

8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
1	水	ツナとたまねぎのスパゲティ キャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ	ツナ缶・かつお節 鶏もも肉・干しえび ウインナー・スキムミルク ベーコン・油揚げ	スパゲティ・マヨドレ・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・干ししいたけ・ねぎ キャベツ・もやし・パイン缶 みかん缶・かぼちゃ・モロヘイヤ	456kcal 20.4g
2	木	にんじんパン バーグフライ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	ハンバーグ・スキムミルク ウインナー・ベーコン 干しえび・牛乳	にんじんパン・薄力粉 パン粉・サラダ油・三温糖 マヨドレ・ごま	かぼちゃ・にんじん・赤ピーマン きゅうり・たまねぎ・セロリ・しめじ レタス・ほうれんそう	482kcal 17.0g
3	金	麦ご飯 魚のオープン焼き きゅうりの酢の物 味噌汁	さば・しらす・油揚げ 焼き竹輪・干しえび かつお節・厚揚げ スキムミルク・合わせ味噌	米・押麦・かたくり粉 三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・きゅうり もやし・だいこん・刻み昆布 白ねぎ・こまつな・オクラ	432kcal 22.3g
6	月	ポークカレー ゴーヤのおかかあえ ゼリー	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・ウインナー かつお節・ツナ缶 いわし缶	米・サラダ油・じゃがいも 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・トマト缶 かぼちゃ・グリーンピース・ゴーヤ もやし・寒天・オレンジ飲料	483kcal 17.3g
20	月	冷やしうどん 高野豆腐と牛肉の炒め物 フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ 干しえび・かつお節 高野豆腐・牛もも肉	干しうどん・さといも・ごま ごま油・じゃがいも・三温糖	にんじん・だいこん・オクラ 青しそ・たまねぎ・赤ピーマン にら・すいか	416kcal 20.1g
21	火	マーボー丼 豚肉の味噌焼き フルーツ	厚揚げ・豚ひき肉・赤味噌 豚もも肉・合わせ味噌	米・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・だいこん 赤パプリカ・にら・ねぎ ピーマン・バナナ	561kcal 21.8g
22	水	ガーリックトースト 鶏の香味焼き ほうれんそうのツナあえ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉 焼き竹輪・ツナ缶 いわし缶・ベーコン・牛乳	食パン・有塩バター かたくり粉・マーマレード ごま・スパゲティ	にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ピーマン・赤パプリカ ほうれんそう・もやし・コーン 干ししいたけ・キャベツ・みずな	464kcal 22.7g
23	木	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 きくらげ・ねぎ・赤パプリカ コーン・きゅうり・パイン缶 みかん缶	402kcal 11.2g
24	金	カレーライス オクラの土佐あえ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク 魚肉ソーセージ・かつお節	米・サラダ油・じゃがいも 一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・トマト缶 かぼちゃ・グリーンピース・きゅうり オクラ・もやし・すいか	436kcal 16.0g
27	月	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 三温糖・かたくり粉 薄力粉・えびフライ サラダ油	たまねぎ・にんじん・にんにく セロリ・しめじ・トマト缶 ゴーヤ・コーン・赤パプリカ バナナ	467kcal 18.2g
28	火	ご飯 豚肉とゴーヤの炒め物 きゅうりのおかかあえ オクラのスープ	豚もも肉・赤味噌 合わせ味噌・いわし缶 ツナ缶・焼き竹輪 かつお節・ベーコン	米・三温糖・ごま油 かたくり粉・ごま	たまねぎ・ゴーヤ・しめじ 赤ピーマン・ねぎ・しょうが もやし・きゅうり・にんじん 赤パプリカ・トマト缶・オクラ	423kcal 19.4g
29	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー スキムミルク・ベーコン 牛乳	玄米パン・かたくり粉 三温糖・マヨドレ・ごま スパゲティ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ピーマン・切りごぼう・きゅうり コーン・干ししいたけ・キャベツ みずな	409kcal 20.0g
30	木	わかめご飯 鶏肉のカレー風味炒め オクラのごまあえ 味噌汁	しらす干し・鶏もも肉 焼き竹輪・油揚げ・しらす 厚揚げ・合わせ味噌	米・押麦・ごま・三温糖 ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリ ピーマン・赤パプリカ・なす もやし・オクラ・だいこん 干ししいたけ・かぼちゃ	454kcal 20.2g
31	金	しょうゆラーメン 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め フルーツ	豚もも肉・かつお節 スキムミルク・厚揚げ 干しえび	ちぢれめん・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・もやし きくらげ・赤パプリカ・白ねぎ こまつな・チンゲンサイ ピーマン・すいか	443kcal 24.4g

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
452 kcal	19.4 g	14.9 g	202 mg	2.4mg	241 μg	0.35 mg	0.26 mg	31 mg	4.8 g	2.0 g