

9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 |
|----|---|---|---|---|---|------------------|
| 1 | 木 | 肉みそスパゲティ 鶏肉のオニオントマト煮 フルーツ | 豚ひき肉・合わせ味噌・鶏もも肉 | スパゲティ・サラダ油 かたくり粉・三温糖 | たまねぎ・にんじん・もやし 赤パプリカ・トマトジュース しょうが・しめじ りんご | 473kcal 20.6g |
| 2 | 金 | 中華丼 大根の酢物 フルーツ | 豚もも肉・ベーコン | 米・三温糖・かたくり粉 ごま油・サラダ油 | にんじん・たまねぎ だいこん・もやし・塩昆布 はくさい・きくらげ パイン缶・黄桃缶 | 433kcal 14.8g |
| 5 | 月 | 冷やしラーメン 野菜のちぢみ フルーツ りんごジュース | 干しえび 焼き豚 | ごま油・三温糖 ごま・マヨドレ ちぢれめん チヂミックス粉 | もやし・たまねぎ・にんじん オクラ・赤パプリカ・コーン にら・バナナ・きくらげ・ねぎ りんご飲料 | 525kcal 12.9g |
| 6 | 火 | 麦ご飯 豚肉のオープン焼き キャベツのカレー風味あえ 味噌汁 | 豚もも肉・ウインナー かつお節・干しえび・鶏もも肉 厚揚げ・油揚げ スキムミルク・合わせ味噌 | 米・押麦・かたくり粉 さつまいも | たまねぎ・にんじん・赤パプリカ キャベツ・コーン 刻み昆布・ねぎ・ピーマン チンゲンサイ | 451kcal 23.4g |
| 7 | 水 | コーンパン コロケ マカロニサラダ トマトスープ 牛乳 | ベーコン・スキムミルク 干しえび・ウインナー 牛乳 | コロケ・サラダ油 スパゲティ・マカロニ マヨドレ コーンパン | ミニトマト・きゅうり・赤パプリカ コーン・たまねぎ・トマト缶 レタス・こまつな・なす・セロリ にんじん | 479kcal 13.0g |
| 8 | 木 | 五目うどん 高野豆腐と肉の炒め物 フルーツ | 鶏もも肉・厚揚げ・油揚げ 高野豆腐・豚もも肉・かつお節 | 干しうどん・かたくり粉 ごま油 じゃがいも・三温糖 | たまねぎ・にんじん・ごぼう 赤パプリカ・にら・干しいたけ パイン缶・みかん缶・ピーマン こまつな | 460kcal 23.4g |
| 9 | 金 | ボークカレー きゅうりのサラダ フルーツ 一口ゼリー | 豚もも肉・厚揚げ・ウインナー 油揚げ | 米・じゃがいも オリーブ油・マヨドレ ごま・一口ゼリー | しめじ・たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・トマト缶 みずな・きゅうり・かぼちゃ・なす もやし・コーン・なし | 526kcal 16.9g |
| 12 | 月 | 和風ちゃんぽん 鶏肉と厚揚げの炒め物 フルーツ | 油揚げ・かつお節・豚もも肉 スキムミルク 干しえび・鶏もも肉 厚揚げ・合わせ味噌 | 三温糖 ちゃんぽん麺 | しめじ・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ねぎ 青しそ・りんご・赤パプリカ ほうれんそう・ごぼう | 423kcal 26.8g |
| 13 | 火 | ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 味噌汁 | 豚もも肉・厚揚げ・しらす 焼き竹輪・干しえび 油揚げ・かつお節 合わせ味噌・スキムミルク | 米・じゃがいも サラダ油・三温糖・ごま | にんじん・たまねぎ・グリーンピース もやし・刻み昆布・きゅうり 青しそ・キャベツ・白ねぎ・みずな | 468kcal 22.1g |
| 14 | 水 | ミルクパン 豚肉のソース焼き スパゲティサラダ 野菜のスープ 牛乳 | 豚もも肉・ベーコン 鶏ひき肉・スキムミルク 干しえび・油揚げ 牛乳 | かたくり粉・スパゲティ マヨドレ ミルクパン | たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・コーン・赤パプリカ 干しいたけ・キャベツ みずな・ズッキーニ | 454kcal 25.6g |
| 15 | 木 | 芋栗ご飯 魚のオープン焼き みそドレサラダ すまし汁 お月見ゼリー | さわら・合わせ味噌・厚揚げ プレスハム | 米・冷凍むき栗・さつまいも かたくり粉・ごま油 サラダ油・さといも・ごま ゼリー | たまねぎ・にんじん・赤パプリカ みずな・キャベツ・きゅうり ヤングコーン しめじ・ねぎ・刻み昆布・青しそ | 528kcal 20.8g |

