

給食献立表(平成 29年 06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:
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)
1	木	ロールパン	スパゲティナポリタン 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	人参 ピーマン トマト パセリ	玉葱 しめじ にんにく コー ン	ロールパン スパゲティ	油	761
2	金	ご飯	きびなごのスパイシー揚げ 小松菜のソテー 呉汁		ベーコン 油揚げ 大豆ペースト 米みそ	牛乳 きびなご	小松菜 人参 葱	もやし コーン 玉葱	ご飯 でん粉 ジャガイモ	油	716
5	月	ご飯	厚揚げの甘辛炒め 中華サラダ 春巻		豚肉 厚揚げ ハム 春巻	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	888
6	火	麦ご飯	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 若布	人参 いんげん 葱	しょうが こんにゃく キャベツ 玉葱	麦ご飯 砂糖	油 ごま	701
7	水	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	773
8	木	ワンローフ パン	チキンビーンズ キャベツとパインのサラダ	はちみつ&マーガ リン	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ 胡瓜 パイン 缶	ワンローフパン ジャガイモ でん粉 砂糖	油 はちみつ& マーガリン	758
9	金	ふわふわ丼	おかか和え すまし汁		豆腐 鶏肉 卵 かつおぶし 魚そうめん(いとより)	牛乳 若布	人参 葱 水菜	椎茸 キャベツ 胡瓜 コーン もやし えのきたけ	麦ご飯 砂糖 でん粉 焼ふ	油	726
12	月	麦ご飯	鯖の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁		鯖 牛肉 豆腐 卵	牛乳	人参 いんげん 葱	ごぼう こんにゃく 玉葱	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	834
13	火	麦ご飯	ハヤシチュー 海そうサラダ	みかんジュース	牛肉	牛乳 生クリーム 海そうミックス	人参	玉葱 にんにく キャベツ 胡 瓜 みかんジュース	麦ご飯 ジャガイモ 砂糖	油 ごま油 ごま	814
14	水	ご飯	鶏の竜田揚げ キャベツとコーンのソテー 豆乳入りみそ汁		鶏肉 ベーコン 豚肉 米みそ 豆乳	牛乳	人参 葱	しょうが キャベツ コーン ご ぼう 大根	ご飯 でん粉 ジャガイモ	油	844
15	木	キャロット パン	うずら卵とソーセージのケチャップ煮 フルーツポンチ		チキンフランク 大豆 うずら卵	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ パイン缶 黄 桃缶 みかん缶	キャロットパン ジャガイモ カク テルゼリー 砂糖	油	825
16	金	ご飯	鮭のハーブソルト焼き ポテトサラダ 野菜スープ		鮭 ツナ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	胡瓜 玉葱 キャベツ	ご飯 ジャガイモ	マヨネーズ 油	735
19	月	麦ご飯	ポテトのカレー煮 ジュリアンスープ		ベーコン チキンフランク 卵	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 コーン セロリー	麦ご飯 ジャガイモ でん粉	油	729
20	火	麦ご飯	焼きししゃも ごぼうサラダ みそ汁	納豆	ツナ 豆腐 油揚げ 米みそ 納豆	牛乳 ししゃも 若布	人参 葱	ごぼう 胡瓜 キャベツ 玉葱	麦ご飯	マヨネーズ ごま	796
21	水	ご飯	豆腐の四川風炒め 若布と春雨のスープ		豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 若布	人参 葱 チンゲン菜	玉葱 しめじ にんにく しょう が	ご飯 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	730
22	木	米粉パン	オムレツ コールスローサラダ いんげん豆のポタージュ	トマトケチャップ	オムレツ 鶏肉 白いんげん 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	米粉パン 砂糖	油	702
23	金	麦ご飯	夏野菜カレー フルーツヨーグルト		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	玉葱 なす パイン缶 黄桃缶 みかん缶 干しぶどう	麦ご飯 ジャガイモ	油	782
26	月	麦ご飯	磯煮 ごま和え	ふりかけ(のりかつ お)	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 茎若布 ふりかけ	人参 チンゲン菜	こんにゃく キャベツ	麦ご飯 ジャガイモ 砂糖	油 ごま	714
27	火	硬ジュ ーシー	ゴーヤチャンプル もずく汁	シークワーサーゼ リー	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 もずく	人参 葱	椎茸 もやし ゴーヤ にんに く 玉葱 えのきたけ	麦ご飯 焼ふ シークワーサーゼリー	油 ごま油	734
28	水	ご飯	アジフライ ひじきサラダ みそ汁		アジフライ ツナ 油揚げ 米みそ	牛乳 ひじき 若布	人参 小松菜	胡瓜 玉葱 しめじ	ご飯 砂糖 ジャガイモ	油 ごま マヨネーズ	808
29	木	ピタパン	チリコンカルネ ジャガイモのソテー レンズ豆のスープ	スライスチーズ	大豆 牛肉 鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 スライスチーズ	人参 トマト パセリ	玉葱 にんにく キャベツ セ ロリー	ピタパン でん粉 ジャガイモ	油	708
30	金	カレー うどん	金時豆コロッケ 野菜炒め		鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 葱	玉葱 しめじ キャベツ コー ン	うどん でん粉 金時豆コロッケ	油	717

養価
たんぱく質(g)
26.0
27.5
30.4
29.3
33.0
30.4
32.8
32.4
22.6
28.5
26.3
28.1
22.7
32.0
30.2
30.0
23.3
26.9
30.5
27.9
34.3
24.0