

6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
1	金	麦ご飯 チンジャオロース オクラのごまあえ わかめスープ	赤味噌・牛もも肉・焼き竹輪 しらす・かまぼこ・油揚げ 干しえび・厚揚げ	米・押麦・サラダ油 ごま油・ごま・三温糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ 赤パプリカ・ピーマン・にら・もやし・オクラ 干しいたけ・しめじ・ねぎ・カットわかめ	455kcal 17.7g
4	月	コーンラーメン 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 フルーツ	ベーコン・豚もも肉・干しえび スキムミルク・鶏もも肉	ちぢれめん・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉 サラダ油	たまねぎ・にんじん・コーン・チンゲンサイ きくらげ・にら・赤パプリカ・メロン	420kcal 17.2g
5	火	にんじんパン トマト煮ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳	ハンバーグ・ウインナー ベーコン・厚揚げ 干しえび・牛乳・スキムミルク	にんじんパン・三温糖 マヨドレ・じゃがいも かたくり粉	トマト缶・たまねぎ・まいたけ・なす にんじん・オクラ・セロリ・かぼちゃ・きゅうり 赤パプリカ・レタス	447kcal 18.5g
6	水	マーボー厚揚げ丼 豚肉とキャベツの塩炒め フルーツ	厚揚げ・豚ひき肉 赤味噌・豚もも肉	米・三温糖・かたくり粉 サラダ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ・にら キャベツ・バナナ	495kcal 21.2g
7	木	スパゲティペペロンチーノ風 みそドレサラダ フルーツ 豆乳スープ	ベーコン・しらす・干しえび 合わせ味噌・ウインナー 厚揚げ・豆乳 プレスハム	オリーブ油・スパゲティ サラダ油・ごま・ごま油	にんにく・たまねぎ・にんじん・赤パプリカ しめじ・青しそ・キャベツ・きゅうり・コーン メロン・にら・チンゲンサイ	462kcal 18.1g
8	金	ご飯 魚のオープン焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁 フルーツ	さば・納豆・しらす 焼き竹輪・油揚げ 白味噌・赤味噌・かつお節	米・かたくり粉・さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ・赤パプリカ みずな・こまつな・もやし・だいこん・ねぎ 干しいたけ・パイン缶・黄桃缶	476kcal 22.8g
11	月	みそすき丼 鶏肉のカレー風味炒め フルーツヨーグルト	厚揚げ・豚もも肉 鶏もも肉・合わせ味噌 ヨーグルト・スキムミルク	米・三温糖・ごま	たまねぎ・ごぼう・みずな・にんじん 白ねぎ・セロリ・ピーマン・赤パプリカ・なす バナナ・みかん缶	496kcal 25.2g
12	火	玄米パン 豚肉とゴーヤの炒め物 にんじんのツナあえ ほうれんそうのスープ 牛乳	豚もも肉・赤味噌・白味噌 ウインナー・油揚げ・ツナ缶 干しえび・牛乳	玄米パン・三温糖・ごま油 かたくり粉・スパゲティ	たまねぎ・ゴーヤ・しめじ・赤ピーマン ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん セロリ・干しいたけ・赤パプリカ ほうれんそう	406kcal 19.9g
13	水	肉うどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	牛もも肉・干しえび	干しうどん・ごま・コロッケ ごま油・サラダ油	たまねぎ・にんじん・だいこん・オクラ 青しそ・きゅうり・もやし・コーン・メロン	425kcal 13.1g
14	木	ご飯 豚肉のきのこ炒め もやしときくらげのナムル オクラのスープ	豚もも肉・干しえび ベーコン・ウインナー	米・サラダ油・ごま油 三温糖・ごま	しめじ・エリンギ・にら・にんじん・たまねぎ 赤パプリカ・にんにく・きゅうり・もやし きくらげ・オクラ	454kcal 18.8g
15	金	タンタン麺 シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・干しえび スキムミルク・赤味噌 しゅうまい	ちぢれめん・ごま油 じゃがいも・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・にら・きゅうり・ミニトマト もやし・コーン・パイン缶・みかん缶	468kcal 18.1g

