

# 1月 給食献立表

2018年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギー たんぱく質
10	火	わかめうどん 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	かつお節・干しえび 鶏もも肉・ベーコン・厚揚げ 合わせ味噌	干しうどん・さといも・ごま油 ごま・かたくり粉・三温糖 マヨドレ	ねぎ・カットわかめ・にんじん たまねぎ・だいこん・干しいたけ コーン・みずな・バナナ	451kcal 17.2g
11	水	玄米パン ポークチャップ にんじんのツナあえ はくさいのスープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・ウインナー 鶏胸肉・油揚げ 牛乳	玄米パン・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン セロリ・もやし・きゅうり 干しいたけ・はくさい・赤パプリカ コーン・こまつな	401kcal 22.9g
12	木	カレーライス レンコンのサラダ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・焼き竹輪	米・じゃがいも・牛脂・ごま マヨドレ・一口ゼリー	まいたけ・たまねぎ・にんじん チョップドトマト・赤パプリカ グリーンピース・れんこん・もやし コーン・こまつな・りんご	506kcal 17.0g
13	金	味噌ちゃんぽん コロケ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・かまぼこ 赤味噌・スキムミルク 干しえび	ごま油・ごま・コロケ サラダ油 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・もやし パイン缶・みかん缶	467kcal 17.2g
16	月	スパゲティミートソース 鶏の香味焼き フルーツ	豚ひき肉・スキムミルク 鶏もも肉・鶏胸肉	スパゲティ・サラダ油・三温糖 かたくり粉・マーメレード	たまねぎ・にんじん・にんにく セロリ・しめじ・トマト缶 トマトジュース・パセリ・ピーマン 赤パプリカ・バナナ	436kcal 20.2g
17	火	麦ご飯(ふりかけ付き) 魚のオープン焼き かぼちゃのごまあえ すまし汁	さわら・ウインナー・かまぼこ 油揚げ	米・押麦・サラダ油 かたくり粉・三温糖・ごま さといも	ふりかけ・たまねぎ・にんじん ピーマン・赤パプリカ・かぼちゃ 干しいたけ・刻み昆布・しめじ ねぎ	451kcal 16.9g
18	水	ミルクパン 豚肉のソース焼き きんぴらサラダ トマトのスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン ウインナー・干しえび・厚揚げ 牛乳	かたくり粉・三温糖・ごま マヨドレ・オリーブ油 ミルクパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン 赤パプリカ・ごぼう・エリンギ トマト缶・こまつな・セロリ	451kcal 21.8g
19	木	タンタン麺 納豆のかき揚げ フルーツ	豚ひき肉・鶏ひき肉・納豆 ツナ缶	ごま油・じゃがいも・三温糖 ごま・さつまいも・サラダ油 ちぢれめん プレミックス粉	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・コーン・もやし・赤パプリカ チンゲンサイ・にら・みかん	508kcal 18.5g
20	金	ご飯 肉豆腐 五色和え もやしのスープ	厚揚げ・豚もも肉・かつお節 干しえび・ウインナー ワンタン	米・三温糖・かたくり粉・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・干しいたけ グリーンピース・こまつな・もやし しめじ・コーン・にら・レタス	515kcal 24.4g
23	月	ポークハヤシ さわやかキャベツのサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク	米・じゃがいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・セロリ ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ トマト缶・まいたけ・キャベツ きゅうり・もやし・パイン缶・バナナ	477kcal 16.4g
24	火	和風スープスパゲティ 魚の照り焼き フルーツ	油揚げ・ウインナー・鶏もも肉 干しえび・さわら	スパゲティ・三温糖・サラダ油	たまねぎ・にんじん・しめじ 干しいたけ・ねぎ・しょうが 赤パプリカ・ピーマン・りんご みかん缶	400kcal 21.8g
25	水	コーンパン 鶏肉のソース焼き みそドレサラダ 根菜スープ 牛乳	鶏もも肉・合わせ味噌 ウインナー・油揚げ・干しえび プレスハム 牛乳	はちみつ・サラダ油・ごま油 ごま・さといも コーンパン	たまねぎ・にんじん・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン れんこん・ごぼう・だいこん	469kcal 17.7g
26	木	ご飯(のり付き) おでん カリフラワーのごまあえ フルーツ	厚揚げ・焼き竹輪 ウインナー・かつお節 ベーコン	米・じゃがいも・三温糖・ごま ごま油	味付けのり・だいこん・にんじん 刻み昆布・カリフラワー・もやし きゅうり・コーン・パイン缶・黄桃缶	466kcal 14.2g
30	月	あんかけうどん 野菜の天ぷら フルーツ	豚もも肉・かつお節・厚揚げ	干しうどん・さといも・ごま油 ごま・かたくり粉・サラダ油 プレミックス粉	干しいたけ・たまねぎ・にんじん だいこん・赤パプリカ・こまつな かぼちゃ・みかん	433kcal 14.8g
31	火	ご飯 きんぴら煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	豚もも肉・しらす・油揚げ 焼き竹輪・さつま揚げ スキムミルク・白味噌・赤味噌	米・じゃがいも・ごま油 三温糖・ごま	にんじん・ごぼう・干しいたけ ピーマン・きゅうり・もやし・たまねぎ しめじ・はくさい・ねぎ・青しそ	451kcal 20.6g

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
459 kcal	18.8 g	15.6 g	191 mg	2.3 mg	238 μg	0.37 mg	0.25 mg	32 mg	5.7 g	1.9 g