

12月 給食献立表

2015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	火	ご飯 チンジャオロース こまつなのごまあえ もやしとしめじのスープ	牛もも肉・赤味噌・しらす・かつお節 干しえび・ウインナー・厚揚げ・油揚げ 魚肉ソーセージ	米・牛脂・ごま油・かたくり粉・ごま	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ 赤パプリカ・にら・こまつな・コーン もやし・しめじ・セロリ ピーマン・レタス	440kcal 17.2g
2	水	にんじんパン 鶏の香味焼き にんじんのツナあえ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・ツナ缶 干しえび・ベーコン 牛乳	にんじんパン・かたくり粉 マーマレード	たまねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン 赤パプリカ・もやし・きゅうり キャベツ・コーン・みずな・干しいたけ	401kcal 21.2g
3	木	トマトスープパグティ コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	ハンバーグ・ウインナー 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・オリーブ油・コロッケ サラダ油・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 チンゲンサイ・セロリ・しめじ キャベツ・エリンギ 赤パプリカ・バナナ	486kcal 15.4g
4	金	ゆかりご飯 魚のごま味噌焼き キャベツの甘酢あえ すまし汁	しらす・合わせ味噌・厚揚げ 油揚げ・干しえび さば かまぼこ	米・押麦・ごま・三温糖 ごま油・さといも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう しょうが・きゅうり・キャベツ・赤パプリカ 干しいたけ・塩昆布・コーン 白ねぎ・昆布・しめじ・こまつな	472kcal 21.2g
7	月	野菜ラーメン 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	ベーコン・干しえび・ぎょうざ 焼き豚	ごま油・ごま・じゃがいも・サラダ油 ちぢれめん	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん きくらげ・こまつな・にら みかん・きゅうり・コーン	454kcal 14.0g
8	火	ピラフ風混ぜごはん ローストチキン もやしサラダ たまねぎのスープ	ウインナー・鶏もも肉・しらす・ベーコン	米・有塩バター・三温糖 はちみつ・サラダ油	コーン・にんじん・赤パプリカ・ピーマン たまねぎ・しょうが・プロッコリー・もやし しめじ・ほうれんそう・トマト缶・セロリ	421kcal 16.4g
9	水	コーンパン トマト煮ハンバーグ コールスローサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	ハンバーグ・ツナ缶・スキムミルク 干しえび・ウインナー・油揚げ 牛乳	三温糖・かたくり粉 ごま・マヨドレ・じゃがいも コーンパン	トマト缶・たまねぎ・まいたけ・キャベツ オクラ・セロリ・なす・にんじん ほうれんそう・きゅうり・コーン	421kcal 17.3g
10	木	ちゃんぽん シウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・スキムミルク 干しえび しゅうまい	ごま油・かたくり粉・ごま 三温糖・じゃがいも ちゃんぽん麺	にんじん・きくらげ・コーン チンゲンサイ・にら・赤パプリカ たまねぎ・パイン缶・黄桃缶	419kcal 19.4g
11	金	ご飯(ふりかけ付き) 牛肉とごぼうの甘辛煮 にんじんサラダ 味噌汁	牛もも肉・油揚げ・ベーコン・厚揚げ スキムミルク・合わせ味噌・かつお節 干しえび	米・三温糖・サラダ油 さつまいも・ごま・ごま油	ふりかけ・たまねぎ・にんじん・ごぼう だいこん・みずな・こまつな・もやし 昆布・ねぎ	510kcal 20.5g
14	月	きのこスパゲティ きゅうりとにんじんのサラダ フルーツ かぼちゃスープ	鶏もも肉・ベーコン・しらす・鶏胸肉 干しえび	スパゲティ・オリーブ油・有塩バター	エリンギ・まいたけ・しめじ・赤パプリカ 青しそ・たまねぎ・にんじん・にんにく コーン・りんご・セロリ・きゅうり かぼちゃ・なす	406kcal 15.6g
15	火	ご飯 魚の香味焼き レンコンのマヨサラダ けんちん汁	あかうお・スキムミルク・厚揚げ 鶏もも肉・かつお節 焼き竹輪	米・ごま・マヨドレ・さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ コーン・赤パプリカ・れんこん・もやし だいこん・ねぎ・こまつな・ごぼう	401kcal 19.2g
16	水	玄米パン 豚肉のオープン焼き キャベツのサラダ レタスとコーンのスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン・スキムミルク 干しえび 牛乳	玄米パン・かたくり粉・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・キャベツ・もやし レタス・コーン・しめじ・ピーマン	403kcal 19.5g
17	木	タンタン麺 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・ベーコン・干しえび 赤味噌・スキムミルク・ワンタン	ごま油・じゃがいも・ごま・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・にら・れんこん・ピーマン コーン・みかん	447kcal 14.6g
18	金	ご飯(のり付き) マーボー厚揚げ こまつなのおかかあえ はくさいのスープ	厚揚げ・豚ひき肉・赤味噌・かつお節 いわし缶・ベーコン・干しえび	米・三温糖・かたくり粉・ごま油	味付けのり・たまねぎ・にんじん にら・こまつな・もやし・赤パプリカ はくさい・しめじ・みずな・コーン	424kcal 17.8g
21	月	五目うどん 根菜のかき揚げ きゅうりとシラスの酢の物	豚もも肉・厚揚げ・油揚げ・かつお節 干しえび・しらす干し 焼き竹輪	干しうどん・かたくり粉・ごま油 さつまいも・サラダ油・三温糖・ごま プレミックス粉	たまねぎ・にんじん・こまつな にら・干しいたけ・れんこん・赤パプリカ きゅうり・きくらげ・ごぼう・もやし	427kcal 14.4g
22	火	根菜カレー カリフラワーのサラダ フルーツ	牛もも肉・スキムミルク・ベーコン しらす干し	米・じゃがいも・牛脂・三温糖・ごま油	たまねぎ・れんこん・しめじ・にんじん グリーンピース・カリフラワー コーン・にら・セロリ・なす・パイン缶 キウイフルーツ・いちご	487kcal 13.3g

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
439 kcal	17.3 g	16.0 g	203 mg	2.3 mg	222 μg	0.28 mg	0.24 mg	32 mg	4.6 g	1.9 g