

給食献立表(平成 29年 11月)センターB

実施日		献立名			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		栄養価	
日	曜日	主食	副食	一食物	1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主にカルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
1	水	鶏めし	かぼす和え 団子汁		鶏肉 豚肉 米みそ	牛乳	人参 葱	にんにく 白菜 大根 かぼす 果汁 ごぼう	ご飯 砂糖 きしめん 里芋	油 ごま	701	26.1
2	木	ライ麦パン	ウインナー ジャーマンポテト レンズ豆のスープ		ウインナー ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ セロリー	ライ麦パン じゃが芋	バターとマーガリン 油	737	27.0
6	月	野菜ちゃんぽん	若布とツナの和え物 ししゃもフライ		豚肉 米みそ 豆乳 ツナ	牛乳 若布 ししゃもフライ	人参 葱	キャベツ もやし 胡瓜	ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま ごま油	703	34.0
7	火	麦ご飯	高野豆腐のそぼろ煮 卵スープ	ふりかけ(鮭)	高野豆腐 豚肉 卵 ふりかけ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	玉葱 コーン	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	777	33.3
8	水	麦ご飯	鯖のみぞれ煮 金平ごぼう みそ汁		鯖 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	大根 ごぼう キャベツ 玉葱	麦ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	824	30.1
9	木	米粉パン	うずら卵とソーセージのケチャップ煮 大根とハムのサラダ	りんご	チキンフランク 大豆 うずら卵 ハム	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ 大根 胡瓜 りんご	米粉パン じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	708	30.8
10	金	きのこご飯	厚焼き卵 白菜スープ		鶏肉 厚焼き卵 豚肉	牛乳	人参	椎茸 しめじ maidake こんにゃく 枝豆 白菜 玉葱	麦ご飯 砂糖 春雨	油	717	26.4
13	月	麦ご飯	秋刀魚の塩焼き 切干大根の旨煮 かきたま汁		さんま 油揚げ 卵	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	切り干し大根 玉葱	麦ご飯 砂糖 でん粉	油	754	28.4
14	火	麦ご飯	カレー フルーツヨーグルト		牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶 干しぶどう	麦ご飯 じゃが芋	油	796	22.9
15	水	ご飯	きびなごの揚げ煮 おひたし 呉汁		かつおぶし 油揚げ 大豆ペースト 米みそ	牛乳 きびなご	ほうれん草 人参 葱	しょうが 白菜 玉葱	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	718	29.0
16	木	ロールパン	お豆入りミートスパゲティ コーンクリームスープ	みかん	ひきわり大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト パセリ	玉葱 コーン みかん	ロールパン スパゲティ	油	862	33.4
17	金	ご飯	麻婆豆腐 ひじきサラダ		豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ ツナ	牛乳 ひじき	人参 ニラ	玉葱 にんにく しょうが 椎茸 胡瓜	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 マヨネーズ ごま	787	33.7
20	月	ご飯	鮭のハーブソルト焼き ごぼうソテー じゃが芋のスープ		鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	ごぼう 玉葱	ご飯 じゃが芋	油	716	30.1
21	火	ふわふわ丼	ごま和え のっぺい汁		豆腐 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 水菜 チンゲン菜 葱	椎茸 キャベツ ごぼう 大根	麦ご飯 砂糖 でん粉 里芋	油 ごま	784	35.5
22	水	ご飯	磯煮 村雲汁		鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 茎若布 若布	人参 葱	こんにゃく 玉葱	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	760	31.5
24	金	カレーうどん	ほうれん草のサラダ 金時豆コロッケ		鶏肉 ツナ	牛乳	人参 葱 ほうれん草	玉葱 しめじ コーン	うどん でん粉 金時豆コロッケ	油 マヨネーズ	727	28.0
27	月	ご飯	鯖の照焼き ひじきの煮物 みそ汁		鯖 油揚げ 米みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	しょうが こんにゃく 玉葱 しめじ	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	697	29.8
28	火	麦ご飯	みそおでん 海そうサラダ	ふりかけ (のりかつお)	鶏肉 厚揚げ 米みそ	牛乳 海そうミックス ふりかけ	人参	こんにゃく 大根 キャベツ 胡瓜	麦ご飯 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	718	26.3
29	水	ご飯	厚揚げの甘辛炒め 若布と春雨のスープ		豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 若布	人参 ニラ チンゲン菜	しょうが キャベツ 玉葱	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	751	30.3
30	木	ワンローフパン	ほうれん草オムレツ コールスローサラダ いんげん豆のポタージュ	はちみつ& マーガリン	ほうれん草オムレツ 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	キャベツ 胡瓜 レモン果汁 りんごピューレ 玉葱	パン 砂糖	油 はちみつ& マーガリン	756	27.4