

令和4年08月		共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			
29 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮 夏野菜のみそ汁		○精白米 ○でん粉 ○油 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉むね カ ツ用 ○さつま揚げ ○しら す干し小 ○中みそ ○赤 みそ	○こまつな ○にんじん ○ キャベツ ○冬瓜 ○たまね ぎ ○かぼちゃ ○なす ○ ねぎ	○食塩 ○こしょう 白 ○みり ん* ○しょうゆ ○煮干し(だ し) ○水	573	27.7	
30 (火)	なすのみそ豚丼 牛乳 茎わかめのあえ物 冷凍黄桃		○精白米 ○サラダ油 ○ 上白糖 ○でん粉 ○ごま 油	○豚肉もも ○赤みそ ○ 牛乳 ○塩蔵くきわかめ	○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 ○りよ くとうもやし ○冷凍 黄桃	○酒 ○みりん* ○しょうゆ ○米酢	521	20.2	
31 (水)	パン 牛乳 チキンビーンズ 海藻サラダ 角チーズ		○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも きざ み ○だいず ○海藻ミック ス ○角チーズ(カルシウ ム・鉄強化)	○たまねぎ ○なす ○しめ じ ○青ピーマン ○黄ピー マン ○かぼちゃ ○キャベ ツ ○ダイストマト ○きゅうり ○りよくとうもやし ○にんじ ん	○食塩 ○こしょう 白 ○ローリ エ ○スープストック ○ケチャッ プ ○ウスターソース ○白ワイ ン ○水 ○しょうゆ ○米酢	584	28.1	

【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】



【今月の倉敷市内の産物】

かぼちゃ きやべつ  
きゅうり こまつな  
しょうが たまねぎ  
なす ねぎ  
りよくとうもやし ピーマン  
冬瓜 たけのこ



※ 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):29日 30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。