

平成29年 5月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料				
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品		
1	月	ごはん ささみチーズカツ 白菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ 牛乳	エネルギー 732kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.3g 加糖量 351mg 食塩 2.8g	牛肉 とうすあげ 豆腐,わかめ,味噌 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン	米 ササミチーズカツ なたね油 サラダ油,さとう 里芋	11	木	ごはん 鶏じゃが 焼きシウマイ きんぴらごぼう フルーツ 牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.8g 加糖量 365mg 食塩 2.1g	鶏肉,ちくわ シウマイ 平天 牛乳	人参,たまねぎ,グリーンピース ごぼう,人参,いんげん グレープフルーツ,ビーツ	米 じゃがいも,こんにゃく,サラダ油 さとう こんにゃく,サラダ油,さとう,ごま	21	日		エネルギー 732kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.3g 加糖量 351mg 食塩 2.8g					
2	火	ハヤシライス サラダ ゆで卵 かしわ餅 牛乳	エネルギー 829kcal たんぱく質 25.5g 脂質 33.8g 加糖量 300mg 食塩 2.5g	牛肉 卵 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,きゅうり,パプリカ,コーン	米,じゃがいも,サラダ油,ハヤシラフ マヨドレ かしわもち	12	金	ごはん ホイコーロー ポテト スープ フルーツ ジョア	エネルギー 648kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.7g 加糖量 324mg 食塩 3.3g	豚肉,八丁味噌 鶏糸卵 ジョア	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,人参 もやし,ほうれん草,人参 リンゴ	米 サラダ油 ポテト	22	月		エネルギー 829kcal たんぱく質 25.5g 脂質 33.8g 加糖量 300mg 食塩 2.5g					
3	水		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				13	土		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				23	火		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩					
4	木		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				14	日		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				24	水		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩					
5	金		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				15	月	ごはん 豚キムチ炒め 春巻 スープ ヨーグルト 牛乳	エネルギー 748kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.3g 加糖量 489mg 食塩 3.9g	豚肉 春巻 豆腐 ヨーグルト 牛乳	キムチ・はくさい,大根,たまねぎ,人参,コーン ほうれん草,人参,コーン	米 サラダ油 なたね油	25	木		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩					
6	土		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				16	火	ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	エネルギー 811kcal たんぱく質 26.5g 脂質 27.7g 加糖量 374mg 食塩 3.1g	ハンバーグ ツナ缶 うすあげ,わかめ,味噌 牛乳	大根 きゅうり,人参,コーン バナナ はくさい,人参	米 さとう じゃがいも,マヨドレ	26	金		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩					
7	日		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				17	水	親子丼 厚揚げと根菜煮 すまし汁 フルーツ ゼリー 牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 27.1g 脂質 20.3g 加糖量 350mg 食塩 3.8g	鶏肉,かまぼこ,卵 厚揚げ わかめ,鶏糸卵 牛乳	たまねぎ,人参,青ねぎ ごぼう,大根,人参,グリーンピース 人参 オレンジ	米,さとう,片栗粉 サラダ油,さとう 白玉団子 コーヒゼリー	27	土		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩					
8	月	バーガーパン ミンチカツ サラダ スープ フルーツ缶 チーズ 牛乳	エネルギー 662kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.9g 加糖量 366mg 食塩 3.5g	ミンチカツ ハム チーズ 牛乳	キャベツ,人参,きゅうり ブロッコリー,人参,コーン 黄桃缶,ハイン缶	バーガーパン なたね油 ドレッシング マカロニ	18	木	コッペパン ポトフ チキンボールチリソースあん サラダ フルーツ 牛乳	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.7g 加糖量 308mg 食塩 3g	鶏肉 チキンボール 牛乳	大根,たまねぎ,人参,キャベツ,ブロッコリー ハセリ コーン,キャベツ,レタス,人参 ハインナップル	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	28	日		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩					
9	火	ごはん さばの塩焼き おかか和え 味噌汁 中華ポテト 牛乳	エネルギー 843kcal たんぱく質 29.7g 脂質 28.4g 加糖量 329mg 食塩 3.4g	サバ ちくわ,花かつお うすあげ,わかめ,味噌 牛乳	はくさい,小松菜,人参 大根,人参	米 さとう じゃがいも 中華ポテト	19	金	豆ごはん コロッケ ひじきの煮付 だしまき玉子 味噌汁 牛乳	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.5g 加糖量 335mg 食塩 4.3g	ひじき,ちくわ だしまきたまご 豚肉,うすあげ,味噌 牛乳	えんどう豆 人参,いんげん 人参,もやし	米 野菜コロッケ なたね油 サラダ油,さとう 里芋	29	月	ごはん とんかつ 和風ドレッシング和え スープ ポテト ジョア	エネルギー 815kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.1g 加糖量 327mg 食塩 3.6g	ロースカツ ちくわ ハム 卵 ジョア	キャベツ,きゅうり,人参,コーン たまねぎ,人参,ちんげん菜 ピーマン ポテト,サラダ油			
10	水	麻婆丼 スープ ナムル オムレツ ゼリー,牛乳	エネルギー 767kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.6g 加糖量 359mg 食塩 3.4g	豆腐,豚肉,八丁味噌 オムレツ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース はくさい,青ねぎ,人参,コーン ほうれん草,もやし,人参	米,サラダ油 ビーフン ごま油,白ごま グレープゼリー	20	土		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩				30	火	オリーブパン キーマカレー サラダ フルーツヨーグルト ゆで卵 牛乳	エネルギー 729kcal たんぱく質 28.1g 脂質 37.5g 加糖量 387mg 食塩 3.1g	合挽ミンチ,スキムミルク ツナ缶 ヨーグルト 卵 牛乳	たまねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース 大根,キャベツ,人参,グリーンピース,パプリカ 黄桃缶,ハイン缶	オリーブパン サラダ油,カレールー マヨドレ		
		さつまいもごはん ブリの照り焼き ごま和え 味噌汁 揚げキョーザ 牛乳	エネルギー 747kcal たんぱく質 31.8g 脂質 24.7g 加糖量 306mg 食塩 4.2g	豆腐,うすあげ,わかめ,味噌 キョーザ 牛乳	はくさい,もやし,ほうれん草,人参	米,さつまいも さとう,片栗粉 ごま,さとう なたね油	31	水		エネルギー たんぱく質 脂質 加糖量 食塩						さつまいも ブリ ごま和え 味噌汁 揚げキョーザ 牛乳	エネルギー 747kcal たんぱく質 31.8g 脂質 24.7g 加糖量 306mg 食塩 4.2g	豆腐,うすあげ,わかめ,味噌 キョーザ 牛乳	はくさい,もやし,ほうれん草,人参	米,さつまいも さとう,片栗粉 ごま,さとう なたね油		

◆ 赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

