

# 5月 給食献立表

2015年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
7	木	ポークカレー キャベツのサラダ フルーツ	豚もも肉・スキムミルク 厚揚げ 魚肉ソーセージ	米・じゃがいも 三温糖・ごま サラダ油	しめじ・たまねぎ・にんじん・みずな たけのこ・赤パプリカ・トマト缶 キャベツ・グリーンピース・コーン パイン缶・みかん	450kcal 14.6g	22	金	ご飯 魚のマヨ焼き にんじんサラダ 味噌汁	あかうお・スキムミルク 油揚げ・ベーコン 干しえび・かつお節 厚揚げ・あさり・白味噌	米・三温糖・マヨドレ ごま・ごま油 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン こまつな・もやし・青しそ 白ねぎ・コーン	418kcal 18.5g
8	金	のりラーメン 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め フルーツ	ウインナー・干しえび 厚揚げ・豚もも肉 スキムミルク	ごま油・ごま・三温糖 ちぢれめん かたくり粉	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・赤パプリカ・味付けのり ピーマン・チンゲンサイ バナナ	450kcal 19.4g	25	月	マーボー麺 豚肉とパプリカの炒めもの フルーツ	厚揚げ・あいびき肉 干しえび・豚もも肉	ごま油・ごま 三温糖 かたくり粉 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ セロリ・黄パプリカ・にら ブロッコリー・バナナ きくらげ・コーン	465kcal 22.9g
11	月	スパゲティマトソース コロケツ フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 スキムミルク・干しえび 厚揚げ	スパゲティ・じゃがいも コロケツ・ごま サラダ油 オリーブ油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 みずな・ブロッコリー・赤パプリカ パイン缶・黄桃缶・コーン エリンギ・いちご	420kcal 13.7g	26	火	ご飯(のり付き) 鶏の味噌焼き もやしと豆のサラダ きのこスープ	鶏もも肉・味噌・油揚げ 厚揚げ・干しえび・ベーコン かつお節・ウインナー ミックスビーンズ	米・三温糖・ごま・ごま油 かたくり粉	味付けのり・たまねぎ・にんじん こまつな・もやし・赤パプリカ まいたけ・干しいたけ・セロリ みずな・エリンギ	448kcal 19.5g
12	火	麦ご飯 チンジャオロース こまつなのおかか和え わかめスープ	牛もも肉・赤味噌 いわし缶詰・干しえび 油揚げ・かつお節 かまぼこ	米・押麦・かたくり粉 三温糖・ごま 牛脂・ごま油 ビーフン	たまねぎ・にんじん・たけのこ 赤パプリカ・にら・こまつな・もやし しめじ・ねぎ・ピーマン・コーン 干しいたけ・カットわかめ	419kcal 15.1g	27	水	にんじんパン えびフライ フルーツ トマトのスープ 牛乳	スキムミルク・ウインナー 牛乳	サラダ油・スパゲティ オリーブ油・マヨドレ にんじんパン えびフライ	ブロッコリー・にんじん・みずな パイン缶・黄桃缶・たまねぎ セロリ・しめじ・トマト缶 コーン	403kcal 13.6g
13	水	ミルクパン 鶏肉のオープン焼き マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉 スキムミルク・ウインナー 干しえび・ベーコン 牛乳	サラダ油・マーマレード ごま・マカロニ・マヨドレ かたくり粉 ミルクパン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう セロリ・きゅうり・コーン・レタス 赤パプリカ	477kcal 20.4g	28	木	ビーフカレー キャベツのごまあえ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・スキムミルク 油揚げ・厚揚げ・しらす 焼き竹輪	米・じゃがいも ごま・牛脂 三温糖・ごま油 一口ゼリー	しめじ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・グリーンピース キウイフルーツ・キャベツ パイン缶・みかん缶・たけのこ	520kcal 17.8g
14	木	麦ご飯(ふりかけ付き) 魚のオープン焼き もやしの酢の物 味噌汁	あかうお・油揚げ・厚揚げ あさり・干しえび かつお節・味噌 ブレスハム	米・押麦・サラダ油 ごま油・ごま・三温糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・みずな 青しそ・白ねぎ・こまつな きゅうり・もやし 刻み昆布	387kcal 18.2g	29	金	あんかけうどん 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	豚もも肉・かつお節 スキムミルク 厚揚げ ベーコン	干しうどん・三温糖 かたくり粉・マヨドレ ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 干しいたけ・みずな・ピーマン だいこん・コーン バナナ	412kcal 19.1g
15	金	若竹うどん 豚肉の甘辛煮 フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ 豚もも肉 干しえび 油揚げ	干しうどん・三温糖 ごま油・ごま かたくり粉	たけのこ・にんじん・だいこん こまつな・ごぼう・バナナ たまねぎ・ねぎ しょうが	415kcal 19.6g	食材は入荷の状況等により変更する場合があります						
★しいのみ学園における目標摂取基準★													
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分			
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g			
★今月の平均給与栄養量★													
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分			
439 kcal	17.4 g	14.7 g	196 mg	2.4 mg	179 μg	0.29 mg	0.23 mg	31 mg	4.7 g	1.6 g			
18	月	ハヤシライス ビーンズサラダ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ いわし缶詰・ツナ缶 スキムミルク ミックスビーンズ	米・ごま油・ごま 牛脂	たまねぎ・にんじん・まいたけ トマト缶・いんげん・セロリ こまつな・赤パプリカ・もやし パイン缶・いちご	438kcal 14.0g							
19	火	ちゃんぽん 春巻き フルーツ	豚もも肉・干しえび ウインナー・春巻き スキムミルク	ごま油・ごま サラダ油・じゃがいも 三温糖 ちゃんぽん麺	セロリ・たまねぎ・にんじん もやし・チンゲンサイ りんご・ねぎ きくらげ・パイン缶	427kcal 16.2g							
20	水	コーンパン ハンバーグ マカロニサラダ レタスとコーンのスープ 牛乳	スキムミルク・ベーコン ハンバーグ 干しえび 牛乳	マカロニ マヨドレ・ごま かたくり粉 コーンパン	たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・コーン・レタス・セロリ 赤パプリカ・グリーンピース	478kcal 16.7g							
21	木	スパゲティカレーミートソース ブロッコリーのごま和え フルーツ	あいびき肉 焼き竹輪	スパゲティ・小麦粉 三温糖・ごま ごま油・オリーブ油	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・もやし しめじ・トマト缶 バナナ・セロリ	434kcal 16.1g							

## 新しい職員を紹介します

はじめまして。永野由香梨と申します。  
食えることが大好きです。給食の時間  
が楽しいと思ってもらえるようなおい  
しい給食を作れるようにがんばります。  
これからよろしくお願いします。



ながの ゆかり  
栄養士:永野由香梨

