

7月 給食献立表

2016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	金	カレーライス キャベツの甘酢あえ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ しらす干し	米・じゃがいも オリーブ油・三温糖	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・かぼちゃ・赤パプリカ みずな・きゅうり・ゴーヤ・コーン すいか・キャベツ・塩昆布	461kcal 15.1g
4	月	豚みそうどん 鶏肉と野菜の炒め物 フルーツ	豚もも肉・油揚げ・かつお節 合わせ味噌・鶏もも肉	干しうどん・サラダ油・ごま	たまねぎ・にんじん セロリ・ピーマン しめじ・みずな・ねぎ 赤パプリカ・なす・メロン	421kcal 21.1g
5	火	炊き込みご飯 魚のごま風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	鶏胸肉・油揚げ 厚揚げ・しらす・豚ひき肉	米・ごま・三温糖 かたくり粉・サラダ油 じゃがいも	干しいたけ・にんじん かぼちゃ・ねぎ・刻み昆布 だいこん・たまねぎ・オクラ	514kcal 24.5g
6	水	ツナトースト 鶏の香味焼き コーンサラダ 野菜スープ 牛乳	ツナ缶・スキムミルク ウインナー・干しえび 鶏もも肉・鶏胸肉 牛乳	マヨドレ・かたくり粉 マーマレード・ごま 食パン	たまねぎ・ピーマン・にんじん 赤パプリカ・きゅうり・セロリ コーン・もやし・ヤングコーン かぼちゃ・しめじ・エリンギ	427kcal 21.5g
7	木	冷やしラーメン 星のコロッケ オクラのごまあえ 七タゼリー	干しえび・焼き竹輪 油揚げ・しらす干し 焼き豚	ごま油・コロッケ・サラダ油 七タゼリー 三温糖・ごま ちぢれめん	もやし・たまねぎ 赤パプリカ・コーン・オクラ にんじん・きくらげ・ねぎ	462kcal 14.0g
8	金	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 味噌汁	豚もも肉・厚揚げ 焼き竹輪・しらす・油揚げ 干しえび・かつお節 合わせ味噌・スキムミルク	米・じゃがいも サラダ油・三温糖・ごま	にんじん・たまねぎ もやし・刻み昆布 青しそ・グリーンピース・きゅうり キャベツ・白ねぎ・みずな	468kcal 22.1g
11	月	ハヤシライス もやしときゅうりのおかかあえ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ いわし缶・かつお節 スキムミルク	米・牛脂・三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・セロリ もやし・きゅうり トマト缶・まいたけ 赤パプリカ・すいか	438kcal 15.5g
12	火	豆乳ちゃんぽん シュウマイ もやしの酢の物	豚もも肉・ベーコン 合わせ味噌・干しえび 豆乳・しゅうまい ウインナー・厚揚げ	ごま・ごま油・三温糖 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・キャベツ 赤パプリカ・コーン・きくらげ にら・チンゲンサイ ミニトマト・もやし・きゅうり	450kcal 21.7g
13	水	にんじんパン 豚肉のオープン焼き かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	豚もも肉・スキムミルク ベーコン・鶏もも肉 干しえび・油揚げ・ウインナー 牛乳	にんじんパン マヨドレ・かたくり粉・三温糖 スパゲティ・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ かぼちゃ・赤ピーマン きゅうり・干しいたけ・ピーマン キャベツ・コーン・みずな	466kcal 24.1g
14	木	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の納豆あえ すまし汁	鶏もも肉・納豆・しらす 厚揚げ・油揚げ・かつお節	米・押麦・三温糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン もやし・青しそ・こまつな しめじ・ねぎ・みずな 刻み昆布	417kcal 21.2g
15	金	スパゲティマトソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・じゃがいも 三温糖・サラダ油 オリーブ油 えびフライ	たまねぎ・にんじん・エリンギ トマト缶・ゴーヤ・コーン 赤パプリカ・バナナ・みずな	417kcal 15.2g

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
19	火	冷やしうどん 野菜のかき揚げ 豚肉のみそ炒め	鶏もも肉・厚揚げ 干しえび・かつお節 豚もも肉・合わせ味噌	干しうどん・ごま かたくり粉・ごま油・サラダ油 プレミックス粉	にんじん・だいこん・オクラ ごぼう・コーン・青しそ・たまねぎ しょうが・ゴーヤ・ねぎ	463kcal 19.9g
20	水	カレーライス もやしサラダ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・しらす	米・じゃがいも・オリーブ油 一口ゼリー・三温糖	しめじ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・なす・みずな すいか・もやし・コーン・トマト缶	448kcal 16.2g
21	木	コーンパン 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め ごぼうサラダ わかめスープ 牛乳	厚揚げ・豚もも肉・ウインナー スキムミルク・干しえび・油揚げ 魚肉ソーセージ 牛乳	三温糖・ごま油 ごま・かたくり粉・マヨドレ コーンパン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ きゅうり・ごぼう・ピーマン コーン・カットわかめ 赤パプリカ・しめじ・セロリ	465kcal 23.1g
22	金	牛丼 ゴーヤのおかかあえ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ・ウインナー かつお節	米・押麦・牛脂・三温糖・ごま かたくり粉・ごま油	干しいたけ・たまねぎ 白ねぎ・みずな・にんじん 青しそ・ゴーヤ・もやし パイン缶・黄桃缶・だいこん	460kcal 15.5g
25	月	スパゲティミートソース 豆腐サラダ フルーツ	あいびき肉・スキムミルク ベーコン・厚揚げ	スパゲティ・三温糖・かたくり粉 ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリ コーン・きゅうり・もやし・メロン しめじ・トマト缶	428kcal 18.9g
26	火	ゆかりご飯 魚の照り焼き にんじんサラダ 味噌汁	しらす・さわら・油揚げ 干しえび・かつお節 厚揚げ・豚もも肉 スキムミルク・合わせ味噌	米・押麦・ごま・三温糖	しょうが・赤パプリカ・ピーマン コーン・みずな・もやし たまねぎ・刻み昆布・にんじん ねぎ・なす・かぼちゃ	479kcal 28.7g
27	水	ミルクパン 豚肉とゴーヤの炒め物 キャベツとツナのサラダ レタスのスープ 牛乳	豚もも肉・赤味噌・合わせ味噌 ツナ缶・スキムミルク・ウインナー 鶏もも肉・干しえび・厚揚げ 牛乳	三温糖・ごま油・かたくり粉 ごま・マヨドレ ミルクパン	たまねぎ・ゴーヤ・しめじ しょうが・キャベツ・コーン・ねぎ 赤パプリカ・きゅうり・にんじん レタス・ほうれんそう・赤ピーマン	464kcal 24.6g
28	木	マーボー麺 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	厚揚げ・あいびき肉 赤味噌・春巻き	ごま・三温糖・ごま油 サラダ油・かたくり粉 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ きくらげ・きゅうり・ミニトマト・もやし パイン缶・みかん缶・コーン にら・セロリ	482kcal 15.0g
29	金	ご飯 鶏肉のカレー風味炒め なすのおかかあえ 豆腐のスープ	鶏もも肉・いわし缶・ツナ缶 干しえび・ウインナー・かつお節 厚揚げ・油揚げ	米・ごま・三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・なす・きゅうり もやし・レタス・にら・ピーマン	477kcal 19.9g

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
455 kcal	19.9 g	16.1 g	219 mg	2.6 mg	213 μg	0.33 mg	0.26 mg	30 mg	4.9 g	1.9 g