

# 5月 給食献立表

2017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	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	月	あんかけうどん 厚揚げのコーンマヨ焼き きゅうりの酢の物	干しえび・豚もも肉 スキムミルク・厚揚げ 焼き竹輪・油揚げ ベーコン・しらす	干しうどん・ごま油 ごま・かたくり粉 三温糖・マヨドレ	干しいたけ・きくらげ・たまねぎ 赤パプリカ・ねぎ・にんじん みずな・赤ピーマン・もやし ピーマン・コーン・きゅうり	439kcal 23.0g	19	金	ご飯(ふりかけ付き) 肉じゃが 五色和え 味噌汁	豚もも肉・厚揚げ 鶏もも肉・かつお節 スキムミルク 干しえび・合わせ味噌	米・じゃがいも サラダ油・三温糖・ごま	ふりかけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース こまつな・もやし・しめじ・コーン・刻み昆布 ほうれんそう・ねぎ・青しそ	443kcal 19.3g																																																												
2	火	チキンカレー ピーンズサラダ フルーツ	鶏もも肉・スキムミルク ベーコン ミックスピーンズ	米・じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・だいこん みずな・ブロッコリー・まいたけ もやし・きゅうり・セロリ 赤パプリカ・いちご	489kcal 16.5g	22	月	きのこスープスパゲティ さつまいものサラダ フルーツ	油揚げ・鶏胸肉 ベーコン・ウインナー 干しえび	スパゲティ・オリーブ油 マヨドレ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ 干しいたけ・きゅうり・みずな・メロン	435kcal 15.2g																																																												
8	月	牛丼 キャベツの甘酢あえ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ	米・押麦・牛脂・三温糖 ごま油・ごま・かたくり粉	干しいたけ・たまねぎ・にんじん しょうが・きゅうり・だいこん キャベツ・塩昆布・コーン パイン缶・みかん缶	463kcal 13.1g	23	火	ご飯 豚肉の甘辛炒め もやしの酢の物 すまし汁	豚もも肉・厚揚げ ウインナー・かまぼこ 干しえび・焼き竹輪	米・かたくり粉・三温糖 ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・青しそ・赤パプリカ みずな・もやし・きゅうり・干しいたけ 刻み昆布・白ねぎ	435kcal 20.4g																																																												
9	火	にんじんパン ハンバーグ ポテトサラダ レタスのスープ	ハンバーグ・ベーコン スキムミルク・ツナ缶 ウインナー・干しえび 油揚げ・牛乳	にんじんパン・じゃがいも マカロニ・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・コーン レタス・グリーンピース 赤パプリカ・きゅうり	470kcal 19.8g	24	水	にんじんパン 鶏の香味焼き ごぼうのマヨサラダ トマトスープ	鶏もも肉・鶏胸肉 牛乳・ツナ缶・ウインナー	にんじんパン・かたくり粉 サラダ油・マヨドレ ごま・じゃがいも マーマレード	たまねぎ・にんじん・パセリ・ピーマン 赤パプリカ・ごぼう・しめじ・トマト缶・エリンギ	465kcal 20.0g																																																												
10	水	タンタン麺 高野豆腐の揚げ物 コーンサラダ	豚ひき肉・鶏ひき肉 スキムミルク・ツナ缶 高野豆腐	ごま油・三温糖・ごま サラダ油・マヨドレ かたくり粉 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・にんにく コーン・もやし・赤パプリカ にら・ミニトマト・チンゲンサイ きゅうり・ヤングコーン・しょうが	519kcal 24.7g	25	木	味噌ラーメン 揚げワンタン かぼちゃサラダ	豚もも肉・ベーコン ワンタン・ウインナー 合わせ味噌 スキムミルク	ごま・ごま油・サラダ油 マヨドレ・三温糖 ちぢれめん	もやし・にんじん・ねぎ・しょうが・きゅうり ミニトマト・コーン・かぼちゃ・赤パプリカ	432kcal 15.2g																																																												
11	木	ご飯 鶏肉の五目炒め ほうれん草のサラダ 豚汁	鶏もも肉・ベーコン 焼き竹輪・油揚げ・豚もも肉 干しえび・スキムミルク 合わせ味噌	米・サラダ油・三温糖 ごま油・じゃがいも かたくり粉・ごま	ごぼう・にんじん・水煮たけのこ 干しいたけ・ほうれんそう 赤パプリカ・もやし・コーン みずな・ねぎ・刻み昆布	452kcal 17.9g	26	金	あんかけ丼 こまつなのごまあえ フルーツ	豚もも肉・干しえび かつお節・しらす ベーコン	米・ごま油・三温糖 かたくり粉・ごま	たまねぎ・もやし・はくさい・にんじん・きくらげ ねぎ・干しいたけ・こまつな・コーン・メロン	415kcal 16.2g																																																												
12	金	スパゲティミートソース 厚揚げと牛肉の炒め物 フルーツ	あびぎ肉・スキムミルク 牛もも肉・かつお節・厚揚げ	スパゲティ・サラダ油 かたくり粉・三温糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・セロリ・しめじ 赤ピーマン・にら・バナナ	478kcal 23.0g	29	月	五目うどん 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め フルーツ	鶏もも肉・かつお節 厚揚げ・豚もも肉	干しうどん・かたくり粉 ごま油・三温糖	しめじ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな 赤パプリカ・にら・干しいたけ・チンゲンサイ ピーマン・バナナ	441kcal 20.6g																																																												
