

平成29年 6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	木	ごはん ふりかけ 揚げそばあんかけ 焼きシュウマイ くだもの チーズ 牛乳	177kcal たんぱく質 26g 脂質 20.3g 加糖量 385mg 食塩 4g	豚肉,なると巻	キャベツ,人参,たまねぎ,ピーマン	米 揚げそば,サラダ油,片栗粉	11	日		177kcal たんぱく質 26g 脂質 20.3g 加糖量 385mg 食塩 4g				21	水	ごはん さばのカレームニエル きんぴらごぼう スープ サラダ 牛乳	177kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.2g 加糖量 311mg 食塩 3.3g	サバ 竹輪 チーズ 牛乳	ごはん,人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,人参	米 小麦粉,サラダ油 サラダ油,さとう,こま じゃがいも ドレッシング
2	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜のソテー 味噌汁 くだもの 牛乳	177kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.5g 加糖量 296mg 食塩 2.5g	豆腐ハンバーグ ベーコン わかめ,味噌 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,もやし グリーンアスパラ たまねぎ,人参 リンゴ	米 さとう,片栗粉 サラダ油 じゃがいも	12	月	ビーフカレー サラダ ゆでたまご くだもの 牛乳	177kcal たんぱく質 24.1g 脂質 32.9g 加糖量 306mg 食塩 2.6g	牛肉,スキムミルク ハム 卵 牛乳	人参,たまねぎ キャベツ,人参,ブロッコリー,パプリカ オレンジ	米,じゃがいも,サラダ油,カレールー ドレッシング,クルトン	22	木	ごはん かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 味噌汁 くだもの 牛乳	177kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.2g 加糖量 323mg 食塩 2.6g	ひじき,うすあげ 豚肉,わかめ,味噌 牛乳	かぼちゃコロッケ 人参,いんげん 大根,たまねぎ,人参 オレンジ	米 なたね油 サラダ油,さとう
3	土		177kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.8g 加糖量 295mg 食塩 2.8g				13	火	食パン ジャム ナポリタンスパゲティ ごぼうサラダ フライ フルーツ缶 牛乳	177kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.8g 加糖量 295mg 食塩 2.8g	ベーコン ツナ ホタテ風味フライ 牛乳	たまねぎ,人参,ピーマン,トマトソース ごぼう,きゅうり,人参,コーン 黄桃缶,リンゴ缶詰	食パン イチゴジャム スパゲティ,サラダ油 白ごま,マヨドレ	23	金	ごはん ふりかけ 鶏肉のトマト煮込み がんも煮 おかか和え 白玉だんご 牛乳	177kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.9g 加糖量 348mg 食塩 2.4g	鶏肉 がんも 花かつお きな粉 牛乳	レモン果汁,たまねぎ,じゃがいも,人参 トマトソース,パセリ キャベツ,ブロッコリー,人参	米 サラダ油 さとう さとう 白玉団子,さとう
4	日		177kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.8g 加糖量 295mg 食塩 2.8g				14	水		177kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.8g 加糖量 295mg 食塩 2.8g				24	土		177kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.8g 加糖量 295mg 食塩 2.8g			
5	月	ごはん 焼肉 サラダ カレー煮 味噌汁 牛乳	177kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.7g 加糖量 298mg 食塩 3.2g	豚肉 ハム 豆腐,味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ,人参,ブロッコリー,カリフラワー じゃがいも,人参,たまねぎ,グリーンピース 大根,ほうれん草,人参	米 サラダ油,さとう マヨドレ カレールー	15	木	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ソテー スープ 牛乳	177kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.7g 加糖量 320mg 食塩 3g	ハンバーグ 牛乳	きゅうり,人参,コーン キャベツ,人参,もやし,グリーンピース ほうれん草,たまねぎ,人参	米 じゃがいも,マヨドレ サラダ油 マカロニ	25	日		177kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.7g 加糖量 320mg 食塩 3g			