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
16	土	ポークカレー にんじんサラダ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ 油揚げ・しらす スキムミルク	米・じゃがいも 牛脂・ごま 一口ゼリー	しめじ・たまねぎ・にんじん トマト缶・赤パプリカ・グリーンピース コーン・みずな・もやし	454kcal 15.9g
19	火	豆乳ちゃんぽん 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン 厚揚げ・合わせ味噌 ワンタン・豆乳 干しえび	ちゃんぽん麺・ごま サラダ油・ごま油	たまねぎ・にんじん・キャベツ 赤パプリカ・コーン・にら・きくらげ きゅうり・もやし・チンゲンサイ バナナ	470kcal 18.1g
20	水	ビーフカレー きゅうりのおかかあえ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ いわし缶・ツナ缶 かつお節・スキムミルク 焼き竹輪	米・牛脂・じゃがいも ごま・一口ゼリー 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・まいたけ グリーンピース・もやし・きゅうり 赤パプリカ・しめじ・メロン	485kcal 16.1g
21	木	コーンパン 鶏肉となすのトマト煮 ごぼうのごまマヨサラダ コーンマカロニスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉 スキムミルク・ツナ缶 牛乳・鶏ひき肉 干しえび・粉チーズ	コーンパン・三温糖 マカロニ・マヨドレ ごま	なす・バジル・たまねぎ・しめじ ごぼう・にんじん・干しいたけ 赤パプリカ・コーン・みずな キャベツ・トマト缶	491kcal 23.7g
22	金	和風スープスパゲティ 豚肉の味噌焼き フルーツ	油揚げ・ウインナー 干しえび・鶏もも肉 豚もも肉・合わせ味噌	スパゲティ・三温糖 ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ねぎ・赤パプリカ・ピーマン 干しいたけ・パイン缶・黄桃缶	400kcal 21.9g
25	月	あんかけ丼 ゴーヤのおかかあえ フルーツ	干しえび・豚もも肉 ウインナー・かつお節 いわし缶・ツナ缶 かまぼこ	米・ごま油・三温糖 かたくり粉	にんじん・キャベツ・ねぎ・ゴーヤ 赤パプリカ・干しいたけ 水煮たけのこ・もやし・メロン	429kcal 18.9g
26	火	肉みそラーメン きんぴらサラダ フルーツ	豚ひき肉・干しえび ベーコン・合わせ味噌	ちぢれめん・サラダ油 三温糖・じゃがいも かたくり粉・ごま マヨドレ	たまねぎ・にんじん・もやし・しょうが ごぼう・パイン缶・黄桃缶	435kcal 14.6g
27	水	玄米パン ツナコロッケ きゅうりとにんじんのサラダ トマトのスープ 牛乳	ツナ缶・スキムミルク ウインナー・ベーコン 干しえび・牛乳	玄米パン・じゃがいも 小麦粉・サラダ油 パン粉・マヨドレ	にんじん・たまねぎ・きゅうり・もやし 赤パプリカ・コーン・トマト缶・セロリ ズッキーニ・レタス	454kcal 15.0g
28	木	わかめご飯 魚の香味焼き フルーツ 味噌汁	しらす干し・さわら 合わせ味噌 鶏もも肉・油揚げ	米・押麦・ごま	たまねぎ・にんじん・青しそ・パイン缶 みかん缶・だいこん・ごぼう こまつな・ねぎ・昆布・干しいたけ	414kcal 18.7g
29	金	ほうとううどん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏もも肉・干しえび 春巻き・かつお節	干しうどん・三温糖 ごま油・ごま 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・きゅうり・にんじん こまつな・コーン・バナナ	409kcal 12.6g

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
450 kcal	18.4 g	15.0 g	202 mg	2.4 mg	204 μg	0.34 mg	0.26 mg	28 mg	5.1 g	1.8 g