

給食献立表(平成 29年 07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
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)
3	月	親子丼	茎若布のきんぴら すまし汁	七タゼリー	鶏肉 卵 牛肉 魚そうめん(いとより) 豆腐	牛乳 茎若布 若布	人参 葱 オクラ	玉葱 椎茸 ごぼう こ んにやく えのきたけ	麦ご飯 砂糖 でん粉 七タゼリー	油 ごま	759
4	火	ご飯	ミートボール ツナサラダ じゃが芋のスープ		ミートボール ツナ 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	763
5	水	肉うどん	小鯛フライ ごぼうソテー		牛肉 ベーコン	牛乳 小鯛フライ	人参 葱	玉葱 ごぼう	うどん 砂糖	油	717
6	木	米粉パン	ポークビーンズ キャベツとパインのサラダ		豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ 胡瓜 パイン缶 玉葱	米粉パン 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	701
10	金	麦ご飯	麻婆豆腐 チンゲン菜のソテー		豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 ニラ チンゲン菜	玉葱 にんにく しょうが 椎茸 もやし コーン	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	734
11	火	麦ご飯	夏野菜カレー フルーツポンチ		鶏肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉葱 なす パイン缶 黄桃缶 みかん缶	麦ご飯 じゃが芋 カクテルゼリー 砂糖	油	779
12	水	ご飯	鯖のごまソースかけ ひじきの炒め煮 かきたま汁		鯖 豚肉 大豆 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	人参 いんげん 葱	こんにやく 椎茸 玉葱	ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま	835
13	木	パインパン	ハムとチーズのオムレツ コールスローサラダ レンズ豆のスープ		ハムチーズオムレツ 鶏肉 レンズ豆	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 レモン果汁 りんごピューレ 玉葱 セロリー	パインパン 砂糖	油	708
14	金	ご飯	肉じゃが みそ汁	昆布佃煮	牛肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布 昆布佃煮	人参 いんげん 葱	玉葱 こんにやく なす	ご飯 じゃが芋 砂糖	油	731
18	火	フォカッチャ	ペンのミートソース キャベツのサラダ		牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン	フォカッチャ ペンネ	油 マヨネーズ	745
19	水	ご飯	鯖の梅煮 小松菜の煮びたし 飛鳥汁		鯖 油揚げ 豚肉 厚揚げ 米みそ 豆乳	牛乳	小松菜 人参 葱	しょうが 梅肉 キャベツ ごぼう 大根	ご飯 砂糖	ごま油 油	778

値
たんぱく質(g)
30.6
25.9
27.8
32.0
30.7
22.1
34.6
26.8
23.1
27.9
33.9