

7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:調子をととのえる | エネルギーたんぱく質 |
|----|---|---|--|--|---|------------------|
| 2 | 月 | チキンカレー ゴーヤのおかかあえ フルーツ | 鶏もも肉・厚揚げ ウインナー・かつお節 いわし缶・ツナ缶 スキムミルク | 米・じゃがいも 三温糖・ごま油 | たまねぎ・にんじん まいたけ・みずな だいこん・なす ゴーヤ・もやし・すいか | 513kcal 19.6g |
| 3 | 火 | スパゲティミートソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ | あいびき肉・スキムミルク 干しえび | スパゲティ・有塩バター かたくり粉・薄力粉 サラダ油・えびフライ ごま・ごま油・三温糖 | たまねぎ・にんじん・セロリ しめじ・にんにく トマト缶・きゅうり・こまつな コーン・バナナ | 500kcal 18.6g |
| 4 | 水 | ツナトースト 鶏の香味焼き コーンサラダ コンソメスープ 牛乳 | ツナ缶・スキムミルク 鶏胸肉・プレスハム ウインナー・しらす 干しえび・牛乳・鶏もも肉 | 食パン・マヨドレ マーマレード・ごま かたくり粉 | たまねぎ・ピーマン・にんじん 赤パプリカ・きゅうり・もやし コーン・ヤングコーン・セロリ かぼちゃ・しめじ・エリンギ | 439kcal 22.8g |
| 5 | 木 | ご飯 肉じゃが 中華和え 味噌汁 | 豚もも肉・厚揚げ 干しえび・かつお節 スキムミルク・合わせ味噌 ウインナー | 米・じゃがいも ごま油・三温糖 サラダ油 | にんじん・たまねぎ 刻み昆布・かぼちゃ ほうれんそう・もやし こまつな・白ねぎ・グリーンピース | 491kcal 18.6g |
| 6 | 金 | 七とうどん 星のコロッケ オクラの土佐あえ 七タゼリー | 鶏もも肉・厚揚げ かつお節・干しえび 魚肉ソーセージ | 干しうどん・ごま サラダ油・ごま油 コロッケ・七タゼリー | にんじん・だいこん ミニトマト・オクラ・青しそ きゅうり・もやし | 466kcal 15.1g |
| 9 | 月 | 味噌ちゃんぽん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ | 豚もも肉・ベーコン 赤味噌・スキムミルク 春巻き・干しえび かまぼこ | ちゃんぽん麺 サラダ油・ごま ごま油 | キャベツ・にんじん・きくらげ たまねぎ・にら・コーン ゴーヤ・赤パプリカ バナナ | 418kcal 16.4g |
| 10 | 火 | 麦ご飯 高野豆腐と肉の炒め物 小松菜の納豆あえ すまし汁 | 高野豆腐・豚もも肉 しらす・かつお節・納豆 油揚げ・かまぼこ | 米・じゃがいも 三温糖 | たまねぎ・にんじん・赤パプリカ にら・こまつな・もやし・青しそ 干ししいたけ・オクラ・だいこん 白ねぎ・刻み昆布・しめじ・ピーマン | 425kcal 24.0g |
| 11 | 水 | にんじんパン 豚肉のソース焼き ポテトサラダ ひき肉のスープ 牛乳 | 豚もも肉・ベーコン・牛乳 スキムミルク・干しえび 油揚げ・ミックスビーンズ 鶏ひき肉 | にんじんパン マヨドレ・ごま じゃがいも・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・しめじ・赤パプリカ エリンギ・コーン・みずな | 443kcal 25.1g |
| 12 | 木 | 和風スパゲティ 魚のオープン焼き フルーツ レタスのスープ | 鶏もも肉・ベーコン 厚揚げ・さわら・干しえび | スパゲティ・サラダ油 かたくり粉 | にんじん・たまねぎ・しめじ・のり 青しそ・パイン缶・みかん缶 コーン・レタス・セロリ・赤パプリカ ズッキーニ・ヤングコーン・エリンギ | 451kcal 21.8g |
| 13 | 金 | プルコギ丼 こまつなのごまあえ フルーツ | 豚もも肉・合わせ味噌 魚肉ソーセージ しらす・かつお節 | 米・ごま油・三温糖 サラダ油 ごま・かたくり粉 | にんにく・たまねぎ・にんじん こまつな・もやし・にら コーン・すいか | 445kcal 20.3g |

