

平成30年 1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
8	月	成人の日					18	木	食パン・いちごジャム てりやきハンバーグ サラダ マカロニスープ ヨーグルト 牛乳	I補給 - 822kcal 蛋白質 30.8g 脂質 29.2g カルシウム 417mg 食塩 4.7g	ハンバーグ ツナ缶 ココア 80 牛乳	キャベツ,きゅうり,人参 たまねぎ,人参	食パン,タカ・イチゴジャム さとう,片栗粉 マヨネーズ マカロニ	30	火	ツナの炊き込みごはん 豚肉と大根の煮物 かき玉汁 オレンジ 肉団子の照り焼きソース 牛乳	I補給 - 781kcal 蛋白質 35.1g 脂質 15.4g カルシウム 316mg 食塩 3.3g	ライトツナ水煮ルーク 豚肉 卵,かまぼこ 肉団子 牛乳	人参,ごぼう 大根,人参,いんげん ほうれん草 オレンジ	国産BL無洗米 こんにゃく,サラダ油,さとう 片栗粉 さとう
9	火	ごはん チキンカツ サラダ 味噌汁 オレンジ 牛乳	I補給 - 833kcal 蛋白質 34.9g 脂質 20.3g カルシウム 298mg 食塩 2.3g	鶏肉 豆腐,白味噌 牛乳		国産BL無洗米 小麦粉,パン粉,大豆白絞油 赤ドレッシング	19	金	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 揚げギョーザ 中華スープ 中華ポテト 牛乳	I補給 - 1008kcal 蛋白質 29.8g 脂質 23.6g カルシウム 315mg 食塩 4.3g	豚肉 ギョーザ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,ちんげん菜 もやし,ほうれん草,人参	国産BL無洗米 春雨,サラダ油,片栗粉 大豆白絞油 パリッと中華ポテト	31	水	ビーフカレー サラダ フルーツヨーグルト チキンナゲット 牛乳	I補給 - 872kcal 蛋白質 22g 脂質 28.8g カルシウム 315mg 食塩 2.7g	牛肉 ヨーグルト チキンナゲット 牛乳	たまねぎ,人参 キャベツ,ブロッコリー,コーン,人参 黄桃缶,パイン缶	国産BL無洗米,じゃがいも サラダ油,カレールー 白ドレッシング
10	水	ハヤシライス サラダ オレンジゼリー チーズ 牛乳	I補給 - 839kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21g カルシウム 305mg 食塩 2.7g	豚肉 豆腐,白味噌 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース フロッキー,カリフラワー,キャベツ,人参 コーン	国産BL無洗米,じゃがいも サラダ油,ハヤシルウ シーザーサラダドレッシング オレンジゼリー	22	月	ごはん 鮭フライ ごま和え 味噌汁 コーヒーゼリー ショア	I補給 - 794kcal 蛋白質 30.5g 脂質 14.9g カルシウム 327mg 食塩 2.7g	鮭フライ 豆腐,白味噌 ショア	はくさい,小松菜,人参 大根,人参	国産BL無洗米 大豆白絞油,ミタールソース ごま,さとう コーヒーゼリー							
11	木	ごはん ゆかり プリの照り焼き 炒めなます 雑煮風味噌汁 牛乳	I補給 - 828kcal 蛋白質 31.9g 脂質 21.7g カルシウム 297mg 食塩 2.5g	プリ きざみあげ 西京白味噌 牛乳		国産BL無洗米 さとう,片栗粉 さとう,サラダ油,白ごま 白玉団子	23	火	ビビンバ丼 わかめスープ 春巻き バナナ 牛乳	I補給 - 847kcal 蛋白質 31.7g 脂質 22g カルシウム 396mg 食塩 3.6g	豚肉 わかめ 春巻 牛乳	もやし,大根,人参,ほうれん草 たまねぎ,人参 バナナ	国産BL無洗米,サラダ油,ごま ごま油 ビーフン Jフライアップ502							
12	金	丸パン チョコスプレッド クリームスバゲッティ ピーンズサラダ フルーツ缶 牛乳	I補給 - 818kcal 蛋白質 23.4g 脂質 32.9g カルシウム 314mg 食塩 4.1g	ベーコン ミックスピーンズ 牛乳		マルロール 3J・ｽﾌﾟﾚｯﾄ ｽﾊﾞゲｯﾃｲ,サラダ油 クリームルウ,サラダ油 焙煎胡麻ドレッシング	24	水	ごはん 味付のり 鶏じゃが 磯和え 焼きシュウマイ 牛乳	I補給 - 827kcal 蛋白質 30g 脂質 19.5g カルシウム 336mg 食塩 2.2g	味付のり 鶏肉 のり シューマイ 牛乳	人参,たまねぎ,いんげん はくさい,小松菜,人参	国産BL無洗米 じゃがいも,こんにゃく,サラダ油 さとう さとう							
15	月	ごはん 牛肉コロッケ 煮浸し 味噌汁 出し巻き卵 ショア	I補給 - 1088kcal 蛋白質 50.5g 脂質 31.6g カルシウム 414mg 食塩 6.9g	焼きちくわ 豆腐,わかめ,白味噌,赤味噌 卵 ショア		国産BL無洗米 牛肉コロッケ,大豆白絞油 サラダ油,さとう	25	木	ロールパン クリームシチュー かぼちゃサラダ ゆでたまご プリン 牛乳	I補給 - 1001kcal 蛋白質 34.7g 脂質 44.7g カルシウム 380mg 食塩 5.4g	鶏肉,牛乳 卵 プリン 牛乳	たまねぎ,人参,ブロッコリー 南瓜,人参,きゅうり	バターロール じゃがいも,サラダ油 クリームルウ マヨネーズ							
16	火	ごはん 白身魚のトマトソース ベーコンと野菜のソテー コンソメスープ 粉ふきいも 牛乳	I補給 - 695kcal 蛋白質 27.3g 脂質 12.8g カルシウム 278mg 食塩 3.5g	ホキ ベーコン あおのり 牛乳	たまねぎ,トマトソース キャベツ,もやし,ピーマン,人参 ブロッコリー,人参	国産BL無洗米 サラダ油 サラダ油 じゃがいも じゃがいも	26	金	ごはん 豚肉の生姜炒め のり塩ポテト 味噌汁 リンゴ 牛乳	I補給 - 798kcal 蛋白質 34.9g 脂質 15.3g カルシウム 282mg 食塩 2.4g	豚肉 あおのり わかめ,白味噌 牛乳	たまねぎ,人参 はくさい,人参 リンゴ	国産BL無洗米 サラダ油 シューストリングポテト							
17	水	ごはん 豆腐のチゲ風 ナムル オムレツ みかん 牛乳	I補給 - 742kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.1g カルシウム 374mg 食塩 3.1g	豆腐,豚肉,味噌 オムレツ 牛乳	たまねぎ,きんぴら,ちくわ,はくさい ほうれん草,もやし,人参 みかん	国産BL無洗米 こんにゃく,ごま油 ごま,ごま油	29	月	ごはん さけふりかけ ささみチーズカツ おかか和え すまし汁 牛乳	I補給 - 715kcal 蛋白質 25.8g 脂質 16.1g カルシウム 308mg 食塩 2.2g	花かつお 牛乳	はくさい,ほうれん草,人参 大根,小松菜	国産BL無洗米 ササミチーズカツ,大豆白絞油 さとう 麩							

※材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますことをご了承ください。
◆ 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。