| 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 |
|----|---|---|---------------------------------------|--|--|------------------|
| 16 | 金 | スパゲティカレーミートソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ | あいびき肉・干しえび | スパゲティ・小麦粉 オリーブ油・かたくり粉・三温糖 サラダ油・ごま えびフライ | たまねぎ・にんじん・セロリ トマト缶・グリーンピース ゴーヤ・コーン・しめじ・なす きゅうり・バナナ | 454kcal 15.5g |
| 20 | 火 | 豚みそうどん 野菜のかき揚げ フルーツ | 豚もも肉・かつお節 干しえび・合わせ味噌 | 干しうどん・さつまいも・サラダ油 ブレミックス粉 | たまねぎ・にんじん・赤パプリカ コーン・しめじ・ねぎ 黄桃缶・白桃缶 | 418kcal 14.6g |
| 21 | 水 | チキンカレー ゴーヤのおかかあえ フルーツ | 鶏もも肉・スキムミルク かつお節・ウインナー ツナ缶・いわし缶 | 米・さつまいも・三温糖・ごま油 | たまねぎ・にんじん・だいこん みずな・かぼちゃ・赤パプリカ ゴーヤ・もやし・パイン缶 なし | 507kcal 17.0g |
| 26 | 月 | マーボー丼 もやしサラダ フルーツ | 厚揚げ・豚ひき肉 しらす・赤味噌・ベーコン | 米・三温糖・かたくり粉・ごま油 | にんじん・たまねぎ・だいこん にら・もやし・赤パプリカ コーン・りんご | 480kcal 14.1g |
| 27 | 火 | 焼きそば にんじんサラダ フルーツ 中華スープ | 豚もも肉・干しえび 厚揚げ・油揚げ・しらす 魚肉ソーセージ | ごま油・ごま ちぢれめん | キャベツ・たまねぎ・にんじん きざみのり・エリンギ・コーン 赤パプリカ・しめじ・セロリ・きくらげ パイン缶・白桃缶・みずな・もやし | 458kcal 18.9g |
| 28 | 水 | にんじんパン 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ マカロニスープ 牛乳 | 鶏もも肉・ベーコン ウインナー・スキムミルク 牛乳 | にんじんパン・かたくり粉 マヨドレ・ごま マカロニ・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・青しそ ピーマン・きゅうり・赤パプリカ かぼちゃ・トマト缶・オクラ・レタス | 459kcal 19.3g |
| 29 | 木 | わかめご飯 魚の香味焼き キャベツとしらすのレモン酢あえ すまし汁 | しらす干し・さけ・ベーコン 油揚げ・厚揚げ | 米・押麦・ごま かたくり粉・ごま油 | たまねぎ・にんじん・青しそ エリンギ・ねぎ・刻み昆布 キャベツ・コーン | 402kcal 20.0g |
| 30 | 金 | スパゲティペペロンチーノ風 かぼちゃサラダ フルーツ レタスとコーンのスープ | ベーコン・しらす・ウインナー スキムミルク・干しえび | オリーブ油・スパゲティ・マヨドレ 三温糖・じゃがいも・ごま油・ごま | にんにく・たまねぎ・にんじん しめじ・青しそ・かぼちゃ・赤パプリカ きゅうり・りんご・セロリ・ピーマン みかん缶・コーン・レタス | 484kcal 13.4g |

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 |
| 467 kcal | 18.6 g | 15.4 g | 193mg | 2.2 mg | 205 μg | 0.36 mg | 0.23 mg | 27 mg | 4.8 g | 1.8 g |