

平成29年 8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	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				11	火		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				21	月		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩							
2	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				12	水		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				22	火	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト 牛乳	I補給 - 724kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.1g 加ゆみ 359mg 食塩 2.7g	豆腐ハンバーグ ごぼう、コーン、ブロッコリー、人参、大根 大豆、うすあげ、わかめ、赤味噌 白味噌 ヨーグルト 牛乳	米 さとう、片栗粉 ドレッシング 大根 パイン缶、黄桃缶					
3	月		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				13	木		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				23	水	夏野菜カレー メンチカツ サラダ オレンジ 牛乳	I補給 - 807kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25g 加ゆみ 322mg 食塩 2.8g	豚肉、スキムミルク メンチカツ ツナ缶 牛乳	たまねぎ、人参、なんきん、なす キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ オレンジ	米、じゃがいも、サラダ油、カレールー なたね油 マヨドレ				
4	火		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				14	金		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				24	木	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 鶏肉の照焼き 焼きシュウマイ スープ 牛乳	I補給 - 847kcal 蛋白質 39.3g 脂質 28.4g 加ゆみ 288mg 食塩 3.5g	豚肉 鶏肉 シューマイ ハム 牛乳	たまねぎ、キャベツ、人参、にら おろしにんにく たまねぎ、ほうれん草、人参	米 サラダ油 さとう、サラダ油 ピーマン				
5	水		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				15	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				25	金	ごはん アジの煮付け ごま和え ポテト すまし汁 牛乳	I補給 - 625kcal 蛋白質 28.4g 脂質 13.1g 加ゆみ 315mg 食塩 3.8g	あじ 牛乳	はくさい、ちやし、ほうれん草、人参 大根、ほうれん草、人参	米 さとう ごま、さとう ジャガイモ、ポテト 麩				
6	木		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				16	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				26	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩							
7	金		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				17	月		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				27	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩							
8	土		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				18	火		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				28	月	ごはん コーンコロケ 切干大根の煮付け 味噌汁 プリン 牛乳	I補給 - 718kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.5g 加ゆみ 336mg 食塩 2.7g	ちくわ 豆腐、わかめ、赤味噌、白味噌 プリン 牛乳	切干大根、人参、いんげん 大根、人参	米 コロケ、なたね油 サラダ油、さとう 里芋				
9	日		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				19	水		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				29	火									
10	月		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				20	木		I補給 - 蛋白質 脂質 加ゆみ 食塩				30	水									
														31	木									

◆ 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。