

# 11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	木	スパゲティペロンチーノ風 みそドレサラダ フルーツ 豆乳スープ	ベーコン・しらす・プレスハム 合わせ味噌・ウインナー・干しえび 厚揚げ・豆乳	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 しめじ・青しそ・キャベツ・コーン きゅうり・にら・チンゲンサイ・赤パブリカ バナナ	451kcal 17.9g
2	金	ご飯(ふりかけ付き) 魚のオープン焼き にんじんサラダ すまし汁	さわら・油揚げ・しらす かまぼこ・厚揚げ	米・かたくり粉・ごま さといも	ふりかけ・たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パブリカ・みずな・コーン・もやし だいこん・しめじ・ねぎ・昆布	402kcal 19.6g
5	月	チキンカレー レンコンのサラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉・厚揚げ・スキムミルク 焼き竹輪・ヨーグルト	米・じゃがいも・ごま マヨドレ	たまねぎ・にんじん・だいこん・かぼちゃ まいたけ・みずな・れんこん・もやし コーン・赤パブリカ・バナナ・黄桃缶	507kcal 17.4g
6	火	にんじんパン 鶏の香味焼き スパゲティサラダ 野菜のスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・ツナ缶 スキムミルク・油揚げ 干しえび・牛乳	にんじんパン・かたくり粉 マーマレード・スパゲティ マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パブリカ・ブロッコリー・ピーマン キャベツ・エリンギ・もやし・コーン	434kcal 20.8g
7	水	ほうとううどん 肉豆腐 きゅうりのおかかあえ	鶏もも肉・かつお節・厚揚げ 豚もも肉・いわし缶・ツナ缶 焼き竹輪	干しうどん・三温糖 ごま・かたくり粉 サラダ油・ごま油	たまねぎ・ごぼう・だいこん・ねぎ かぼちゃ・干ししいたけ・もやし・にんじん グリーンピース・きゅうり・赤パブリカ	480kcal 26.3g
8	木	麦ご飯 豚肉のきのこ炒め 小松菜の納豆あえ 味噌汁	豚もも肉・納豆・しらす 干しえび・スキムミルク 赤味噌・合わせ味噌・かつお節	米・押麦・サラダ油・ごま油 さつまいも	しめじ・にら・にんじん・たまねぎ 赤パブリカ・にんにく・こまつな・もやし 青しそ・干ししいたけ・だいこん・昆布 みずな・ねぎ	411kcal 22.1g
9	金	コーンラーメン ごぼうと鶏肉の炒め煮 もやしときゅうりのあえもの	ベーコン・干しえび・スキムミルク 鶏もも肉・厚揚げ 焼き竹輪	ちぢれめん・ごま油 ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・コーン・チンゲンサイ ねぎ・ごぼう・ピーマン・赤パブリカ きゅうり・もやし	456kcal 19.4g
12	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 厚揚げ・豚もも肉	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・チンゲンサイ セロリ・キャベツ・赤パブリカ・ピーマン みかん	403kcal 22.2g
13	火	にんじんパン コロケ ごぼうサラダ はくさいのミルクスープ	牛ひき肉・スキムミルク・ベーコン ウインナー・牛乳	にんじんパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・サラダ油 スパゲティ 三温糖・マヨドレ	にんじん・たまねぎ・ミニトマト・ごぼう きゅうり・コーン・はくさい・チンゲンサイ	500kcal 20.0g
14	水	中華丼 高野豆腐と肉の炒め物 フルーツ	豚もも肉・かまぼこ・干しえび 高野豆腐	米・ごま油・かたくり粉 三温糖・じゃがいも	はくさい・にんじん・干ししいたけ チンゲンサイ・赤パブリカ・たまねぎ 赤ピーマン・にら・パイン缶・りんご	450kcal 20.5g
15	木	ちゃんぽん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ	豚もも肉・干しえび・かまぼこ さつま揚げ・厚揚げ 鶏もも肉・ウインナー	ちゃんぽん麺・ごま油 ごま・三温糖・マヨドレ かたくり粉	もやし・はくさい・にんじん・きくらげ コーン・にら・たまねぎ・ピーマン 赤パブリカ・かぼちゃ・きゅうり	433kcal 21.3g
16	金	炊き込みご飯 豚肉と厚揚げの甘酢炒め きんぴらサラダ わかめスープ	鶏胸肉・油揚げ・厚揚げ ベーコン・かまぼこ・豚もも肉 干しえび	米・さつまいも・かたくり粉 ごま・三温糖 マヨドレ・ごま油	干ししいたけ・にんじん・だいこん たまねぎ・赤パブリカ・ピーマン・エリンギ コーン・ごぼう・しめじ・ねぎ・わかめ	512kcal 23.7g

