令和5年08月	共C(中)

予定献立表

倉敷中央学校給食共同調理場C

日付	献立名	盛り付け方	食品の主なはたらき 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
25 (金)	ごはん　牛乳 若鶏の甘辛 ひじき入り酢の物 豆腐のすまし汁	ごはん 若鶏の甘辛 ひじき入り 酢の物 豆腐の すまし汁	○精白米　○でん粉　○油 ○上白糖　○ごま油	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用　○ひじき　○しらす干し小　○豆腐	○キャベツ　○にんじん　○たまねぎ　○しめじ　○ねぎ	○みりん＊　○しょうゆ　○カレー粉　○水　○米酢　○食塩 ○うすくちしょうゆ　○削りぶし（だし）　○だし昆布	767 29.4
28 (月)	ごはん　牛乳 肉じゃが ちりめんとのりのあえ物 冷凍みかん	ごはん ちりめんと のりのあえ物 肉じゃが	○精白米　○サラダ油　○じゃがいも　○糸こんにゃく ○上白糖	○牛乳　○牛肉スライス ○しらす干し 小　○焼きのり　調理用	○にんじん　○たまねぎ　○冷凍さやいんげん　○キャベツ　○りょくとうもやし　○きゅうり　○冷凍みかん	○酒　○みりん＊　○しょうゆ ○水　○米酢	705 27.7
29 (火)	ごはん　牛乳 さわらの薬味ソースかけ キャベツの炒め物 夏野菜のみそ汁	ごはん さわらの 薬味ソースかけ キャベツの 炒め物 夏野菜の みそ汁	○精白米　○でん粉　○油 ○上白糖　○サラダ油	○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　○こまつな ○にんじん　○冬瓜　○たまねぎ　○かぼちゃ　○なす ○ねぎ	○しょうゆ　○みりん＊　○米酢 ○食塩　○こしょう　黒、粉　○煮干し(だし)　○水	717 28.6
30 (水)	パン　牛乳 豚肉の 　バーベキューソースかけ 粉ふきいも　ビーンズスープ	丸パン 粉ふきいも 豚肉のバーベ キューソースかけ ビーンズスープ	○コッペパン　○上白糖　○じゃがいも	○牛乳　○豚肉ロースカツ用　○青のり粉　○チキンウインナー　スライス　○ミックスビーンズ　○レンズ豆水煮	○しょうが　○すりおろしりんご　○レモン　果汁　○たまねぎ　○にんじん　○キャベツ ○パセリ	○食塩　○こしょう　白　○みりん＊　○酒　○しょうゆ　○米酢 ○一味　○うすくちしょうゆ　○チキンブイヨン　○スープストック ○水	755 37.1
31 (木)	ごはん　牛乳 さばのもろみ焼き 切干大根の煮付け 夏けんちん	ごはん さばのもろみ 焼き 切干大根の 煮付け 夏けんちん	○精白米　○上白糖　○でん粉　○サラダ油　○ごま油　○つきこんにゃく	○牛乳　○さば　○麦みそ ○しぼり豆腐　○油揚げ	○切干しだいこん　○にんじん　○乾しいたけスライス ○冷凍さやいんげん　○洗いごぼう　○かぼちゃ　○ねぎ	○しょうゆ　○みりん＊　○水 ○うすくちしょうゆ　○食塩　○煮干し(だし)	770 33.6

盛り付け方について

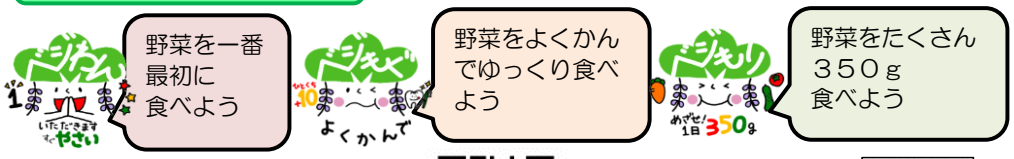
牛乳は右奥に置いてください。
果物・デザート・個袋は左奥に置いてください。
スプーンまたはフォークの絵がない日ははしです。

【食器の種類】

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…？



※　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7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く):25日　28日　29日　31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QRコードをご活用下さい。

詳しくは、倉敷市保健所HPをご確認ください☆