

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)
			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	
28 (水)	パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 寒天サラダ		○コッペパン ○サラ ダ油 ○上白糖 ○で ん粉 ○オリーブ油	○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 ○キャ ベツ	○カレー粉 ○酒 ○ しょうゆ ○みりん* ○水 ○うすくちしょう ゆ ○米酢	546 26
29 (木)	みそ豚丼 牛乳 ちりめんとのりのあえ物 冷凍みかん		○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	575 23.3
30 (金)	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		○精白米 ○塩こうじ ○ごま油 ○つきこん にやく ○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)	553 24.7

【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】



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...?



いちばんさいしょ  
野菜を一番最初  
に食べよう



よくかんで  
野菜をよくか  
んでゆっくり  
食べよう



350g  
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): 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。

