

5月 給食献立表

2018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	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	火	きつねうどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・鶏もも肉 かつお節	干しうどん・三温糖・ごま サラダ油・ごま油・コロッケ	たまねぎ・にんじん・しめじ もやし・ねぎ・みずな パイン缶・黄桃缶	435kcal 12.2g	18	金	麦ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め もやしときくらげのナムル きのこスープ	豚もも肉・ウインナー 干しえび・高野豆腐 ベーコン	米・押麦・ごま油 かたくり粉 ごま・三温糖	ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ にんじん・にんにく・きゅうり・もやし 赤パプリカ・きくらげ・干しいたけ にら・きざみのり・しめじ・たまねぎ	452kcal 18.7g
2	水	あんかけ丼 もやしの酢の物 フルーツ	豚もも肉・干しえび しらす干し・魚肉ソーセージ	米・ごま油・三温糖 かたくり粉・ごま	たまねぎ・もやし・はくさい ねぎ・干しいたけ にんじん・きくらげ きゅうり・バナナ	409kcal 15.8g	21	月	味噌ラーメン 厚揚げとキャベツの回鍋肉 フルーツ	ベーコン・合わせ味噌 豚もも肉・干しえび 厚揚げ・赤味噌	ちぢれめん・ごま 三温糖・サラダ油 ごま油	もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが キャベツ・ピーマン・バナナ	470kcal 20.1g
7	月	しょうゆラーメン 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・かつお節 干しえび・ワンタン スキムミルク	ちぢれめん・ごま油 じゃがいも・三温糖 ごま・サラダ油	たまねぎ・にんじん・もやし 赤パプリカ・きくらげ 白ねぎ・チンゲンサイ メロン	414kcal 17.3g	22	火	ご飯 鶏肉のカレー風味炒め 中華和え レタスのスープ	鶏もも肉・ウインナー ベーコン・干しえび 厚揚げ・油揚げ	米・ごま・ごま油 三温糖	たまねぎ・にんじん・セロリ・ピーマン 赤パプリカ・なす・ほうれんそう にら・もやし・レタス	455kcal 16.7g
8	火	チキンカレー ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉・スキムミルク ミックスビーンズ・ベーコン ヨーグルト	米・サラダ油・じゃがいも マヨドレ	たまねぎ・にんじん・まいたけ セロリ・赤パプリカ もやし・きゅうり みかん缶・バナナ	551kcal 17.0g	23	水	ミルクパン えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ トマトのスープ 牛乳	ウインナー・干しえび 牛乳	ミルクパン・えびフライ マヨドレ・ごま・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油	にんじん・もやし・コーン たまねぎ・セロリ・トマト缶・キャベツ しめじ・パイン缶・黄桃缶	407kcal 13.5g
9	水	にんじんパン 豚肉の香味焼き ごぼうサラダ レタスのスープ 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・油揚げ・牛乳	にんじんパン・かたくり粉 三温糖・サラダ油 マヨドレ・ごま・マカロニ	たまねぎ・にんじん ごぼう・きゅうり 赤パプリカ・ピーマン コーン・レタス	452kcal 22.4g	24	木	きのこスープスパゲティ 高野豆腐と肉の炒め物 フルーツ	油揚げ・鶏胸肉 高野豆腐・ウインナー 豚もも肉・かつお節 干しえび	スパゲティ・オリーブ油 三温糖・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・ 干しいたけ・赤パプリカ・ピーマン・にら エリンギ・みずな・メロン	418kcal 24.9g
10	木	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ フルーツ	あいびき肉・スキムミルク ウインナー・干しえび	スパゲティ・有塩バター かたくり粉・三温糖 薄力粉・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト缶・かぼちゃ・きゅうり 赤パプリカ・セロリ・しめじ パイン缶・黄桃缶	486kcal 18.0g	25	金	ご飯 鶏肉の五目炒め ほうれん草のサラダ 豚汁	鶏もも肉・ベーコン 焼き竹輪・干しえび スキムミルク・豚もも肉 合わせ味噌・油揚げ	米・サラダ油・三温糖 ごま油・じゃがいも かたくり粉・ごま	ごぼう・にんじん・水煮たけのこ 干しいたけ・ほうれんそう・コーン 赤パプリカ・もやし・みずな・ねぎ・昆布	441kcal 17.7g
11	金	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのごまあえ すまし汁	鶏もも肉・しらす・油揚げ スキムミルク・焼き竹輪 厚揚げ・かまぼこ	米・三温糖・ごま油 ごま・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・みずな 赤パプリカ ねぎ・昆布	425kcal 18.2g	28	月	若竹うどん 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め フルーツ	かつお節・油揚げ 厚揚げ・豚もも肉 干しえび・鶏もも肉	干しうどん・三温糖 ごま油・かたくり粉	水煮たけのこ・にんじん・だいこん みずな・たまねぎ・チンゲンサイ ピーマン・ねぎ パイン缶・みかん缶	405kcal 21.8g
14	月	ちゃんぽん 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・スキムミルク ぎょうざ・干しえび	ちゃんぽん麺・ごま油 サラダ油・三温糖 かたくり粉・ごま	キャベツ・にんじん・きくらげ コーン・もやし きゅうり・バナナ	423kcal 15.5g	29	火	玄米パン 豚肉のオープン焼き 大豆サラダ 野菜スープ 牛乳	豚もも肉・水煮大豆 油揚げ・干しえび・牛乳 ツナ缶・鶏胸肉	玄米パン・かたくり粉 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ きゅうり・かぼちゃ・エリンギ コーン・ピーマン	444kcal 25.4g
15	火	ご飯 肉じゃが 五色和え 味噌汁	豚もも肉・厚揚げ・かつお節 鶏もも肉・干しえび スキムミルク・合わせ味噌	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・しめじ・コーン 青しそ・昆布・ねぎ グリーンピース・こまつな	430kcal 19.0g	30	水	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ 油揚げ・焼き竹輪 スキムミルク・しらす	米・じゃがいも・サラダ油 一口ゼリー 三温糖・ごま	しめじ・たまねぎ・にんじん 水煮たけのこ・赤パプリカ・トマト缶 きゅうり・グリーンピース もやし・メロン	510kcal 19.8g
16	水	コーンパン カレーポークビーンズ スパゲティサラダ キャベツのスープ 牛乳	水煮大豆・豚もも肉 スキムミルク・干しえび ウインナー・牛乳 あいびき肉・ベーコン	コーンパン・三温糖 マヨドレ・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ きゅうり・コーン・ピーマン 干しいたけ・キャベツ	465kcal 21.3g	31	木	あんかけちゃんぽん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・干しえび 春巻き	ちゃんぽん麺・ごま油 サラダ油・かたくり粉 三温糖・ごま	もやし・キャベツ・にんじん・きくらげ きゅうり・こまつな・コーン バナナ	422kcal 14.4g
17	木	豚みそうどん 魚のオープン焼き フルーツ	豚もも肉・油揚げ 合わせ味噌・かつお節 干しえび・さわら	干しうどん・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・ピーマン ねぎ・青しそ パイン缶・黄桃缶	411kcal 21.6g	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	150μg	0.23mg	0.27mg	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		
444 kcal	18.6 g	14.8 g	207 mg	2.3 mg	222 μg	0.37 mg	0.24 mg	26 mg	4.6 g	1.8 g			