

# 12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
3	月	坦々麺 野菜のちぢみ フルーツ	豚ひき肉・赤味噌・干しえび	乾燥中華麺・ごま マヨドレ・三温糖 チヂミックス粉 ごま油	にんじん・にんにく・ねぎ 赤パプリカ・ミニトマト・コーン たまねぎ・にら・こまつな パイン缶・りんご	482kcal 14.3g
4	火	わかめご飯 魚のオープン焼き こまつなのごまあえ すまし汁 フルーツ	しらす干し・さば 魚肉ソーセージ・合わせ味噌 厚揚げ・しらす・かつお節	米・押麦・三温糖 さといもごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・しょうが もやし・コーン・昆布 干しいたけ・みかん・ねぎ こまつな・しめじ	426kcal 18.9g
5	水	にんじんパン マカロニグラタン まいたけサラダ トマトスープ 牛乳	鶏胸肉・牛乳・粉チーズ スキムミルク・ベーコン ウインナー・干しえび	ごま・かたくり粉 薄力粉・マヨドレ マカロニ・有塩バター	たまねぎ・まいたけ・にんじん ブロッコリー・コーン・きゅうり トマト缶・レタス	420kcal 17.9g
6	木	カレーうどん 鶏肉のから揚げ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・かつお節 鶏もも肉	干しうどん・かたくり粉 サラダ油	たまねぎ・にんじん・だいこん しめじ・ねぎ・赤パプリカ コーン・にんにく・しょうが バナナ	445kcal 18.7g
7	金	ご飯 チンジャオロース 五色和え ワンタンスープ	牛もも肉・赤味噌・かつお節 ワンタン・干しえび・油揚げ	米・サラダ油・ごま油 ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ ピーマン・赤パプリカ・にら もやし・しめじ・こまつな コーン・はくさい・パセリ	402kcal 14.8g
10	月	ハヤシライス みそドレサラダ フルーツゼリー	豚もも肉・スキムミルク 合わせ味噌・プレスハム	米・有塩バター 三温糖・ごま油 サラダ油・ごま じゃがいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・しめじ・赤パプリカ キャベツ・きゅうり・コーン・セロリ ぶどう飲料・アガー	491kcal 13.5g
11	火	クリームスープパグティ コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	牛乳・スキムミルク 干しえび・ウインナー あさり・厚揚げ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・コロッケ ごま油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・エリンギ ブロッコリー・ほうれんそう みかん	466kcal 16.1g
12	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き キャベツのサラダ レタスの豆乳スープ	豚もも肉・ウインナー 魚肉ソーセージ・干しえび 豆乳・赤味噌・スキムミルク	玄米パン・かたくり粉 ごま・マカロニ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ キャベツ・もやし・レタス しめじ・コーン・ピーマン	401kcal 24.6g

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
13	木	ケチャップライス 鶏肉の照り焼き もやしサラダ 野菜スープ	豚ひき肉・鶏もも肉 ウインナー・干しえび ベーコン・しらす	米・サラダ油・三温糖 かたくり粉	にんじん・たまねぎ・コーン 赤パプリカ・ピーマン・ブロッコリー エリンギ・もやし・かぼちゃ	473kcal 19.6g
14	金	味噌ちゃんぽん 豆腐のふんわり揚げ フルーツ	豚もも肉・ベーコン 赤味噌・かまぼこ スキムミルク・干しえび 木綿豆腐・鶏ひき肉	ちゃんぽん麺・ごま油・ごま かたくり粉・サラダ油	キャベツ・にんじん・きくらげ たまねぎ・にら・れんこん ねぎ・ミニトマト・コーン パイン缶・いちご	451kcal 21.2g
17	月	肉うどん ぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	牛もも肉・干しえび ぎょうざ	干しうどん・ごま サラダ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・だいこん 青しそ・ブロッコリー・みずな 赤パプリカ・みかん	372kcal 13.6g
18	火	ガーリックトースト トマト煮ハンバーグ ブロッコリーのごま和え ミルクスープ	ハンバーグ・焼き竹輪 スキムミルク・ベーコン 牛乳・干しえび	食パン・有塩バター・三温糖 かたくり粉・ごま油 ごま・スパゲティ	にんにく・トマト缶・たまねぎ・まいたけ にんじん・セロリ・ブロッコリー もやし・コーン・赤パプリカ・きゅうり ほうれんそう・こまつな・はくさい	428kcal 18.9g
19	水	カレーライス にんじんのツナあえ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ ツナ缶・スキムミルク	米・じゃがいも 牛脂・一口ゼリー	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・赤パプリカ・れんこん グリーンピース・もやし・だいこん きゅうり・セロリ・いちご	458kcal 15.8g
20	木	のりラーメン 魚の竜田揚げ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・干しえび さわら・スキムミルク	ちぢれめん・ごま油 ごま・小麦粉 かたくり粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・赤パプリカ・チンゲンサイ もやし・味付けのり・きゅうり パイン缶・りんご	496kcal 18.0g
21	金	ご飯 豆腐のあんかけ レンコンのマヨサラダ 味噌汁	木綿豆腐・豚ひき肉 スキムミルク・焼き竹輪 油揚げ・鶏もも肉 合わせ味噌・干しえび	米・かたくり粉・ごま さといも・マヨドレ	にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ れんこん・もやし・コーン こまつな・だいこん・ごぼう 昆布・たまねぎ・ねぎ・赤パプリカ	419kcal 16.7g
25	火	カレーライス タンドリーチキン ポテトサラダ クリスマスデザート	豚もも肉・厚揚げ 鶏もも肉・スキムミルク ヨーグルト・ベーコン	米・牛脂・三温糖・じゃがいも マヨドレ・ゼリー	まいたけ・しめじ・たまねぎ トマト缶・かぼちゃ グリーンピース・にんにく・にんじん コーン・きゅうり・赤パプリカ	545kcal 19.4g

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
448 kcal	17.6 g	14.6 g	202 mg	2.1 mg	224 μg	0.32 mg	0.27 mg	36 mg	4.6 g	2.0 g