15	月	豚みそうどん 魚のマヨ焼き フルーツ	豚もも肉・油揚げ 合わせ味噌・かつお節 さわら・スキムミルク	干しうどん・三温糖 かたくり粉・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・コーン・みずな・ねぎ パイン缶・黄桃缶	436kcal 22.2g	30	火	カレーライス ブロッコリーのごま和え フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ 焼き竹輪・スキムミルク	米・じゃがいも・サラダ油 ごま油・ごま 三温糖・一口ゼリー	しめじ・たまねぎ・にんじん・トマト缶 水煮たけのこ・赤パプリカ・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり・もやし・コーン・メロン	488kcal 16.9g																																																												
16	火	玄米パン タンドリーチキン スパゲティサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉・ベーコン 干しえび・ウインナー ヨーグルト 牛乳・スキムミルク	玄米パン・かたくり粉 マヨドレ・スパゲティ	にんにく・しょうが・たまねぎ きゅうり・コーン・にんじん 干しいたけ・キャベツ 赤パプリカ・みずな	426kcal 18.5g	31	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き 大豆サラダ ほうれんそうのスープ	豚もも肉・水煮大豆 ツナ缶・ベーコン 油揚げ・牛乳	玄米パン・かたくり粉 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・干しいたけ・ほうれんそう	422kcal 22.9g																																																												
17	水	シーフードカレー 中華和え フルーツ	干しえび・シーフードミックス スキムミルク・厚揚げ ウインナー	米・じゃがいも・オリーブ油 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 赤パプリカ・グリーンピース なす・ほうれんそう・パセリ もやし・メロン	436kcal 15.7g	<p>食材は入荷の状況等により変更する場合があります</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="12">★いのみ学園における目標摂取基準★</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>塩</th> <th>分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>450kcal</td> <td>17~23g</td> <td>10~15g</td> <td>200mg</td> <td>2.0mg</td> <td>150μg</td> <td>0.23mg</td> <td>0.27mg</td> <td>15mg</td> <td>4.5g</td> <td>2.0g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>★今月の平均給与栄養量★</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂肪</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンA</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> <th>食物繊維</th> <th>塩</th> <th>分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>450 kcal</td> <td>18.9 g</td> <td>15.0 g</td> <td>183 mg</td> <td>2.3 mg</td> <td>230 μg</td> <td>0.34 mg</td> <td>0.25 mg</td> <td>31 mg</td> <td>4.8 g</td> <td>1.9 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							★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	150μg	0.23mg	0.27mg	15mg	4.5g	2.0g		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	450 kcal	18.9 g	15.0 g	183 mg	2.3 mg	230 μg	0.34 mg	0.25 mg	31 mg	4.8 g	1.9 g	
★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	150μg	0.23mg	0.27mg	15mg	4.5g	2.0g																																																															
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																																																														
450 kcal	18.9 g	15.0 g	183 mg	2.3 mg	230 μg	0.34 mg	0.25 mg	31 mg	4.8 g	1.9 g																																																															
18	木	ちゃんぽん 揚げぎょうざ にんじんのきんぴらサラダ	豚もも肉・スキムミルク ぎょうざ・ベーコン ツナ缶・干しえび	ごま油・かたくり粉・サラダ油 オリーブ油・ごま ちゃんぽん麺	キャベツ・にんじん・きくらげ もやし・コーン・きゅうり ほうれんそう・レモン汁	422kcal 15.9g																																																																			