

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		
26 (火)	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 ○つきこんにやく	○牛乳 ○若鶏肉むね カツ用 ○カットわかめ ○豆腐	○きゅうり ○りょくとうもやし ○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	588	30.9
27 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ		○コッペパン ○なたね油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○冷凍豆腐(カルシウム・鉄強化) ○サラダ用糸寒天	○にんにく ○にんじん ○たまねぎ ○ヤングコーン缶詰 ○チンゲンサイ ○きゅうり ○りょくとうもやし	○カレー粉 ○酒 ○しょうゆ ○みりん* ○水 ○米酢	670	31.6
28 (木)	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 ○さくら ○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)	699	28.3
29 (金)	みそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍みかん		○精白米 ○ごま油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○赤みそ ○牛乳 ○塩蔵きわかめ ○しらす干し小	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○キャベツ ○にんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○きゅうり ○りょくとうもやし ○冷凍みかん	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	662	26.3

【盛り付け方について】

牛乳は右奥に置いてください。
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】

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...？

野菜を一番最初に食べよう

野菜をよくかんでゆっくり食べよう

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):26日、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。