

給食献立表(平成 29年 12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	金	麦ご飯	冬野菜のカレー フルーツヨーグルト		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	大根 玉葱 にんにく れんこん パイン缶 黄桃缶 みかん缶 干しぶどう	麦ご飯 じゃが芋	油	770	22.6
4	月	麦ご飯	鯖のみそ煮 おひたし すまし汁		鯖 米みそ かつおぶし 豆腐	牛乳 若布	ほうれん草 人参	しょうが 白菜 椎茸 えのきたけ	麦ご飯 砂糖		767	29.7
5	火	ご飯	肉じゃが みそ汁		牛肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	玉葱 こんにゃく キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	702	23.1
6	水	きつね うどん	ほうれん草のソテー 小鯛フライ		油揚げ ベーコン	牛乳 小鯛フライ	人参 葱 ほうれん草	椎茸 玉葱 コーン	うどん 砂糖 でん粉	油	703	28.9
7	木	米粉パン	ホワイトシチュー 若布とツナのサラダ		鶏肉 豆乳 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 若布	人参 パセリ	玉葱 コーン しめじ 大根	米粉パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	バターとマーガリン 油	700	36.6
8	金	ご飯	千草焼き がんもと大根の煮物 呉汁		千草焼き がんもどき 油揚げ 大豆ペースト 米みそ	牛乳	人参 葱	大根 玉葱	ご飯 砂糖 じゃが芋		715	26.8
11	月	ご飯	メンチカツ ごま和え 豆乳入りみそ汁		メンチカツ 豚肉 米みそ 豆乳	牛乳	チンゲン菜 人参 葱	キャベツ ごぼう 大根	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま	759	25.9
12	火	ご飯	厚揚げの中華煮 卵スープ		牛肉 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 若布	人参 ニラ 葱	玉葱 筍 しょうが	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	774	31.8
13	水	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豚汁		豚肉 大豆 油揚げ 米みそ	牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ひじき	人参 いんげん 葱	こんにゃく 椎茸 白菜 ごぼう 玉葱	ご飯 砂糖 里芋	油 ごま	753	25.9
14	木	ソフト フランスパン	ポトフ ほうれん草のサラダ		牛肉 チキンフランク ツナ 蒸し大豆	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱 セロリー	ソフトフランスパン じゃが芋	油 マヨネーズ	704	29.2
15	金	高菜ご飯	れんこんのきんぴら 太平燕		鶏肉 かつお節 豚肉 うずら卵	牛乳	高菜 人参	コーン 玉葱 れんこん 椎茸 こんにゃく 白菜 しょうが きくらげ	麦ご飯 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	709	25.1
18	月	ご飯	鯖のから揚げごまソースかけ ゆず和え かぼちゃのみそ汁		鯖 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	ほうれん草 人参 南瓜 葱	白菜 ゆず 玉葱	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	766	29.2
19	火	麦ご飯	みそおでん かきたま汁		鶏肉 厚揚げ 米みそ 卵	牛乳	人参 葱	こんにゃく 大根 玉葱	麦ご飯 里芋 砂糖 でん粉	油	747	29.7
20	水	ご飯	ホキフライ 小松菜のソテー レンズ豆のカレースープ	中濃ソース	ホキフライ ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳	小松菜 人参 パセリ	もやし コーン 大根 玉葱	ご飯 でん粉	油	734	25.8
21	木	ミルク ねじりパン	ローストチキン ポテトサラダ コーンクリームスープ	ケーキ	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 コーン	ミルクねじりパン 砂糖 じゃが芋 ケーキ	マヨネーズ 油	908	34.3