令和6年08月	中央B

予定献立表

倉敷中央学校給食共同調理場B

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)
26 (月)	ごはん　牛乳 若鶏の塩こうじ焼き いそ煮 白玉ふのすまし汁	ごはん / 若鶏の塩こうじ焼き いそ煮 / すまし汁	○精白米　○塩こうじ　○ごま油　○つきこんにゃく　○上白糖　○白玉ふ	○牛乳　○若鶏肉もも　カツ用　○さつま揚げ　○ひじき　○カットわかめ	○にんじん　○洗いごぼう　○冷凍さやいんげん　○たまねぎ　○えのきたけ　○ねぎ	○酒　○みりん＊　○しょうゆ　○水　○うすくちしょうゆ　○食塩　○だし昆布　○削りぶし(だし)	692 29.2
27 (火)	みそ豚丼　牛乳 ちりめんとのりのあえ物 冷凍みかん	みそ豚丼 ごはん / あえ物 / みそ豚丼の具	○精白米　○ごま油　○上白糖　○でん粉　○サラダ油	○豚肉もも　○赤みそ　○牛乳　○しらす干し小　○焼きのり　調理用	○にんにく　○しょうが　○にんじん　○たまねぎ　○なす　○青ピーマン　○キャベツ　○白ねぎ　○きゅうり　○チンゲンサイ　○りょくとうもやし　○冷凍みかん	○酒　○みりん＊　○しょうゆ　○米酢	676 27.1
28 (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	丸パン / 三色ソテー ホキのマリネ / ポタージュ	○コッペパン　○でん粉　○油　○上白糖　○サラダ油　○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　○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　○パセリ	○食塩　○こしょう　白　○しょうゆ　○米酢　○水　○こしょう　黒、粉　○ホワイトルウ(アレルギー用)　○チキンスープ	802 35.5
29 (木)	ごはん　牛乳 豚肉のもろみ焼き きゅうりの酢の物 五目汁	ごはん / 豚肉のもろみ焼き 酢の物 / 五目汁	○精白米　○上白糖　○つきこんにゃく	○牛乳　○豚肉ロースカツ用　○麦みそ　○カットわかめ　○若鶏肉　むね　ミンチ　○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　○しょうが	○しょうゆ　○みりん＊　○水　○米酢　○食塩　○うすくちしょうゆ　○だし昆布　○削りぶし(だし)	703 30
30 (金)	ビビンバ 牛乳 卵とわかめのスープ	ビビンバ ごはん / ビビンバの肉・野菜 / 卵とわかめのスープ	○精白米　○ごま油　○上白糖	○牛肉ミンチ　○赤みそ　○牛乳　○冷凍液卵　○豆腐　○カットわかめ	○にんじん　○りょくとうもやし　○ぜんまい　水煮　○チンゲンサイ　○にんにく　○しょうが　○たまねぎ　○ねぎ	○しょうゆ　○酒　○トウバンジャン　○みりん＊　○米酢　○スープストック　○食塩　○こしょう　白　○チキンブイヨン　○水	752 31

【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】

茶わん　汁わん　深皿

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):27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。