

10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
2	月	コーンラーメン ピーマンと豚肉の中華炒め フルーツ	ベーコン・干しえび・スキムミルク 豚もも肉	ごま油・ごま・三温糖 かたくり粉 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・黄パプリカ ねぎ・ピーマン・赤ピーマン にんにく・バナナ	403kcal 17.4g
3	火	カレーライス にんじんサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク しらす・油揚げ	米・じゃがいも・サラダ油 ごま	しめじ・たまねぎ・にんじん トマト缶・コーン・赤パプリカ もやし・パイン缶 黄桃缶	490kcal 16.9g
4	水	うどん 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ お月見ゼリー	鶏もも肉・かつお節・ワンタン	干しうどん・三温糖 ごま・サラダ油 ごま油・ゼリー	たまねぎ・にんじん・しめじ かぼちゃ・きゅうり・ねぎ・みずな もやし・コーン・バナナ	496kcal 14.0g
5	木	にんじんパン 豚肉の香味焼き ごぼうのごまマヨサラダ 野菜スープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・ウインナー 牛乳	にんじんパン・かたくり粉 マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ごぼう・セロリ・しめじ レタス・ピーマン	402kcal 20.9g
11	水	スパゲティマトソース コロケ 付け合わせ野菜 フルーツ	ウインナー・鶏胸肉 干しえび・厚揚げ	スパゲティ・じゃがいも コロケ・サラダ油・オリーブ油 三温糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・トマト缶 みずな・きゅうり・エリンギ コーン・バナナ	479kcal 15.6g
12	木	ご飯 魚のオープン焼き もやしときゅうりのあえもの 味噌汁	さば・豚もも肉・焼き竹輪 スキムミルク・油揚げ 合わせ味噌	米・かたくり粉・ごま油 ごま・さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ みずな・きゅうり・もやし・赤パプリカ 干しいたけ・コーン・ねぎ	415kcal 20.2g
13	金	玄米パン カレーポークビーンズ ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳	水煮大豆・豚もも肉 スキムミルク・ベーコン 干しえび・牛乳・ウインナー あいびき肉	玄米パン・三温糖・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ごぼう・きゅうり・コーン・ピーマン みずな・しめじ・かぼちゃ	436kcal 21.2g
16	月	ちゃんぽん もやしの酢の物 フルーツ	豚もも肉・ベーコン かまぼこ・干しえび ウインナー・スキムミルク	ごま油・ごま・三温糖 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・きくらげ コーン・ねぎ・赤パプリカ・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ	400kcal 19.7g
17	火	あんかけ丼 にんじんのツナあえ フルーツ	豚もも肉・干しえび・ツナ缶	米・ごま油・三温糖 かたくり粉	たまねぎ・もやし・はくさい・にんじん ねぎ・干しいたけ・きゅうり きくらげ・セロリ・パイン缶 白桃缶	401kcal 14.7g
18	水	にんじんパン 鶏の香味焼き スパゲティサラダ トマトスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・ベーコン スキムミルク・ウインナー 牛乳・干しえび	にんじんパン・かたくり粉 サラダ油・マーマレード スパゲティ・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・パセリ 赤パプリカ・きゅうり・コーン セロリ・トマト缶・ピーマン レタス	452kcal 20.2g

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	木	きつねうどん 豚肉の甘辛炒め フルーツ	油揚げ・鶏もも肉・かつお節 厚揚げ・豚もも肉	干しうどん・三温糖・ごま かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・みずな・ねぎ・青しそ パイン缶・みかん缶	405kcal 21.6g
23	月	和風スープスパゲティ 魚のオープン焼き フルーツ	油揚げ・ウインナー・鶏もも肉 さわら・干しえび	スパゲティ・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・青しそ・干しいたけ パイン缶・黄桃缶	400kcal 21.0g
24	火	玄米パン ポークチャップ 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・干しえび	玄米パン・三温糖・ごま・マヨドレ	たまねぎ・ごぼう・にんじん かぼちゃ・しめじ	402kcal 20.2g
25	水	カレーライス もやしのおかかあえ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク 焼き竹輪・いわし缶・ツナ缶	米・じゃがいも・サラダ油・三温糖 ごま油・ごま・一口ゼリー	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 もやし・きゅうり・りんご	497kcal 17.0g
26	木	野菜ラーメン 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび 春巻き	ごま油・ごま・サラダ油・三温糖 ちぢれめん	もやし・キャベツ・たまねぎ きくらげ・にら・きゅうり・にんじん コーン・バナナ	428kcal 12.9g
30	月	あんかけうどん キャベツのごまあえ フルーツ	干しえび・豚もも肉・厚揚げ しらす・焼き竹輪・油揚げ	干しうどん・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉	干しいたけ・きくらげ・たまねぎ 赤パプリカ・ねぎ・みずな・にんじん キャベツ・チンゲンサイ パイン缶・みかん缶	405kcal 15.0g
31	火	ご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごまあえ 味噌汁	鶏もも肉・ウインナー・かつお節 厚揚げ・スキムミルク 合わせ味噌	米・三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ だいこん・ねぎ・青しそ・刻み昆布	454kcal 16.7g

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
433 kcal	18.0 g	14.3 g	189 mg	1.9 mg	210 μg	0.38 mg	0.24 mg	25 mg	4.4 g	1.7 g