

平成29年 9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	金		I補給 - 蛋白質 24.9g 脂質 13.8g 加鈣 283mg 食塩 3.3g				11	月	ごはん 豚肉の生姜炒め 塩ボン酢和え 味噌汁 チキンナゲット 牛乳	I補給 - 651kcal 蛋白質 31.3g 脂質 14.8g 加鈣 294mg 食塩 3.1g	豚肉 たまねぎ,レド'ビ'ト IIO-'ビ'ト,いんげん はくさい,もやし,人参,ブロッコリー たまねぎ,南瓜	米 サラダ油,さとう さとう	21	木	レーズンパン ポトフ フレンチサラダ ゆてたまご オレンジ 牛乳	I補給 - 531kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22.3g 加鈣 318mg 食塩 3.7g	鶏肉 ツナ缶 卵 牛乳	大根,たまねぎ,人参,キャベツ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,人参,コーン オレンジ	レーズンパン じゃがいも ドレッシング		
2	土		I補給 - 蛋白質 24.9g 脂質 13.8g 加鈣 283mg 食塩 3.3g				12	火	カツ丼 貝だくさん汁 フルーツ缶 ヨーグルト 牛乳	I補給 - 853kcal 蛋白質 34.2g 脂質 22.1g 加鈣 393mg 食塩 3.1g	ロースカツ,かまぼこ 卵 豆腐,うすあげ,わかめ,赤味噌,白味噌 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ,青ねぎ はくさい,人参,大根 黄桃缶,洋なし缶,みかん缶	米,なたね油,さとう	22	金	ごはん 味付けのり 鶏じゃが ごま和え 味噌汁 牛乳	I補給 - 656kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.7g 加鈣 326mg 食塩 2.7g	味付けのり 鶏肉,ちくわ うすあげ,味噌,味噌 牛乳	人参,たまねぎ,グリーンピース はくさい,もやし,ほうれん草,人参	米 じゃがいも,こんにゃく,サラダ油 さとう ごま,さとう 里芋,麩	
3	日		I補給 - 蛋白質 24.9g 脂質 13.8g 加鈣 283mg 食塩 3.3g				13	水	ごはん ふりかけ 鶏肉のバター醤油炒め のりしおポテト サラダ すまし汁 牛乳	I補給 - 760kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.4g 加鈣 281mg 食塩 2.2g	鶏肉,バター 青のり ツナ缶 うすあげ 牛乳	レド'ビ'ト,IIIO-'ビ'ト ピーマン 大根,ブロッコリー,人参 小松菜,人参	米 ヨーグルト マヨドレ 麩	23	土		I補給 - 蛋白質 24.9g 脂質 13.8g 加鈣 283mg 食塩 3.3g				
4	月	ごはん 豚肉キムチ炒め 春巻き 中華スープ バナナ 牛乳	I補給 - 644kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.8g 加鈣 283mg 食塩 3.3g	豚肉 春巻 ハム 牛乳	キムチ・はくさい,大根,たまねぎ,もやし,人参 にら たまねぎ,ほうれん草,人参 バナナ	米 サラダ油 なたね油	14	木	ごはん さばの塩焼き 和風ドレッシング和え ちくわの天ぷら 味噌汁 ショア	I補給 - 697kcal 蛋白質 28.1g 脂質 18g 加鈣 336mg 食塩 2.7g	サバ ちくわ ちくわ うすあげ,わかめ,赤味噌,白味噌 ショア	キャベツ,人参,ブロッコリー 大根,人参	米 サラダ油 ドレッシング 天ぷら粉,なたね油 じゃがいも	24	日		I補給 - 蛋白質 24.9g 脂質 13.8g 加鈣 283mg 食塩 3.3g				
5	火	ごはん ふりかけ オニオンソースハンバーグ ささみの和え物 野菜のソテー コンソメスープ 牛乳	I補給 - 682kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.4g 加鈣 332mg 食塩 4.7g	ハンバーグ 鶏肉 ハム 牛乳	たまねぎ きゅうり,もやし,人参 キャベツ,たまねぎ,もやし,人参 大根,人参,ちんげん菜,コーン	米 さとう,片栗粉 さとう,ごま油 サラダ油	15	金		I補給 - 蛋白質 24.6g 脂質 17.4g 加鈣 332mg 食塩 4.7g											
6	水	ごはん 鮭フライ 磯和え さつま汁 梨 牛乳	I補給 - 652kcal 蛋白質 29.1g 脂質 13.3g 加鈣 289mg 食塩 2.5g	北海道産秋鮭フライ かまぼこ,のり 豚肉,赤味噌,白味噌 牛乳	キャベツ,ほうれん草,人参 ごぼう,人参 梨	米 なたね油 さとう さつま芋	16	土		I補給 - 蛋白質 29.1g 脂質 13.3g 加鈣 289mg 食塩 2.5g											
7	木	うすまきパン ピーナツバター ミネストローネ マセドアンサラダ チーズ 牛乳	I補給 - 671kcal 蛋白質 24.6g 脂質 35.3g 加鈣 342mg 食塩 4.3g	ベーコン ハム チーズ 牛乳	人参,たまねぎ,キャベツ(セリ),トマト きゅうり,人参,コーン	うすまきパン ピーナツネオソフト マカロニ,サラダ油 じゃがいも,マヨドレ	17	日		I補給 - 蛋白質 24.6g 脂質 35.3g 加鈣 342mg 食塩 4.3g											
8	金	ごはん 麻婆茄子 中華風サラダ 中華ポテト りんごゼリー 牛乳	I補給 - 772kcal 蛋白質 20.2g 脂質 21.3g 加鈣 290mg 食塩 1.5g	豚肉,八丁味噌 ハム 牛乳	なす,たまねぎ,人参 おろしにんにく はくさい,人参,ほうれん草,もやし	米 サラダ油 中華ドレッシング 中華ポテト りんごゼリー	18	月		I補給 - 蛋白質 20.2g 脂質 21.3g 加鈣 290mg 食塩 1.5g											
9	土		I補給 - 蛋白質 20.2g 脂質 21.3g 加鈣 290mg 食塩 1.5g				19	火	ごはん ブルコギ風 ゴマドレサラダ プチトマト 豆腐のスープ 牛乳	I補給 - 622kcal 蛋白質 25.5g 脂質 15.2g 加鈣 275mg 食塩 2.1g	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	たまねぎ,人参,青ねぎ,にら,レモン汁 キャベツ,ブロッコリー,コーン プチトマト たまねぎ,人参,もやし	米 さとう,サラダ油,ごま油 ドレッシング	29	金	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め だしまき卵 しょうが和え すまし汁 牛乳	I補給 - 653kcal 蛋白質 29.3g 脂質 18.2g 加鈣 322mg 食塩 2.8g	豚肉,味噌 出し巻き玉子 牛乳	キャベツ,ピーマン はくさい,ほうれん草,人参 大根,ほうれん草,人参	米 サラダ油,さとう,ごま さとう 麩	
10	日		I補給 - 蛋白質 20.2g 脂質 21.3g 加鈣 290mg 食塩 1.5g				20	水	ごはん 豚肉と野菜のボン酢炒め 焼きシュウマイ がんも煮 味噌汁 牛乳	I補給 - 671kcal 蛋白質 29.8g 脂質 19.2g 加鈣 354mg 食塩 2.8g	豚肉 シュウマイ がんも 豆腐,わかめ,赤味噌,白味噌 牛乳	たまねぎ,キャベツ,人参,にら おろしにんにく 大根,人参	米 サラダ油 さとう	30	土						

◆ 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。