

給食献立表(平成 29年 8・9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)
28	月	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 じゃが 芋	油	780	23.4
29	火	ご飯	照焼きハンバーグ 五目きんぴら みそ汁		ハンバーグ 牛 肉 油揚げ 米み そ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	玉葱 ごぼう こ んにやく キャベ ツ	ご飯 砂糖 でん 粉	油 ごま油 ご ま	723	26.0
30	水	ご飯	鯖のごまみそマヨネーズ焼 き 野菜炒め すまし汁		鯖 米みそ 豚 肉 豆腐	牛乳	人参 水菜	キャベツ 玉葱 椎茸 えのきた け	ご飯 砂糖	マヨネーズ ご ま油	700	30.1
31	木	米粉パン	うずら卵とソーセージのケ チャップ煮 きゅうりとコーンのサラダ	みかんジュ ース	チキンフランク 大豆 うずら卵 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	油 マヨネーズ	758	32.2
1	金	チキンライ ス	キャベツとパインのサラダ 卵スープ		鶏肉 卵	牛乳 若布	人参 パセリ 葱	玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 パイン缶	ご飯 砂糖 でん 粉	油	732	26.5
4	月	もずく丼	じゃが芋のきんぴら みそ汁		豚肉 牛肉 豆 腐 油揚げ 米 みそ	牛乳 もずく 若 布	人参 ピーマン 葱 いんげん	玉葱 コーン しょうが こ んにやく しめじ	ご飯 砂糖 でん 粉 じゃが芋	油 ごま ごま 油	729	27.0
5	火	ご飯	きびなごのスパイシー揚げ 中華サラダ トマトと卵のスープ		ハム 卵	牛乳 きびなご	人参 トマト パ セリ	もやし 胡瓜 玉 葱	ご飯 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油	701	28.3
6	水	野菜ちや んぼん	揚げぎょうざ ごぼうソテー		豚肉 米みそ 豆 乳 ぎょうざ ベーコン	牛乳	人参 葱	キャベツ もや し ごぼう	ちゃんぼん麺	油 ごま ごま油	722	26.2
7	木	キャロット パン	チキンビーンズ ツナサラダ		鶏肉 大豆 ツ ナ	牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ 胡瓜	キャロットパン じゃが芋 でん 粉 砂糖	油 マヨネーズ	817	34.0
8	金	麦ご飯	肉詰めいなり 小松菜の煮びたし みそ汁	ふりかけ (鮭)	肉詰めいなり ベーコン 米み そ ふりかけ	牛乳 若布	小松菜 葱	キャベツ 玉葱 しめじ	麦ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油	712	22.2
11	月	ナン	タンドリーチキン ドライカレー 野菜スープ		鶏肉 牛肉 ひ よこ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱 りんご ピューレ キャベ ツ	ナン じゃが芋	油	722	35.5
12	火	ご飯	お豆とかぼちゃのコロッケ 水菜とツナの和え物 呉汁		ツナ 厚揚げ 大豆ペースト 米みそ	牛乳	お豆とかぼちゃ のコロッケ 水 菜 人参 葱	胡瓜 キャベツ 玉葱	ご飯 じゃが芋	油 マヨネーズ	855	27.8
13	水	ご飯	豆腐の四川風炒め ニラ玉スープ		豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 葱 ニラ	玉葱 にんにく しょうが 椎茸	ご飯 砂糖 でん 粉	油 ごま油	729	31.0
14	木	丸ドッグパ ン	ホキフライ ポテトサラダ コンソメスープ		ホキフライ ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	胡瓜 玉葱 キャベツ	パン じゃが芋	油 マヨネーズ	739	27.5
15	金	麦ご飯	ハヤシシチュー 甘夏サラダ		牛肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 甘夏缶 胡瓜 キャベツ	麦ご飯 じゃが 芋 砂糖	油	758	21.8
19	火	ご飯	とんかつ キャベツのサラダ みそ汁	とんかつソー ス	とんかつ ハム 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	葱	キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 えのきたけ	ご飯	油 マヨネーズ	856	27.0
20	水	ご飯	鯖の塩焼き ゆかり和え かきたま汁		鯖 豆腐 卵	牛乳	人参 ゆかり 葱	キャベツ 胡瓜 玉葱	ご飯 でん粉		771	30.8
21	木	パインパン	なす入りスパゲティ コーンクリームスープ		ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳 生クリ ム	人参 ピーマン トマト パセリ	なす 玉葱 し めじ にんにく コーン	パインパン ス パゲティ	油	828	27.7
22	金	麦ご飯	じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁		豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 小松菜	玉葱 しめじ	麦ご飯 じゃが 芋 砂糖 でん粉	油	718	22.5
25	月	麦ご飯	カレー フルーツポンチ		牛肉	牛乳	人参	玉葱 にんにく 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	799	21.6
26	火	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ ひじきの煮物 みそ汁		油揚げ 米みそ 豚肉	牛乳 ししゃもの 磯辺揚げ ひじき 若布	人参 いんげん 葱	こんにやく え のきたけ なす 玉葱	ご飯 砂糖	油 ごま	703	22.7
27	水	麦ご飯	厚揚げの五目煮 春雨スープ		厚揚げ 牛肉 鶏肉	牛乳 若布	人参 ニラ 葱	玉葱 筍 椎茸 きくらげ	麦ご飯 砂糖 春 雨	油	746	29.7
28	木	ミルクねじ りパン	ハムとチーズのオムレツ コールスローサラダ いんげん豆のポタージュ		ハムとチーズの オムレツ ハム 鶏肉 白いんげ ん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	キャベツ レモ ン果汁 りんご ピューレ 玉葱	ミルクねじりパ ン 砂糖	油	713	29.8
29	金	みそ煮込 みしめん	野菜かき揚げ 小松菜のソテー	国産みかん タルト	鶏肉 油揚げ 米 みそ 赤みそ ベーコン	牛乳	人参 葱 小松 菜	大根 ごぼう し めじ 野菜かき あげ もやし コーン	きしめん 国産みかんタ ルト	油	767	24.6