

10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
3	月	冷やしラーメン 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	ベーコン・干しえび・春巻き 焼き豚	ごま油・サラダ油・ごま ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ・ねぎ 赤パプリカ・コーン・エリンギ ピーマン・バナナ	417kcal 12.4g
4	火	ハヤシライス もやしの酢の物 フルーツ りんごジュース	豚もも肉・スキムミルク ウインナー	米・牛脂・ごま・三温糖 ごま油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ トマトジュース・まいたけ・ピーマン きゅうり・セロリ・もやし パイン缶・黄桃缶・りんご飲料	510kcal 12.5g
5	水	ミルクパン 肉のトマト煮 さつまいもサラダ スパゲティスープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー・ベーコン 牛乳	じゃがいも・三温糖 マヨドレ・スパゲティ さつまいも ミルクパン	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・干ししいたけ キャベツ・コーン・トマト缶・きゅうり みずな	456kcal 18.1g
6	木	麦ご飯 魚のオープン焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	納豆・しらす・かつお節 油揚げ・スキムミルク 白味噌・赤味噌・焼き竹輪 さば	米・押麦・かたくり粉 さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ みずな・こまつな・もやし だいこん・ねぎ・赤パプリカ 干ししいたけ	414kcal 22.2g
12	水	豚丼 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ぎょうざ	米・三温糖・ごま油・サラダ油 じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・みずな チンゲンサイ・りんご・しょうが	504kcal 17.2g
13	木	スパゲティナポリタン キャベツのマヨサラダ フルーツ 野菜スープ	ウインナー・ベーコン・スキムミルク 鶏胸肉・油揚げ・干しえび フルーツ	スパゲティ・いちごジャム マヨドレ・ごま・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・トマトジュース コーン・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン エリンギ・かぼちゃ・セロリ・しめじ パイン缶・みかん缶・ピーマン	463kcal 16.6g
14	金	ご飯（のり付き） 鶏の味噌焼き ごぼうサラダ みずなのスープ	鶏もも肉・合わせ味噌・ベーコン スキムミルク・ウインナー 干しえび・厚揚げ	米・三温糖・ごま・かたくり粉 じゃがいも・マヨドレ	味付けのり・たまねぎ ごぼう・にんじん・ねぎ きゅうり・コーン・みずな 赤パプリカ	462kcal 17.9g
17	月	しょうゆラーメン 野菜のちぢみ フルーツ	豚もも肉・かつお節・スキムミルク 干しえび	ごま油・三温糖・ごま マヨドレ ちぢれめん チヂミミックス粉	にんじん・もやし・きくらげ 白ねぎ・たまねぎ・赤パプリカ にら・バナナ	430kcal 15.9g
18	火	ご飯 ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトスープ	ハンバーグ・ウインナー 干しえび・スキムミルク	米・マヨドレ・三温糖 スパゲティ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト缶・かぼちゃ・きゅうり 赤パプリカ・グリーンピース セロリ・トマト缶・レタス	469kcal 14.7g
19	水	コーンパン 豚肉と野菜の炒めもの シーチキンサラダ わかめスープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶 かまぼこ・干しえび 牛乳	サラダ油・マヨドレ ごま・ごま油 コーンパン	たまねぎ・キャベツ・にんじん エリンギ・きゅうり・コーン・ピーマン 干ししいたけ・赤ピーマン しめじ・ねぎ・カットわかめ	426kcal 17.5g
20	木	豆乳味噌うどん わかめの酢の物 フルーツ	豚もも肉・豆乳・かつお節 ベーコン・合わせ味噌	干しうどん・三温糖 ごま・ごま油	はくさい・白ねぎ・にんにく・だいこん にんじん・カットわかめ・りんご	402kcal 21.3g

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
24	月	あんかけちゃんぽん 揚げじゃがもち フルーツ	豚もも肉・干しえび・豚ひき肉	ごま油・三温糖・かたくり粉 サラダ油・じゃがいも ちゃんぽん麺	たまねぎ・もやし・はくさい ねぎ・干ししいたけ ほうれんそう・にんじん・きくらげ 黄桃缶・白桃缶	402kcal 14.6g
25	火	玄米パン 豚肉の変わり焼き きんぴらサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン 鶏もも肉 牛乳	玄米パン・マヨドレ ごま・じゃがいも・スパゲティ サラダ油・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう グリーンピース・しめじ	599kcal 22.7g
26	水	ビーフカレー もやしときゅうりのあえもの フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ スキムミルク	米・牛脂・じゃがいも・ごま油・ごま 一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ グリーンピース・きゅうり・なす・しめじ もやし・コーン・りんご	470kcal 13.2g
27	木	和風スープスパゲティ 魚のオープン焼き キャベツのおかか和え	油揚げ・ウインナー ざわら・かつお節・いわし缶 鶏もも肉・干しえび	スパゲティ・かたくり粉 ごま・三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・青しそ・干ししいたけ 赤パプリカ・みずな・キャベツ もやし	417kcal 22.4g
31	月	コーンラーメン かぼちゃのコロッケ フルーツ ハロウィンカップケーキ	ベーコン・干しえび スキムミルク	ごま油・ごま・薄力粉 カップケーキ・パン粉・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん ねぎ・かぼちゃ・ミニトマト コーン・チンゲンサイ パイン缶・黄桃缶	590kcal 13.1g

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
464 kcal	17.0 g	16.2 g	168 mg	2.0 mg	218 μg	0.36 mg	0.25 mg	29 mg	4.9 g	2.0 g

おすすめの給食レシピを紹介します きゅうりの酢の物

材料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・140g

もやし・・・・・・・・100g

しらす・・・・・・・・5g

油揚げ・・・・・・・・50g

焼き竹輪・・・・1本

★三温糖・・・・大さじ1

★酢・・・・・・・・小さじ2

★白だし・・・・少々

★塩・・・・・・・・少々

★ごま・・・・小さじ1

作り方

①もやしを食べやすく手でつぶし、
サッとゆでる（1分ほど）

②きゅうりは千切りにしてゆでる（1分ほど）

③もやしときゅうりはゆでたら塩もみしておく

④油揚げは2cm幅に切る

ちくわは半分にしたものを3mm厚さに切る

⑤もやしときゅうりの水分を十分にしぼる

⑥すべての材料をボールに入れ、

