

1月 給食献立表

2016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
7	木	あんかけうどん ごぼうと鶏肉の煮物 ブルーツ	豚もも肉・かつお節・鶏もも肉 厚揚げ	干しうどん・さいとも・ごま油 ごま・かたくり粉・三温糖	干しいたけ・たまねぎ・にんじん だいこん・赤パプリカ・みずな 青しそ・こまつな・ごぼう・ピーマン みかん	423kcal 21.0g
8	金	ご飯 魚の照り焼き 紅白サラダ 味噌汁	あかうお・しらす干し 鶏もも肉・油揚げ 合わせ味噌 プレスハム	米・三温糖・サラダ油	しょうが・だいこん・にんじん もやし・赤パプリカ・ごぼう 干しいたけ・はくさい・かぼちゃ こまつな・ねぎ・刻み昆布	403kcal 20.4g
12	火	豆乳スープスパゲティ 鶏肉となすのトマト煮 ブルーツ	ウインナー・干しえび・あさり 厚揚げ・合わせ味噌・豆乳 鶏もも肉・鶏胸肉	スパゲティ・ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ コーン・にら・チンゲンサイ・なす バジル・しめじ・みずな・セロリ トマト缶・りんご	406kcal 20.9g
13	水	コーンパン ポークチャップ マカロニサラダ レタスのスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン スキムミルク・干しえび 牛乳	マカロニ・マヨドレ コーンパン	たまねぎ・にんじん・きゅうり コーン・しめじ・レタス・セロリ 赤パプリカ・こまつな ヤングコーン	410kcal 18.9g
14	木	のりラーメン 春巻き 付け合わせ野菜 ブルーツ	ベーコン・鶏もも肉・干しえび 春巻き	ごま油・ごま・サラダ油 三温糖 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・ねぎ・赤パプリカ トマト缶・きゅうり・みずな・バナナ	496kcal 13.9g
15	金	ビーフカレー 豆腐サラダ ブルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ スキムミルク プレスハム	米・牛脂・じゃがいも・ごま油 三温糖・一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・なす まいたけ・しめじ・グリーンピース コーン・きゅうり・もやし・白桃缶	529kcal 16.7g
18	月	中華丼 鶏肉のみそ炒め きゅうりのゆかりあえ	豚もも肉・干しえび・鶏もも肉 合わせ味噌・ウインナー かまぼこ	米・ごま油・かたくり粉 小麦粉・サラダ油・ごま	はくさい・にんじん・干しいたけ チンゲンサイ・赤パプリカ たまねぎ・みずな・ピーマン・ねぎ きゅうり・もやし・コーン	456kcal 18.1g
19	火	ほうとううどん コロッケ 付け合わせ野菜 大根の酢物	鶏もも肉・かつお節	干しうどん・三温糖・ごま コロッケ・サラダ油・ごま油	たまねぎ・ごぼう・だいこん・ねぎ 干しいたけ・もやし・きゅうり コーン・にんじん・塩昆布	469kcal 15.4g
20	水	にんじんパン 豚肉のオープン焼き ポテトサラダ モロヘイヤのスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー スキムミルク・鶏胸肉 ベーコン・干しえび 牛乳	にんじんパン・かたくり粉 じゃがいも・さつまいも マヨドレ・スパゲティ・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ピーマン・きゅうり・コーン モロヘイヤ・しめじ・セロリ	456kcal 23.6g
21	木	ご飯 鶏肉の甘酢焼き 小松菜の納豆あえ 豚汁	鶏もも肉・納豆・しらす かつお節・豚もも肉・厚揚げ 油揚げ・干しえび スキムミルク・合わせ味噌	米・じゃがいも・三温糖・ごま さつまいも	たまねぎ・にんじん・にら カリフラワー・赤パプリカ・ピーマン こまつな・もやし・青しそ・だいこん ごぼう・みずな・ねぎ・刻み昆布	445kcal 21.6g
22	金	味噌ちゃんぽん 厚揚げと野菜の炒めもの ブルーツ	豚もも肉・ベーコン・赤味噌 スキムミルク・干しえび ウインナー・厚揚げ かまぼこ	ごま油・ごま・サラダ油 かたくり粉 ちゃんぽん麺	キャベツ・にんじん・きくらげ コーン・たまねぎ・にら・なす 赤パプリカ・ピーマン・パイン缶 キウイフルーツ	410kcal 18.6g
25	月	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ ブルーツ	あいびき肉・スキムミルク ウインナー	スパゲティ・サラダ油・三温糖 小麦粉・かたくり粉・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ トマト缶・かぼちゃ・きゅうり 赤パプリカ・みかん	403kcal 14.5g
26	火	わかめご飯 魚のコーンマヨ焼き キャベツのごまあえ すまし汁	しらす干し・あかうお スキムミルク・しらす・油揚げ かまぼこ 焼き竹輪	米・ごま・かたくり粉・三温糖 マヨドレ・ごま油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ コーン・青しそ・キャベツ・みずな だいこん・干しいたけ・ねぎ ほうれんそう	414kcal 19.1g
27	水	ミルクパン 野菜のカレー煮 ブロッコリーサラダ 根菜スープ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 ウインナー・油揚げ・ベーコン 干しえび 牛乳	サラダ油・マヨドレ・ごま じゃがいも ミルクパン	たまねぎ・なす・にんじん・ごぼう ズッキーニ・にんにく・グリーンピース トマト缶・コーン・ブロッコリー・だいこん もやし・赤パプリカ・れんこん	434kcal 18.6g
28	木	ご飯 豚肉のきのこ炒め もやしときくらげのナムル はくさいとベーコンのスープ	豚もも肉・干しえび ウインナー・ベーコン・厚揚げ	米・サラダ油・ごま油・三温糖 ごま・じゃがいも	しめじ・エリンギ・にら・にんじん たまねぎ・赤パプリカ・にんにく きゅうり・もやし・きくらげ・はくさい こまつな・パセリ	422kcal 19.2g

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
438 kcal	18.7 g	15.2 g	196 mg	2.3 mg	199 μg	0.33 mg	0.25 mg	32 mg	5.0 g	1.9 g