6	火	鶏ごぼうごはん コーンコロッケ 塩昆布和え すまし汁 プリン 牛乳	177kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.3g 加糖量 380mg 食塩 3.2g	鶏肉,うすあげ 塩昆布 厚あげ,わかめ プリン 牛乳	ごぼう,人参 キャベツ,小松菜,人参 人参	米,サラダ油,さとう コロッケ,なたね油 里芋,麩	16	金	木の葉餅 チキンナゲット 和風ドレッシング和え チーズ くだもの 牛乳	177kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24g 加糖量 387mg 食塩 3.2g	かまぼこ,卵 チキンナゲット 竹輪 チーズ 牛乳	たまねぎ,青ねぎ キャベツ,人参,ブロッコリー オレンジ	米,さとう ドレッシング	26	月	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトのピザ風味焼き スープ くだもの 牛乳	177kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.8g 加糖量 283mg 食塩 2.2g	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ,赤ピーマン 黄ピーマン,いんげん たまねぎ,ピーマン キャベツ,たまねぎ,人参,コーン,パセリ グレープフルーツ,りんご	米 サラダ油,さとう ポテト
7	水	レーズンパン パンネのクリーム煮 サラダ くだもの ポテト 牛乳	177kcal たんぱく質 21.9g 脂質 25.1g 加糖量 315mg 食塩 3.2g	ベーコン,牛乳 ツナ 牛乳	南瓜,ちんげん菜,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン オレンジ	レーズンパン パンネ,サラダ油 シチュールウ ドレッシング ポテト	17	土		177kcal たんぱく質 21.9g 脂質 25.1g 加糖量 315mg 食塩 3.2g				27	火	ごはん 味付のり 鮭の香草焼き 野菜の煮物 味噌汁 ジョア	177kcal たんぱく質 32g 脂質 15.3g 加糖量 421mg 食塩 2.1g	味付のり 鮭 厚揚げ うすあげ,わかめ,味噌,味噌 ジョア	大根,人参,ごぼう,いんげん	米 ハン粉,サラダ油,オリーブ油 サラダ油,さとう 里芋,麩
8	木	ごはん 肉じゃが おかか和え 出し巻き玉子 フルーツ缶 ジョア	177kcal たんぱく質 25.2g 脂質 7.7g 加糖量 308mg 食塩 1.9g	豚肉,竹輪 花かつお 出し巻き玉子 ジョア	人参,たまねぎ,グリーンピース はくさい,ほうれん草,人参 パイン缶,黄桃缶	米 じゃがいも,こんにゃく,サラダ油 さとう さとう	18	日		177kcal たんぱく質 25.2g 脂質 7.7g 加糖量 308mg 食塩 1.9g				28	水	ごはん おでん 白菜のゆかり和え 焼きシュウマイ フルーツ缶 牛乳	177kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.8g 加糖量 301mg 食塩 1.7g	鶏肉,竹輪 シュウマイ 牛乳	大根,人参,いんげん はくさい,ほうれん草,人参,ゆかり パイン缶,リンゴ缶詰,黄桃缶	米 じゃがいも,こんにゃく,さとう
9	金	ごはん ゆかり 白身魚の卵焼き さつま揚げと野菜煮 トマト 味噌汁 牛乳	177kcal たんぱく質 28.9g 脂質 15.9g 加糖量 314mg 食塩 3.5g	たら さつま揚げ 豆腐,うすあげ,わかめ,味噌 牛乳	ゆかり パセリ 大根,人参,ごぼう,いんげん トマト	米 マヨネーズ こんにゃく,サラダ油,さとう	19	月	黒糖パン チョコスフレッド 鶏肉と麦のスープ さつま芋サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	177kcal たんぱく質 20.2g 脂質 28.9g 加糖量 400mg 食塩 3.2g	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ,大根,人参,ちんげん菜 きゅうり,人参 パイン缶,マンゴー	黒糖パン チョコスフレッド 押し麦,サラダ油 さつま芋,マヨドレ	29	木	うすまきパン ミートグラタン サラダ くだもの ヨーグルト 牛乳	177kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.9g 加糖量 381mg 食塩 2.6g	合挽ミンチ ツナ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ キャベツ,人参,きゅうり,コーン オレンジ	うすまきパン マカロニ,サラダ油 ハヤシルウ,パン粉 マヨドレ
10	土		177kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 加糖量 284mg 食塩 1.9g				20	火	ごはん 八宝菜 春巻き くだもの コーヒーゼリー 牛乳	177kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 加糖量 284mg 食塩 1.9g	豚肉,なると巻 春巻き 牛乳	キャベツ,ちんげん菜,人参,たまねぎ,もやし バナナ	米 サラダ油,片栗粉 なたね油 コーヒーゼリー	30	金	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 揚げギョーザ 中華ポテト 味噌汁 牛乳	177kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.9g 加糖量 324mg 食塩 3.8g	鶏肉,平天 ギョーザ うすあげ,味噌 牛乳	大根,ごぼう,人参,いんげん はくさい,ほうれん草,人参	米 サラダ油 なたね油 中華ポテト
			177kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 加糖量 284mg 食塩 1.9g				31			177kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 加糖量 284mg 食塩 1.9g				31			177kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.9g 加糖量 284mg 食塩 1.9g			

◆ 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。