

令和7年08月		中央C(小)		予定献立表			倉敷中央学校給食共同調理場C(小)	
日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他		
27 (水)	パン 牛乳 ホキのマリネ 三色ソテー かぼちゃのポタージュ		○コッペパン ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖 ○じゃがいも	○牛乳 ○ホキ角切り ○ウインナースライス ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○調理用牛乳	○たまねぎ ○赤ピーマン ○黄ピーマン ○レモン 果汁 ○キャベツ ○にんじん ○ホールコーン 冷凍 ○かぼちゃペースト 冷凍	○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○米酢 ○水 ○こしょう 黒、粉 ○パセリ 粉 ○ホワイトルウ(アレルギー用) ○チキンスープ	666	29.8
28 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き きゅうりの酢の物 五目汁		○精白米 ○塩こうじ ○上白糖 ○つきこんにゃく	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○カットわかめ ○豆腐	○きゅうり ○りよくとうもろやし ○にんじん ○たまねぎ ○乾しいたけ スライス ○ねぎ	○酒 ○しょうゆ ○米酢 ○食塩 ○うすくちしょうゆ ○だし昆布(だし用) ○削りぶし(だし) ○水	494	27
29 (金)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 かぼちゃのみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○なたね油 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○中みそ ○赤みそ	○白ねぎ ○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ホールコーン 冷凍 ○たまねぎ ○かぼちゃ ○なす ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん* ○米酢 ○水 ○食塩 ○こしょう 黒、粉 ○煮干し(だし)	563	25.2

【もりつけかたについて】

- ・ぎゅうにゅうはみぎおくにおいてください。
- ・くだもの・デザート・こぶくろはひだりおくにおいてください。
- ・スプーンまたはフォークのえがないひは、はしです。

【食器の種類】

しよつき

しゆるい

ちやわん

しるわん

ふかざら

や さ い やさい ひ
8月31日は野菜の日

くらしき3ベジプロジェクト

「生活習慣病を予防するため」の倉敷市での取り組みです！
「3ベジ」とは...？



やさい いちばんさいしょ
野菜を一番最初
に食べよう



やさい
野菜をよくか
んでゆっくり
食べよう



やさい
野菜をたくさ
ん350g食
べよう

詳しくは、倉敷市
保健所HPをご確認
ください☆



- ※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。
- ※ 特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 28日、29日
- ※ 毎月の献立予定表をホームページに掲載しています。「倉敷中央調理場 献立表」で検索してください。又は、こちらの二次元コードをご活用下さい。

