

平成30年 2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		
				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	黒糖パン 鶏と麦のスープ サラダ オムレツ りんご 牛乳	I補給 - 724kcal 蛋白質 21.8g 脂質 22.5g 加鈣 327mg 食塩 3.1g	鶏肉 オムレツ 牛乳	はくさい,大根,人参 キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,人参 リンゴ	黒糖ロール 白麦,サラダ油 赤ドレッシング	15	木	ごはん 筑前煮 大学いも すまし汁 出し巻き玉子 ショア	I補給 - 829kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.2g 加鈣 347mg 食塩 2.1g	鶏肉 卵 ショア	ごぼう,大根,人参,いんげん はくさい,人参,ほうれん草 麩	国産BL無洗米 こんにゃく,里芋,サラダ油
2	金	セルフ手巻き寿司 ひじきの煮付 豚汁 みかん 福豆 牛乳	I補給 - 936kcal 蛋白質 37.3g 脂質 28g 加鈣 412mg 食塩 4.1g	卵,かにかまぼこ ライトツナ水煮,ルーク,のり ひじき,きざみあげ 豚肉,きざみあげ,味噌 福豆 牛乳	きゅうり 人参,いんげん もやし,大根,人参,ごぼう みかん	国産BL無洗米,さとう,マヨネーズ サラダ油,さとう さつまいも,こんにゃく	16	金	ごはん デミソースハンバーグ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 のりしおポテト 牛乳	I補給 - 772kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.9g 加鈣 337mg 食塩 2.7g	ハンバーグ 塩昆布 味噌 あおのり 牛乳	キャベツ,ブロッコリー,人参 はくさい,たまねぎ,人参	国産BL無洗米 ごま油 ナチュラルカットポテト
5	月	麻婆丼 ビーフンスープ 中華和え コーヒーゼリー 牛乳	I補給 - 750kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.2g 加鈣 293mg 食塩 2.6g	豆腐,豚肉,味噌 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 もやし,ほうれん草,人参	国産BL無洗米,サラダ油,片栗粉 ビーフン ごま油,ごま コーヒーゼリー	19	月	ごはん スタミナ炒め チキンナゲット ニラ玉スープ 粉ふきいも 牛乳	I補給 - 714kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.3g 加鈣 277mg 食塩 3.2g	豚肉 チキンナゲット 卵 あおのり 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参 にら,ほうれん草,人参	国産BL無洗米 サラダ油 片栗粉 じゃがいも
6	火	ごはん 鮭の香草焼き ベーコンと野菜のソテー コンソメスープ バナナ 牛乳	I補給 - 755kcal 蛋白質 29.9g 脂質 18.3g 加鈣 262mg 食塩 1.6g	鮭 ベーコン 牛乳	キャベツ,もやし,ピーマン,人参 たまねぎ,ブロッコリー,人参 バナナ	国産BL無洗米 パン粉,サラダ油 サラダ油 じゃがいも	20	火	ごはん 味付のり おでん ほうれん草のごま和え オレンジ ショア	I補給 - 645kcal 蛋白質 21.4g 脂質 4.9g 加鈣 300mg 食塩 1.9g	味付のり 鶏肉,焼きちくわ ショア	大根,人参 ほうれん草,もやし,人参 オレンジ	国産BL無洗米 じゃがいも,こんにゃく,さとう 白ごま,さとう
7	水	食パン リンゴジャム メンチカツ サラダ トマトマカロニスープ チーズ 牛乳	I補給 - 780kcal 蛋白質 28.7g 脂質 30.1g 加鈣 403mg 食塩 4.2g	メンチカツ ベーコン,ミックスピーズ チーズ 牛乳	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,人参 たまねぎ,人参,トマトソース	食パン,タカ・りんごジャム タカ・りんごジャム Jフライアップ502 白ドレッシング じゃがいも,マカロニ	21	水	レーズンパン リンゴジャム パンネのクリーム煮 サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	I補給 - 579kcal 蛋白質 16.7g 脂質 19.6g 加鈣 334mg 食塩 2.1g	ベーコン,牛乳 ハム ヨーグルト 牛乳	南瓜,ほうれん草,人参,たまねぎ キャベツ,きゅうり,人参,コーン パイン缶,黄桃缶	レーズンパン タカ・りんごジャム マカロニ,サラダ油,クリームルウ クリームルウ イタリアンドレッシング
8	木	ごはん たらこふりかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 焼きシュウマイ のっぺい汁 牛乳	I補給 - 820kcal 蛋白質 31.7g 脂質 20.7g 加鈣 309mg 食塩 2.6g	豚肉 シューマイ 鶏肉,ちくわ,きざみあげ 牛乳	ごぼう,人参 人参,大根,青ねぎ	国産BL無洗米 こんにゃく,さとう,サラダ油 里芋,片栗粉	22	木	創立記念日				
9	金	ごはん ホイコーロー パンパンシーサラダ スープ プリン 牛乳	I補給 - 726kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.6g 加鈣 305mg 食塩 2.6g	豚肉,味噌 国産鶏ささみフレーク 豆腐,錦糸卵 プリン 牛乳	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,人参 もやし,きゅうり ほうれん草,人参	国産BL無洗米 サラダ油 棒棒鶏ドレッシング	23	金	期末考査				
12	月	振替休日					26	月	期末考査				
13	火	ロールパン 焼きそば ごぼうサラダ フルーツ缶 オムレツ 牛乳	I補給 - 757kcal 蛋白質 27.4g 脂質 24.8g 加鈣 321mg 食塩 2.8g	豚肉,あおのり オムレツ 牛乳	たまねぎ,人参,キャベツ,もやし,ピーマン 大根,ごぼう,ブロッコリー,コーン,人参 黄桃缶,パイン缶	バターロール 中華めん,サラダ油 焙煎胡麻ドレッシング	27	火	期末考査				
14	水	ごはん 揚げアジの薬味ソース マセドアンサラダ 味噌汁 みかん 牛乳	I補給 - 811kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.4g 加鈣 316mg 食塩 1.3g	あじ ハム 味噌 牛乳	青ねぎ,たまねぎ きゅうり,人参 はくさい,たまねぎ,人参 みかん	国産BL無洗米 小麦粉,大豆白絞油,ごま油,さとう じゃがいも,さつまいも,マヨドレ	28	水	期末考査				

※材料のつごうにより、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。

◆ 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。

