

7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
3	月	みそすき井 鶏肉のカレー風味炒め フルーツヨーグルト	厚揚げ・豚もも肉・合わせ味噌 鶏もも肉・スキムミルク ヨーグルト	米・三温糖・ごま	たまねぎ・ごぼう・みずな セロリ・ピーマン・白ねぎ 赤パブリカ・なす・にんじん パイン缶・バナナ・みかん缶	478kcal 21.9g
4	火	ほうとううどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏もも肉・かつお節	干しうどん・三温糖 ごま・コロッケ サラダ油・ごま油	たまねぎ・ごぼう・だいこん 干ししいたけ・もやし・きゅうり ねぎ・コーン・メロン	447kcal 13.8g
5	水	にんじんパン 鶏肉の香味焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏もも肉・ベーコン 豚ひき肉・スキムミルク 干しえび・牛乳	にんじんパン・サラダ油 マヨドレ・スパゲティ	たまねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・コーン・しめじ みずな・エリンギ・赤パブリカ にんじん	454kcal 22.5g
6	木	ご飯 肉じゃが きゅうりのおかかあえ すまし汁	豚もも肉・厚揚げ・いわし缶 焼き竹輪・ツナ缶 かつお節・かまぼこ	米・じゃがいも・サラダ油 ごま油・ごま・三温糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・赤パブリカ・しめじ ねぎ・みずな・もやし 青しそ・刻み昆布	450kcal 18.6g
7	金	セタラーメン 星のハンバーグ みそドレサラダ セタゼリー	ベーコン・油揚げ・干しえび ハンバーグ・合わせ味噌	焼きふ・ごま油・ごま サラダ油・セタゼリー ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・きくらげ 赤パブリカ・オクラ・コーン・ねぎ トマト缶・きゅうり・グリーンピース キャベツ・ミニトマト・もやし	521kcal 18.0g
10	月	和風スパゲティ 魚のオープン焼き フルーツ ほうれんそうのスープ	鶏もも肉・ベーコン 厚揚げ・干しえび さわら・ウインナー	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 青しそ・ほうれんそう・きざみのり 赤パブリカ・ごぼう・コーン パイン缶・みかん缶	444kcal 21.9g
11	火	ご飯 厚揚げと肉の炒め物 キャベツの甘酢あえ 味噌汁	厚揚げ・豚もも肉・かつお節 油揚げ・干しえび 合わせ味噌・スキムミルク	米・じゃがいも・三温糖 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パブリカ にら・きゅうり・キャベツ・ピーマン 刻み昆布・塩昆布・コーン かぼちゃ・こまつな・白ねぎ	429kcal 16.9g
12	水	ミルクパン 豚肉とゴーヤの炒め物 マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	豚もも肉・赤味噌・合わせ味噌 ベーコン・スキムミルク 干しえび・牛乳・鶏胸肉	三温糖・ごま油・マカロニ マヨドレ・かたくり粉 ミルクパン	たまねぎ・ゴーヤ・しめじ しょうが・きゅうり・にんじん コーン・かぼちゃ・ねぎ・赤ピーマン ズッキーニ・エリンギ	434kcal 21.7g
13	木	あんかけちゃんぽん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・干しえび・春巻き	ごま油・かたくり粉 ごま・サラダ油・三温糖 ちゃんぽん麺	もやし・キャベツ・にんじん きゅうり・きくらげ・コーン こまつな・すいか	384kcal 14.1g
14	金	麦ご飯 なすと豚肉のみそ炒め オクラ納豆 豆腐のスープ	豚もも肉・合わせ味噌 干しえび・ウインナー・納豆 厚揚げ・油揚げ 焼き竹輪	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 もやし・青しそ・レタス・にら ピーマン・オクラ	460kcal 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
18	火	冷やしうどん ごぼうと鶏肉の炒め煮 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・三温糖	にんじん・だいこん・オクラ たまねぎ・ピーマン・青しそ・ごぼう 赤パブリカ・バナナ	459kcal 18.6g
19	水	カレーライス もやしの酢の物 フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・ウインナー しらす干し	米・じゃがいも・オリーブ油・ごま 三温糖・ごま油・一口ゼリー	しめじ・たまねぎ・にんじん 赤パブリカ・なす・みずな もやし・きゅうり・トマト缶 メロン	487kcal 17.0g
20	木	玄米パン 鶏肉のオープン焼き ツナのサラダ トマトスープ 牛乳	鶏もも肉・ツナ缶・ウインナー 牛乳・干しえび	玄米パン・サラダ油・三温糖 じゃがいも・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・赤パブリカ トマト缶・エリンギ・ズッキーニ	422kcal 19.8g
21	金	鶏南蛮ラーメン 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	かつお節・鶏もも肉・ぎょうざ	かたくり粉・ごま油・サラダ油 三温糖・ごま ちぢれめん	刻み昆布・にんじん・干ししいたけ ねぎ・きゅうり・ミニトマト・たまねぎ コーン・すいか	436kcal 13.9g
24	月	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ フルーツ セロリのスープ	ウインナー・スキムミルク 干しえび・厚揚げ・鶏胸肉	スパゲティ・三温糖・オリーブ油 マヨドレ・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト缶・パジル・かぼちゃ・コーン 赤パブリカ・きゅうり・セロリ みずな・はくさい・パイン缶・黄桃缶	420kcal 15.3g
25	火	あんかけ丼 ゴーヤのおかかあえ フルーツ	豚もも肉・かまぼこ・ウインナー かつお節・ツナ缶・いわし缶	米・ごま油・三温糖・かたくり粉	にんじん・キャベツ・ねぎ 赤パブリカ・干ししいたけ ゴーヤ・もやし・水煮たけのこ すいか	428kcal 18.2g
26	水	にんじんパン 鶏肉の変わり焼き きんぴらサラダ レタスのスープ 牛乳	鶏もも肉・ベーコン・ウインナー 干しえび・鶏胸肉 油揚げ・牛乳	にんじんパン・サラダ油 マヨドレ・三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく レタス・しょうが・ごぼう ほうれんそう・しめじ	446kcal 20.5g
27	木	タンメン ツナコロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	かつお節・豚もも肉・ツナ缶 スキムミルク	ごま油・じゃがいも・サラダ油 パン粉・ごま・小麦粉 ちぢれめん	刻み昆布・にんじん・干ししいたけ もやし・にら・ねぎ・たまねぎ きゅうり・コーン・キャベツ パイン缶・みかん缶	460kcal 15.4g
28	金	ご飯 魚のオープン焼き オクラのごまあえ 味噌汁	さば・焼き竹輪・油揚げ 豚ひき肉・干しえび・しらす 厚揚げ・かつお節 スキムミルク・合わせ味噌	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 みずな・もやし・オクラ・赤パブリカ 刻み昆布・ねぎ・なす かぼちゃ	499kcal 25.8g

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
450 kcal	18.6 g	14.7 g	180 mg	2.1 mg	217 μg	0.32 mg	0.26 mg	30 mg	5.1 g	2.0 g