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
19	月	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 もやしの酢の物	油揚げ・かつお節・干しえび 鶏もも肉・豚ひき肉・ウインナー ウインナー	干しうどん・さといも・ごま 三温糖・サラダ油 かたくり粉・ごま油	ねぎ・わかめ・にんじん だいこん・干ししいたけ・たまねぎ きゅうり・かぼちゃ・もやし	451kcal 18.3g
20	火	ミルクパン えびフライ 付け合わせ野菜 おいしいチーズ焼き コンソメスープ 牛乳	ベーコン・粉チーズ・ウインナー 干しえび・厚揚げ・牛乳	ミルクパン・えびフライ ごま・じゃがいも・サラダ油	にんじん・ブロッコリー・ピーマン 赤パブリカ・コーン・たまねぎ はくさい・しめじ	469kcal 20.5g
21	水	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク ウインナー・油揚げ	米・じゃがいも・牛脂 一口ゼリー・マヨドレ・ごま	まいたけ・たまねぎ・にんじん・れんこん トマト缶・かぼちゃ・赤パブリカ だいこん・グリーンピース・ブロッコリー もやし・コーン・りんご	500kcal 16.1g
22	木	焼きそば ピーンズサラダ フルーツ 中華スープ	豚もも肉・干しえび スキムミルク・ミックスピーンズ 魚肉ソーセージ 厚揚げ・油揚げ・ベーコン	ちぢれめん・ごま油 マヨドレ・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きくらげ きざみのり・エリンギ・もやし・きゅうり セロリ・赤パブリカ・バナナ・しめじ	454kcal 18.8g
26	月	しょうゆラーメン シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツゼリー	豚もも肉・スキムミルク しゅうまい	ちぢれめん・ごま油 ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・もやし 赤パブリカ・ねぎ・きくらげ きゅうり・コーン パイン缶・みかん缶・アガー	415kcal 15.5g
27	火	みそすき丼 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 もやしときくらげのナムル	厚揚げ・豚もも肉・合わせ味噌 鶏もも肉・干しえび ウインナー	米・三温糖・サラダ油 ごま油・ごま・かたくり粉	たまねぎ・ごぼう・みずな・にんじん チンゲンサイ・コーン・きゅうり・ねぎ 赤パブリカ・きくらげ・もやし	492kcal 22.7g
28	水	玄米パン 豚肉のソース焼き さつまいもサラダ 根菜スープ 牛乳	豚もも肉・ウインナー 干しえび・牛乳・油揚げ	玄米パン・かたくり粉・さつまいも 三温糖・マヨドレ・さといも・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・コーン・れんこん・赤パブリカ ごぼう・だいこん	451kcal 19.2g
29	木	スパゲティナポリタン ブロッコリーのこま和え フルーツ キャベツのスープ	ウインナー・ベーコン 厚揚げ・干しえび・鶏ひき肉	スパゲティ・いちごジャム オリーブ油・ごま・ごま油 三温糖	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 もやし・なし・みずな・キャベツ・しめじ	419kcal 16.0g
30	金	ゆかりご飯 魚の野菜ソースかけ チンゲンサイのごまあえ 味噌汁 フルーツ	しらす・さわら・鶏もも肉 合わせ味噌・油揚げ	米・押麦・ごま・三温糖 かたくり粉・ごま油・サラダ油	しょうが・たまねぎ・にんじん・赤パブリカ ピーマン・キャベツ・チンゲンサイ・もやし しめじ・だいこん・ごぼう・干ししいたけ はくさい・かぼちゃ・ねぎ・昆布・かき	506kcal 23.3g

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	
457 kcal	20.1 g	14.5 g	215 mg	2.4 mg	228 μg	0.37 mg	0.28 mg	36 mg	5.5 g	2.0 g	