

6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
1	木	スパゲティペペロンチーノ風 鶏肉の香味焼き フルーツ 豆乳スープ	ベーコン・しらす・鶏もも肉 干しえび・厚揚げ・ウインナー 合わせ味噌・豆乳	オリーブ油・スパゲティ かたくり粉・ごま・サラダ油	にんにく・たまねぎ・にんじん・赤パプリカ しめじ・青しそ・セロリ・パイン缶・黄桃缶 コーン・にら・チンゲンサイ	539kcal 22.1g
2	金	ご飯 魚のオープン焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	さば・納豆・しらす 油揚げ・白味噌・かつお節 焼き竹輪・赤味噌	米・かたくり粉・さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ・赤パプリカ みずな・こまつな・もやし・だいこん・ねぎ 干しいたけ	434kcal 22.6g
5	月	しょうゆラーメン 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツ	豚もも肉・かつお節 鶏もも肉・スキムミルク	ごま油・サラダ油・三温糖 ちぢれめん	にんじん・もやし・きくらげ・赤パプリカ 白ねぎ・たまねぎ・チンゲンサイ・コーン メロン	419kcal 20.2g
6	火	麦ご飯 チンジャオロース オクラのごまあえ きのこスープ	赤味噌・牛もも肉・焼き竹輪 しらす・ベーコン・油揚げ 干しえび・高野豆腐	米・押麦・サラダ油・ごま油 ごま・三温糖・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ 赤パプリカ・ピーマン・にら・もやし・オクラ 干しいたけ・きくらげ・セロリ・まいたけ しめじ・チンゲンサイ・きざみのり	478kcal 18.1g
7	水	にんじんパン カレーポークビーンズ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	水煮大豆・豚もも肉 スキムミルク・あいびき肉 ウインナー・牛乳	にんじんパン・三温糖 じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ・ピーマン かぼちゃ・きゅうり・セロリ・レタス	450kcal 21.3g
8	木	わかめうどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・かつお節 干しえび・鶏もも肉	干しうどん・さといも・ごま サラダ油・ごま油・コロッケ	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・きゅうり・もやし コーン・バナナ	451kcal 13.7g
9	金	マーボー厚揚げ丼 豚肉とキャベツの塩炒め フルーツ	厚揚げ・豚ひき肉 赤味噌・豚もも肉	米・三温糖・かたくり粉 サラダ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ・にら キャベツ・パイン缶・みかん缶	492kcal 20.7g
12	月	豆乳ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・しゅうまい 合わせ味噌・豆乳 干しえび・厚揚げ	ごま・ごま油 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きくらげ 赤パプリカ・コーン・にら・チンゲンサイ きゅうり・ミニトマト・もやし・バナナ	454kcal 19.7g
13	火	ご飯 豚肉のきのこ炒め もやしときくらげのナムル オクラのスープ	豚もも肉・干しえび ベーコン・ウインナー	米・サラダ油・ごま油 三温糖・ごま	しめじ・エリンギ・にら・にんじん・たまねぎ 赤パプリカ・にんにく・きゅうり・もやし きくらげ・オクラ	419kcal 18.8g
14	水	玄米パン 鶏肉のオープン焼き にんじんのツナあえ ほうれんそうのスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・ツナ缶 油揚げ・牛乳・ウインナー	玄米パン・サラダ油・三温糖 スパゲティ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・赤パプリカ セロリ・もやし・きゅうり・干しいたけ	426kcal 19.8g
15	木	トマトスープスパゲティ 豚肉のみそ炒め フルーツ	鶏胸肉・ウインナー 干しえび・豚もも肉 厚揚げ・合わせ味噌	スパゲティ・オリーブ油 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・トマト缶 トマトジュース・しめじ・チンゲンサイ・セロリ キャベツ・しょうが・ゴーヤ・青しそ・パイン缶 黄桃缶	413kcal 20.1g
