

# 12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	金	クリームスープスパゲティ コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	牛乳・スキムミルク・ウインナー 厚揚げ・あさり	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・コロッケ ごま油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・ほうれんそう エリンギ・ブロッコリー・みかん	464kcal 15.6g
4	月	シーフードカレー にんじんサラダ フルーツ	干しえび・しらす シーフードミックス・厚揚げ スキムミルク・油揚げ	米・じゃがいも オリーブ油・ごま	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト缶 赤パプリカ・グリーンピース・なす・コーン みずな・もやし・パイン缶・黄桃缶	454kcal 15.9g
5	火	にんじんパン 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め ごぼうのごまマヨサラダ たまねぎのスープ 牛乳	厚揚げ・豚もも肉・ツナ缶 牛乳・ベーコン	にんじんパン・三温糖 かたくり粉・ごま油 マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ ごぼう・セロリ・しめじ・ピーマン もやし・赤パプリカ ほうれんそう・トマト缶	447kcal 23.1g
6	水	わかめご飯 魚のオープン焼き きゅうりのおかかあえ 味噌汁 フルーツ	しらす干し・さば・合わせ味噌 ツナ缶・焼き竹輪・いわし缶 スキムミルク かつお節・油揚げ	米・押麦・三温糖・ごま ごま油・さといも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう もやし・きゅうり・しょうが 赤パプリカ・だいこん・ねぎ 刻み昆布・みかん	480kcal 21.0g
7	木	ほうとううどん 豚肉とキャベツの塩炒め フルーツ	鶏もも肉・かつお節・豚もも肉	干しうどん・三温糖・ごま ごま油・サラダ油	たまねぎ・ごぼう・だいこん・ねぎ 干しいたけ・もやし りんご・キャベツ・にんじん	354kcal 17.0g
8	金	炊き込みご飯 豚肉の香味焼き もやしの酢の物 すまし汁	鶏胸肉・油揚げ・豚もも肉 しらす干し・ウインナー 厚揚げ・かまぼこ	米・かたくり粉・三温糖 さといも・ごま油・ごま	干しいたけ・にんじん・だいこん 赤パプリカ・ピーマン・もやし・きゅうり きくらげ・刻み昆布・たまねぎ しめじ・白ねぎ	432kcal 20.1g
11	月	みそすき丼 鶏肉のカレー風味炒め フルーツ	厚揚げ・豚もも肉・合わせ味噌 鶏もも肉	米・三温糖・ごま	たまねぎ・ごぼう・みずな・にんじん セロリ・ピーマン・赤パプリカ・白ねぎ なす・パイン缶・りんご	462kcal 20.4g
12	火	ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク 干しえび・しゅうまい	かたくり粉・ごま・ごま油 ちゃんぽん麺	キャベツ・にんじん・きくらげ・たまねぎ コーン・にら・きゅうり・もやし・バナナ	411kcal 17.4g
13	水	ピラフ風混ぜごはん 鶏肉のオープン焼き ミルクスープ フルーツ	ウインナー・鶏もも肉・牛乳 スキムミルク・ベーコン	米・有塩バター・はちみつ スパゲティ・サラダ油	コーン・にんじん・赤パプリカ たまねぎ・しょうが・ピーマン ブロッコリー・ほうれんそう セロリ・みかん	467kcal 17.3g

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
14	木	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ フルーツ キャベツのスープ	ウインナー・ベーコン 鶏ひき肉・油揚げ	スパゲティ・三温糖 マヨドレ・ごま・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コーン エリンギ・トマト缶・ブロッコリー 赤パプリカ・みずな・もやし キャベツ・しめじ・パイン缶・黄桃缶	376kcal 13.2g
15	金	玄米パン バーグフライ きんぴらサラダ トマトと豆のスープ 牛乳	ハンバーグ・スキムミルク 大豆・ベーコン ウインナー・牛乳	玄米パン・薄力粉 三温糖・ごま・パン粉 マヨドレ・サラダ油	ごぼう・にんじん・たまねぎ セロリ・しめじ・トマト缶	519kcal 19.0g
18	月	コーンラーメン 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 スキムミルク・春巻き	ごま油・ごま・かたくり粉 マヨドレ・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・キャベツ・きくらげ ピーマン・ブロッコリー・赤パプリカ もやし・エリンギ・みかん	491kcal 16.6g
19	火	根菜カレー ブロッコリーのごま和え フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ ベーコン・スキムミルク	米・じゃがいも・牛脂・ごま ごま油・一口ゼリー・三温糖	たまねぎ・セロリ・にんじん まいたけ・ほうれんそう・れんこん ブロッコリー・もやし コーン・いちご	532kcal 17.3g
20	水	ガーリックトースト 鶏の香味焼き ビーンズサラダ はくさいのミルクスープ	鶏もも肉・鶏胸肉・ベーコン スキムミルク ミックスビーンズ・牛乳	有塩バター・かたくり粉 ごま・マヨドレ・スパゲティ マーマレード 食パン	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ ピーマン・赤パプリカ・もやし・はくさい ほうれんそう・こまつな・コーン	441kcal 20.8g
21	木	肉うどん 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	牛もも肉・ベーコン・厚揚げ 合わせ味噌	干しうどん・ごま・かたくり粉 マヨドレ・三温糖	たまねぎ・にんじん・だいこん 青しそ・コーン・バナナ・みずな	399kcal 15.7g
22	金	ご飯(ふりかけ) 魚のオープン焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	さば・あいびき肉・油揚げ	米・かたくり粉	ふりかけ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・みずな・かぼちゃ 干しいたけ・もやし・チンゲンサイ きくらげ・こまつな・青しそ	402kcal 17.2g
25	月	チキンカレー 豚肉のオープン焼き もやしサラダ クリスマスデザート	鶏もも肉・厚揚げ 豚もも肉・スキムミルク しらす	米・じゃがいも・かたくり粉 ゼリー・三温糖	たまねぎ・にんじん・だいこん みずな・なす・まいたけ もやし・コーン	584kcal 27.6g

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
454 kcal	18.5 g	15.2 g	177 mg	2.2 mg	200 μg	0.34 mg	0.26 mg	33 mg	5.0 g	1.8 g