| 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 |
|----|---|--|--|------------------------------------|---|------------------|
| 17 | 火 | 冷やしうどん 野菜のかき揚げ フルーツ | 鶏もも肉・厚揚げ・干しえび かつお節 | 干しうどん・ごま・ごま油 プレミックス粉・サラダ油 | にんじん・だいこん・オクラ・青しそ たまねぎ・ごぼう・コーン・バナナ | 441kcal 14.1g |
| 18 | 水 | カレーライス オクラのごまあえ 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・油揚げ・しらす | 米・じゃがいも・サラダ油 ごま・ごま油・一口ゼリー | しめじ・たまねぎ・にんじん なす・かぼちゃ・赤パプリカ トマト缶・もやし オクラ・すいか | 474kcal 17.6g |
| 19 | 木 | 焼きそば ツナの酢の物 フルーツ 豆腐のスープ | 豚もも肉・干しえび・ツナ缶 ウインナー・厚揚げ | ちぢれめん・ごま油・ | キャベツ・たまねぎ・にんじん きざみのり・エリンギ・きゅうり 黄桃缶・黄桃缶・にら・レタス もやし・きくらげ | 442kcal 18.2g |
| 20 | 金 | 麦ご飯 なすと豚肉のみそ炒め かぼちゃのごまあえ すまし汁 | 豚もも肉・厚揚げ・合わせ味噌 油揚げ | 米・押麦・ごま油・三温糖 ごま・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん・なす・ゴーヤ ピーマン・かぼちゃ・しめじ・にら 青しそ・刻み昆布・みずな | 452kcal 15.1g |
| 23 | 月 | スパゲティナポリタン にんじんのツナあえ フルーツ セロリのスープ | ウインナー・ツナ缶・鶏胸肉 干しえび・厚揚げ | スパゲティ・いちごジャム オリーブ油・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン・コーン・もやし・きゅうり パイン缶・黄桃缶・赤パプリカ キャベツ・みずな・セロリ | 401kcal 15.0g |
| 24 | 火 | 炊き込みご飯 魚のオープン焼き 五色和え 味噌汁 | 鶏もも肉・油揚げ・さわら さつま揚げ・スキムミルク 赤味噌・干しえび・白味噌 かつお節 | 米・かたくり粉・ごま | にんじん・ごぼう・干ししいたけ 青しそ・こまつな・もやし・しめじ だいこん・かぼちゃ・たまねぎ ねぎ・刻み昆布・コーン | 430kcal 21.3g |
| 25 | 水 | 玄米パン 鶏肉のオープン焼き さわやかキャベツのサラダ オクラのスープ 牛乳 | 鶏もも肉・ベーコン 牛乳・魚肉ソーセージ | 玄米パン・サラダ油・ごま | たまねぎ・にんじん・しょうが もやし・パイン缶・オクラ しめじ・水煮たけのこ キャベツ・きゅうり・にんにく | 417kcal 20.3g |
| 26 | 木 | 牛丼 ゴーヤのおかかあえ フルーツ | 牛もも肉・ウインナー ツナ缶・いわし缶・かつお節 | 米・牛脂・三温糖・ごま油 | たまねぎ・にんじん グリーンピース・ゴーヤ・だいこん もやし・すいか | 402kcal 15.8g |
| 27 | 金 | 冷やしラーメン コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ | 焼き豚・干しえび | ちぢれめん・ごま油・コロッケ サラダ油・ごま | もやし・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・コーン・ねぎ きゅうり・ミニトマト・きくらげ バナナ | 426kcal 12.4g |
| 31 | 火 | ハヤシライス オクラ納豆 フルーツ | 豚もも肉・スキムミルク・納豆 焼き竹輪 | 米・有塩バター 三温糖・ごま・ごま油 小麦粉・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・しめじ・セロリ オクラ・赤パプリカ 青しそ・すいか | 600kcal 16.7g |

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 | 190 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 |
| 454 kcal | 18.4 g | 14.3 g | 190 mg | 2.3 mg | 239 μg | 0.33 mg | 0.26 mg | 28 mg | 5.1 g | 2.0 g |