

給食献立表(平成 29年 04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		
		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
7	金	ご飯	肉詰めいなり ひじきの炒め煮 卵の花汁		肉詰めいなり 豚肉 大豆 鶏 肉 おから 米 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 葱	こんにゃく 椎茸 ごぼう 大根 え のきたけ	ご飯 砂糖	油 ごま	709
11	火	ご飯	鯖のごまみそマヨネー ズ焼き 小松菜のソテー 卵スープ		鯖 米みそ ペー コン 卵	牛乳 若布	小松菜 人参 葱	もやし コーン 玉葱	ご飯 砂糖 でん 粉	マヨネーズ ご ま油 ごま油	789
12	水	赤飯	照焼きハンバーグ 切干大根の和風サラダ すまし汁	ミニたいやき	ハンバーグ 米 みそ 豆腐	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 切り干し 大根 胡瓜 コーン きくらげ えのきたけ	赤飯 砂糖 で ん粉 ミニたい やき	油 マヨネーズ ごま	817
13	木	ロールパン	お豆入りミートスパゲ ティ 野菜スープ		ひきわり大豆 牛肉 豚肉 鶏 肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ	ロールパン ス パゲティ	油	815
14	金	ご飯	肉じゃが みそ汁	ふりかけ (鮭)	牛肉 豆腐 油 揚げ 米みそ ふ りかけ	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	728
17	月	麦ご飯	きびなごのカレー揚げ ごま和え けんちん汁		鶏肉 豆腐	牛乳 きびなご	チンゲン菜 人 参 葱	キャベツ ごぼ う 大根 椎茸	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	689
18	火	筍ご飯	がんもと大根の煮物 豆乳入りみそ汁		鶏肉 油揚げ がんもどき 豚 肉 米みそ 豆乳	牛乳	人参 葱	筍 椎茸 大根 ごぼう 玉葱	ご飯 砂糖 じゃ が芋	ごま 油	757
19	水	麦ご飯	ユウリンジー チンゲン菜のソテー 春雨スープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 若布	葱 チンゲン菜 人参	しょうが にんに く もやし コー ン きくらげ 玉 葱	麦ご飯 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	789
20	木	ミルクねじ りパン	ホワイトシチュー 甘夏サラダ		鶏肉 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉葱 コーン しめじ 甘夏缶 胡瓜 キャベツ	ミルクパン じゃ が芋 小麦粉 砂糖	バターとマーガ リン 油	650
21	金	ご飯	鯖の照焼き きんぴらごぼう みそ汁		鯖 油揚げ 米 みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 小松菜	しょうが ごぼう 玉葱 しめじ	ご飯 砂糖	ごま 油 ごま 油	696
24	月	きつねうどん	野菜炒め 大学芋		油揚げ ベーコ ン	牛乳	人参 葱	椎茸 玉葱 キャベツ 枝豆	うどん 砂糖 で ん粉 さつま芋	油 ごま	845
25	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	798
26	水	麦ご飯	高野豆腐のそぼろ煮 かきたま汁		高野豆腐 豚 肉 卵	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	753
27	木	米粉パン	チキンピーズ 春キャベツのサラダ	みかんジュー ス	鶏肉 大豆 ハ ム	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン みかんジュース	米粉パン じゃ が芋 でん粉 砂糖	油 マヨネーズ	783
28	金	ご飯	厚揚げの甘辛炒め 中華サラダ		豚肉 厚揚げ ハム	牛乳	人参 ニラ	しょうが キャベ ツ 玉葱 もやし 胡瓜	ご飯 砂糖 でん 粉 春雨	油 ごま油	735

値
たんぱく質(g)
24.4
33.4
26.8
34.1
24.3
26.8
27.8
26.5
22.8
29.0
22.6
22.6
32.1
33.2
28.2