

給食献立表B(平成 29年 05月)

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		
		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)
1月	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き チンゲン菜のソテー 卵スープ		鮭 ベーコン 卵	牛乳 若布	チンゲン菜 人 参 葱	もやし コーン 玉葱	ご飯 でん粉	マヨネーズ 油 ごま油	757	31.6
2火	ご飯	チキン南蛮 コールスローサラダ 呉汁	一食タルタル ソース	鶏肉 油揚げ 大豆ペースト 米みそ	牛乳	人参 葱	キャベツ 胡瓜 レモン果汁 りんご ピューレ 玉葱	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 一食タルタル ソース	863	27.4
8月	ご飯	ささみチーズカツ ツナサラダ みそ汁		ツナ 油揚げ 米 みそ	牛乳	人参 葱	キャベツ 胡瓜 玉葱 しめじ	ご飯 じゃが芋	油 マヨネーズ	798	27.6
9火	ご飯	千草焼 切干大根の旨煮 すまし汁	納豆	千草焼き 油揚 げ 魚そうめん (いとより) 豆 腐 納豆	牛乳	人参 いんげん 水菜	切り干し大根 椎茸	ご飯 砂糖	油	701	28.5
10水	鶏ごぼうご飯	野菜ソテー みそ汁	かしわ餅	鶏肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	冷凍さがきご ぼう キャベツ 玉葱 コーン 大根 えのきたけ	麦ご飯 砂糖	油	712	21.0
11木	米粉パン	ポークビーンズ 甘夏サラダ		豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 甘夏缶 胡瓜 キャベツ	米粉パン じゃ が芋 砂糖 でん 粉	油	702	31.9
12金	野菜ちゃんぽん	揚げぎょうざ がんもと大根の煮物		豚肉 米みそ 豆 乳 ぎょうざ が んもどき	牛乳	人参 葱	キャベツ もやし 大根	ちゃんぽん麺 砂糖	油 ごま ごま油	761	30.1
15月	麦ご飯	きびなごの揚げ煮 茎若布のきんぴら 豆乳入りみそ汁		牛肉 米みそ 豆乳	牛乳 きびなご 茎若布	人参 葱	しょうが こんにゃく ごぼう 大根	麦ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	733	28.2
16火	ご飯	厚揚げの中華煮 中華サラダ		牛肉 豚肉 厚 揚げ ハム	牛乳	人参 ニラ	玉葱 筍 しょう が もやし 胡瓜	ご飯 砂糖 でん 粉 春雨	油 ごま油	723	27.2
17水	ご飯	鯖のみそ煮 ごま和え 村雲汁	お茶ふりか け	鯖 米みそ 豆 腐 卵	牛乳 若布	チンゲン菜 人 参 葱	しょうが キャベ ツ	ご飯 砂糖 でん 粉	ごま	761	33.3
18木	ミルクねじりパ ン	しめじと水菜スパゲティ コーンクリームスープ		ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリー ム	水菜 人参 パ セリ	玉葱 しめじ にんにく コー ン	ミルクねじりパ ン スパゲティ	油	784	28.5
19金	ご飯	牛肉コロッケ ごぼうソテー レンズ豆のカレー スープ	中濃ソース	牛肉コロッケ ベーコン 鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参 パセリ	ごぼう 大根 玉 葱	ご飯 でん粉	油	780	23.2
23火	ご飯	じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	ふりかけ (のりかつ お)	豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布 一 食ふりかけの りかつお	人参 いんげん 葱	玉葱 キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	720	23.3
24水	ご飯	高野豆腐の五目煮 かきたま汁		豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参 いんげん 葱	玉葱 筍 椎茸	ご飯 砂糖 でん 粉	油	753	34.1
25木	キャロットパン	トマトミートオムレツ 大根とハムのサラダ ミルクスープ		トマトミートオム レツ ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参	大根 胡瓜 玉 葱 コーン	キャロットパン 砂糖 じゃが芋	ドレッシング 油	787	26.0
26金	ブルコギ丼	塩ナムル 若布スープ		牛肉 ハム	牛乳 若布	ニラ 人参 葱	りんごピューレ 玉葱 キャベツ えのきたけ も やし 胡瓜 椎 茸	麦ご飯 砂糖	ごま油 油 ご ま	693	26.0
29月	麦ご飯	鯖のカレー焼き きんぴらごぼう 春雨スープ		鯖 鶏肉	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	ごぼう 玉葱 き くらげ	麦ご飯 砂糖 春雨	ごま 油 ごま 油	703	28.8
30火	ご飯	れんこんと豚のはさみ 揚げ 若布とツナのをえ物 小松菜のみそ汁		ツナ 油揚げ 米 みそ	牛乳 若布	小松菜 人参	胡瓜 玉葱 え のきたけ	ご飯 れんこん と豚のはさみ揚 げ 砂糖	油	700	23.2
31水	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	792	21.6