16	金	ゆかりご飯 魚の照り焼き キャベツのおかかあえ すまし汁	しらす・さけ かつお節・いわし缶 焼き竹輪・かまぼこ	米・押麦・ごま・三温糖 ごま油・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし 赤パプリカ・干しいたけ・刻み昆布・しめじ オクラ・白ねぎ	418kcal 21.8g

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	土	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツ	豚もも肉・厚揚げ 油揚げ・焼き竹輪・しらす スキムミルク	米・じゃがいも・牛脂 三温糖・ごま	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・赤パプリカ・グリーンピース きゅうり・もやし・メロン	492kcal 19.2g
20	火	きつねうどん 高野豆腐と肉の炒め物 フルーツ	油揚げ・鶏もも肉 豚もも肉・かつお節 高野豆腐	干しうどん・三温糖 ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・みずな 赤パプリカ・ピーマン・にら・パイン缶 みかん缶	389kcal 20.5g
21	水	ハヤシライス きゅうりのサラダ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ ウインナー・スキムミルク 油揚げ	米・牛脂・マヨドレ ごま・一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト缶 まいたけ・しめじ・グリーンピース・みずな きゅうり・もやし・赤パプリカ・コーン・メロン	483kcal 16.3g
22	木	にんじんパン 豚肉のソース焼き ごぼうサラダ コーンマカロニスープ 牛乳	豚もも肉・鶏ひき肉 干しえび・牛乳	にんじんパン・かたくり粉 マヨドレ・三温糖 マカロニ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤パプリカ ごぼう・きゅうり・コーン・干しいたけ キャベツ・みずな	401kcal 23.0g
23	金	マーボー中華麺 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・あいびき肉 干しえび・スキムミルク ワンタン・赤味噌・厚揚げ	三温糖・かたくり粉 ごま・ごま油・サラダ油 ちぢれめん	なす・にんじん・たまねぎ・赤パプリカ 干しいたけ・きゅうり・にら もやし・コーン・バナナ	520kcal 18.4g
26	月	スパゲティカレーミートソース 鶏肉の香味焼き フルーツ	あいびき肉・干しえび 鶏胸肉・鶏もも肉	スパゲティ・小麦粉 オリーブ油 かたくり粉・三温糖 マーマレード・サラダ油	たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ・なす トマト缶・グリーンピース・パセリ・ピーマン 赤パプリカ・パイン缶・黄桃缶	465kcal 19.3g
27	火	麦ご飯 筑前煮 土佐あえ すまし汁	鶏もも肉・しらす干し かまぼこ・かつお節・厚揚げ	米・押麦・さといも 三温糖・サラダ油	にんじん・ごぼう・干しいたけ・ピーマン こまつな・キャベツ・コーン・たまねぎ 刻み昆布・しめじ・だいこん・白ねぎ	409kcal 14.6g
28	水	玄米パン 鶏肉のから揚げ きゅうりとにんじんのサラダ トマトのスープ 牛乳	鶏もも肉・ベーコン ウインナー・スキムミルク 干しえび・牛乳	玄米パン・かたくり粉 じゃがいも・マヨドレ サラダ油	にんにく・しょうが・ミニトマト・きゅうり にんじん・赤パプリカ・コーン・たまねぎ トマト缶・レタス	456kcal 16.1g
29	木	肉みそラーメン 豚肉の甘酢あん フルーツ	豚ひき肉・合わせ味噌 豚もも肉	サラダ油・三温糖 かたくり粉 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・もやし・しょうが ピーマン・赤パプリカ・ねぎ・バナナ	450kcal 20.0g
30	金	わかめご飯 魚の香味焼き キャベツの甘酢あえ 味噌汁	しらす干し・さわら 鶏もも肉・油揚げ 合わせ味噌	米・押麦・ごま 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・青しそ・きゅうり 塩昆布・コーン・だいこん・ごぼう 干しいたけ・かぼちゃ・こまつな・ねぎ 刻み昆布・キャベツ	432kcal 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	150μg	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
450 kcal	19.4 g	14.9 g	178 mg	2.3 mg	225 μg	0.34 mg	0.25 mg	27 mg	5.0 g	1.8 g