

8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 | 水 | ツナとたまねぎのスパゲティ キャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ | ツナ缶・かつお節 鶏もも肉・干しえび ウインナー・スキムミルク ベーコン・油揚げ | スパゲティ・マヨドレ・ごま ごま油 | たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・干しいたけ・ねぎ キャベツ・もやし・パイン缶 みかん缶・かぼちゃ・モロヘイヤ | 456kcal 20.4g |
| 2 | 木 | にんじんパン バーグフライ かぼちゃサラダ 野菜スープ 牛乳 | ハンバーグ・スキムミルク ウインナー・ベーコン 干しえび・牛乳 | にんじんパン・薄力粉 パン粉・サラダ油・三温糖 マヨドレ・ごま | かぼちゃ・にんじん・赤ピーマン きゅうり・たまねぎ・セロリ・しめじ レタス・ほうれんそう | 482kcal 17.0g |
| 3 | 金 | 麦ご飯 魚のオープン焼き きゅうりの酢の物 味噌汁 | さば・しらす・油揚げ 焼き竹輪・干しえび かつお節・厚揚げ スキムミルク・合わせ味噌 | 米・押麦・かたくり粉 三温糖・ごま | たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・きゅうり もやし・だいこん・刻み昆布 白ねぎ・こまつな・オクラ | 432kcal 22.3g |
| 6 | 月 | ポークカレー ゴーヤのおかかあえ ゼリー | 豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・ウインナー かつお節・ツナ缶 いわし缶 | 米・サラダ油・じゃがいも 三温糖・ごま油 | たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・トマト缶 かぼちゃ・グリーンピース・ゴーヤ もやし・寒天・オレンジ飲料 | 483kcal 17.3g |
| 20 | 月 | 冷やしうどん 高野豆腐と牛肉の炒め物 フルーツ | 鶏もも肉・厚揚げ 干しえび・かつお節 高野豆腐・牛もも肉 | 干しうどん・さといも・ごま ごま油・じゃがいも・三温糖 | にんじん・だいこん・オクラ 青しそ・たまねぎ・赤ピーマン にら・すいか | 416kcal 20.1g |
| 21 | 火 | マーボー丼 豚肉の味噌焼き フルーツ | 厚揚げ・豚ひき肉・赤味噌 豚もも肉・合わせ味噌 | 米・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま | にんじん・たまねぎ・だいこん 赤パプリカ・にら・ねぎ ピーマン・バナナ | 561kcal 21.8g |
| 22 | 水 | ガーリックトースト 鶏の香味焼き ほうれんそうのツナあえ キャベツとベーコンのスープ 牛乳 | 鶏もも肉・鶏胸肉 焼き竹輪・ツナ缶 いわし缶・ベーコン・牛乳 | 食パン・有塩バター かたくり粉・マーマレード ごま・スパゲティ | にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ピーマン・赤パプリカ ほうれんそう・もやし・コーン 干しいたけ・キャベツ・みずな | 464kcal 22.7g |
| 23 | 木 | 冷やしラーメン コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ | 焼き豚・干しえび | ちぢれめん・ごま油 コロッケ・サラダ油・ごま | もやし・たまねぎ・にんじん きくらげ・ねぎ・赤パプリカ コーン・きゅうり・パイン缶 みかん缶 | 402kcal 11.2g |
| 24 | 金 | カレーライス オクラの土佐あえ フルーツ 一口ゼリー | 豚もも肉・厚揚げ スキムミルク 魚肉ソーセージ・かつお節 | 米・サラダ油・じゃがいも 一口ゼリー | たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・トマト缶 かぼちゃ・グリーンピース・きゅうり オクラ・もやし・すいか | 436kcal 16.0g |
| 27 | 月 | スパゲティミートソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ | あいびき肉・スキムミルク 干しえび | スパゲティ・有塩バター 三温糖・かたくり粉 薄力粉・えびフライ サラダ油 | たまねぎ・にんじん・にんにく セロリ・しめじ・トマト缶 ゴーヤ・コーン・赤パプリカ バナナ | 467kcal 18.2g |
| 28 | 火 | ご飯 豚肉とゴーヤの炒め物 きゅうりのおかかあえ オクラのスープ | 豚もも肉・赤味噌 合わせ味噌・いわし缶 ツナ缶・焼き竹輪 かつお節・ベーコン | 米・三温糖・ごま油 かたくり粉・ごま | 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 赤パプリカ・トマト缶・オクラ | 423kcal 19.4g |
| 29 | 水 | 玄米パン 豚肉のオープン焼き ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳 | 豚もも肉・ウインナー スキムミルク・ベーコン 牛乳 | 玄米パン・かたくり粉 三温糖・マヨドレ・ごま スパゲティ | たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ピーマン・切りごぼう・きゅうり コーン・干しいたけ・キャベツ みずな | 409kcal 20.0g |
| 30 | 木 | わかめご飯 鶏肉のカレー風味炒め オクラのごまあえ 味噌汁 | しらす干し・鶏もも肉 焼き竹輪・油揚げ・しらす 厚揚げ・合わせ味噌 | 米・押麦・ごま・三温糖 ごま油 | たまねぎ・にんじん・セロリ ピーマン・赤パプリカ・なす もやし・オクラ・だいこん 干しいたけ・かぼちゃ | 454kcal 20.2g |
| 31 | 金 | しょうゆラーメン 厚揚げと豚肉ケチャップ炒め フルーツ | 豚もも肉・かつお節 スキムミルク・厚揚げ 干しえび | ちぢれめん・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん・もやし きくらげ・赤パプリカ・白ねぎ こまつな・チンゲンサイ ピーマン・すいか | 443kcal 24.4g |

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 |
| 452 kcal | 19.4 g | 14.9 g | 202 mg | 2.4mg | 241 μg | 0.35 mg | 0.26 mg | 31 mg | 4.8 g | 2.0 g |