

11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
1	水	豆乳スープスパゲティ 豚肉の味噌焼き フルーツ	鶏もも肉・豆乳・合わせ味噌 豚もも肉・かつお節	スパゲティ・三温糖 ごま・かたくり粉	はくさい・にんじん・たまねぎ にんにく・ねぎ・白ねぎ 赤パプリカ・ピーマン・バナナ	429kcal 24.2g
2	木	麦ご飯 肉豆腐 ほうれん草のサラダ きのこスープ フルーツ	厚揚げ・豚もも肉・ベーコン ウインナー・干しえび・油揚げ	米・押麦・三温糖 ごま油・かたくり粉・ごま	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・しめじ グリーンピース・ほうれんそう・コーン 赤パプリカ・もやし・きくらげ・セロリ チンゲンサイ・にら・きざみのり・かき	500kcal 19.4g
6	月	わかめうどん 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・かつお節・干しえび ぎょうざ・鶏もも肉	干しうどん・さといも・ごま ごま油・サラダ油	ねぎ・カットわかめ・にんじん だいこん・干しいたけ・たまねぎ もやし・みかん	454kcal 15.9g
7	火	ご飯(ふりかけ付き) 魚の味噌焼き もやしのあえもの すまし汁	さば・赤味噌・ツナ缶 厚揚げ・かまぼこ	米・三温糖・ごま	ふりかけ・たまねぎ・にんじん しょうが・もやし・ほうれんそう きくらげ・だいこん・しめじ ねぎ・昆布	401kcal 19.8g
8	水	にんじんパン 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	ハンバーグ・ツナ缶・スキムミルク 油揚げ・鶏胸肉・牛乳	にんじんパン・かたくり粉 スパゲティ・マヨドレ オリーブ油	トマト缶・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー・もやし キャベツ・赤パプリカ・コーン エリンギ	408kcal 15.7g
9	木	タンメン ごぼうと鶏肉の炒め煮 もやしときゅうりのあえもの	かつお節・豚もも肉・鶏もも肉	ごま油・三温糖・ごま ちぢれめん	昆布・にんじん・干しいたけ もやし・にら・ねぎ・キャベツ ごぼう・たまねぎ・ピーマン 赤パプリカ・きゅうり・コーン	460kcal 20.4g
10	金	ハヤシライス レンコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛もも肉・厚揚げ・スキムミルク 焼き竹輪 ヨーグルト	米・牛脂・ごま・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリ トマト缶・まいたけ・しめじ・赤パプリカ コーン・こまつな・れんこん・もやし パイン缶・バナナ・黄桃缶	508kcal 17.0g
13	月	トマトスープスパゲティ 豚肉のオープン焼き フルーツ	鶏胸肉・ウインナー・干しえび 豚もも肉・厚揚げ	スパゲティ・オリーブ油 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・トマト缶 トマトジュース・しめじ・赤パプリカ キャベツ・チンゲンサイ・セロリ ピーマン・みかん	407kcal 22.2g
14	火	ご飯 筑前煮 五色和え 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉・かつお節・豚もも肉 スキムミルク・干しえび 白味噌・赤味噌・油揚げ	米・さといも・三温糖 サラダ油・ごま	にんじん・ごぼう・干しいたけ こまつな・もやし・しめじ・コーン だいこん・昆布・たまねぎ ほうれんそう・ねぎ・ピーマン・りんご	451kcal 18.1g
15	水	玄米パン 野菜のカレー煮 マカロニサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・ベーコン スキムミルク・ウインナー 油揚げ・牛乳・干しえび	玄米パン・サラダ油・マカロニ じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ にんにく・グリーンピース・トマト缶 きゅうり・ほうれんそう・コーン	465kcal 17.7g
16	木	味噌ラーメン かぼちゃサラダ フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび 合わせ味噌・スキムミルク	ごま・ごま油・マヨドレ ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ しょうが・かぼちゃ・こまつな きゅうり・コーン・バナナ	411kcal 14.9g

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
17	金	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりともやしの酢の物 すまし汁	しらす・鶏もも肉・焼き竹輪 かまぼこ・油揚げ・しらす干し	米・押麦・ごま・三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン もやし・きゅうり・きくらげ・だいこん 干しいたけ・赤パプリカ ねぎ・こまつな	425kcal 17.8g
20	月	あんかけうどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・かまぼこ	干しうどん・コロッケ・サラダ油	たまねぎ・にんじん・まいたけ 干しいたけ・ブロッコリー・みずな もやし・バナナ	412kcal 16.6g
21	火	根菜カレー もやしのサラダ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ ウインナー・スキムミルク 油揚げ	米・じゃがいも・サラダ油 一口ゼリー・マヨドレ・ごま	たまねぎ・れんこん・しめじ だいこん・グリーンピース・トマト缶 赤パプリカ・もやし・にんじん コーン・りんご	524kcal 16.3g
22	水	にんじんパン 鶏肉の香味焼き キャベツとツナのサラダ わかめスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・ツナ缶 スキムミルク・ベーコン 油揚げ・牛乳・干しえび	にんじんパン・かたくり粉 ごま油・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・青しそ ピーマン・キャベツ・赤パプリカ きゅうり・コーン・セロリ カットわかめ・しめじ	455kcal 21.5g
24	金	和風ちゃんぽん 鶏肉と厚揚げの炒め物 フルーツ	油揚げ・かつお節 スキムミルク・豚もも肉 干しえび・鶏もも肉 厚揚げ・合わせ味噌	三温糖 ちゃんぽん麺	しめじ・たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ほうれんそう 青しそ・みかん・赤パプリカ ごぼう・ねぎ	419kcal 27.0g
27	月	スパゲティミートソース 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ	あひびき肉・スキムミルク ワンタン	スパゲティ・三温糖・かたくり粉 サラダ油・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 きゅうり・もやし・コーン・セロリ しめじ・パイン缶・黄桃缶	492kcal 16.8g
28	火	マーボー厚揚げ丼 根菜サラダ フルーツ	厚揚げ・豚ひき肉 赤味噌・ツナ缶	米・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ れんこん・ごぼう・もやし・にら バナナ	492kcal 17.0g
29	水	ミルクパン 豚肉のソース焼き ポテトサラダ コーンマカロニスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン ウインナー・スキムミルク 干しえび・牛乳	かたくり粉・じゃがいも マカロニ・マヨドレ・ごま ミルクパン	たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン・きゅうり・赤パプリカ レタス・セロリ	437kcal 21.7g
30	木	ご飯(のり付き) 魚の香味焼き みそドレサラダ すまし汁 フルーツ	さわら・ベーコン 合わせ味噌・厚揚げ	米・かたくり粉・ごま油 サラダ油・ごま	味付けのり・たまねぎ・にんじん 青しそ・赤パプリカ・ピーマン・昆布 きゅうり・コーン・干しいたけ セロリ・キャベツ・しめじ・ねぎ・かき	442kcal 17.3g

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	
450 kcal	18.9 g	15.0 g	188 mg	2.3 mg	240 μg	0.35 mg	0.26 mg	34 mg	5.0 g	1.8 g	