

平成30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	土																					
2	日																					
3	月	ごはん 豚肉キムチ炒め 春巻き 中華スープ ヨーグルト 牛乳	I補給 - 784kcal 蛋白質 31.6g 脂質 16.8g 加鈣 374mg 食塩 4.7g	豚肉 キムチ、大根、たまねぎ、ちりめん、人参	緑色の食品 たまねぎ、ほうれん草、人参	米 キャノーラ油 キャノーラ油	11	火	黒糖パン ミーツバグティ ピーンズサラダ りんご チーズ 牛乳	I補給 - 878kcal 蛋白質 29.4g 脂質 27.8g 加鈣 399mg 食塩 3.2g	合挽ミンチ、ミートソース たまねぎ、人参、グリーンピース、こんにゃく ス、ほしえぬ、ミックスピーンズ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、りんご チーズ 牛乳	黒糖ロール スバグティ、キャノーラ油 「ド」レッシング	21	金	食パン コロケ フレンチサラダ ウィンナーとコーンのリテー コンソメスープ 牛乳	I補給 - 803kcal 蛋白質 28.9g 脂質 29.9g 加鈣 306mg 食塩 6.5g	ツナ缶 ウィンナー 牛乳	緑色の食品 キャベツ、きゅうり、人参、コーン 大根、人参、たまねぎ、パセリ	黄色の食品 食パン 肉じゃが、コロケ、キャノーラ油 「ド」レッシング マカロニ、キャノーラ油			
4	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え 卵焼き さつま汁 牛乳	I補給 - 830kcal 蛋白質 41.1g 脂質 20.6g 加鈣 366mg 食塩 2.7g	たら、青のり粉 だし巻卵 豚肉、味噌 牛乳	緑色の食品 ほうれん草、もやし、人参 ごぼう、人参、昆布	米 小麦粉、キャノーラ油 白ごま、きび砂糖 さつま芋	14	金														
5	水	ごはん 麻婆茄子 青のりポテト 青菜の錦糸和え オレンジ 牛乳	I補給 - 751kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.4g 加鈣 299mg 食塩 2.3g	豚ミンチ、味噌 青のり粉 錦糸卵 牛乳	緑色の食品 なす、たまねぎ、人参、青ねぎ、土生菜 青菜、人参、えのき オレンジ	米 キャノーラ油、きび砂糖、片栗粉 ごま油 フライドポテト、キャノーラ油 さとう	15	土	中華丼 肉団子 蒸しかぼちゃ 中華スープ 牛乳	I補給 - 758kcal 蛋白質 30.6g 脂質 16.3g 加鈣 307mg 食塩 4.3g	豚肉、かまぼこ 肉団子タレつき わかめ 牛乳	たまねぎ、はくさい、人参、ピーマン、しいたけ 南瓜 ほうれん草、人参、コーン	23	日								
6	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮込み サラダ スープ ゼリー 牛乳	I補給 - 874kcal 蛋白質 36.8g 脂質 36g 加鈣 335mg 食塩 4.2g	鶏肉 じゃがいも、人参、トマト缶、パセリ キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン はくさい、しめじ、人参	緑色の食品 はくさい、しめじ、人参	バターロール キャノーラ油 マヨドレ ぶどうゼリー	16	日														
7	金	ごはん 鮭の醤油バター焼き 切干大根煮 すまし汁 フルーツ 牛乳	I補給 - 831kcal 蛋白質 37.8g 脂質 21.3g 加鈣 322mg 食塩 4g	鮭 ちくわ 牛乳	緑色の食品 切干大根、人参、昆布、いんげん 小松菜、人参、昆布 パイン缶、黄桃缶	米 小麦粉、キャノーラ油、バター キャノーラ油、さとう 麩	17	月														
8	土																					
9	日																					
10	月	麦ごはん さばの塩焼き ひじき煮 ちくわの天ぷら 味噌汁 ジョア	I補給 - 824kcal 蛋白質 35.1g 脂質 23.1g 加鈣 356mg 食塩 3.1g	サバ ひじき、うすあげ ちくわ わかめ、味噌 ジョア	緑色の食品 人参、いんげん、昆布 南瓜、大根、昆布	米、押麦 キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖 天ぷら粉、キャノーラ油	20	木	ごはん 味付のり あじの西京焼き ごま和え けんちん汁 ジョア	I補給 - 661kcal 蛋白質 32.5g 脂質 9.7g 加鈣 427mg 食塩 2.6g	あじ、味噌 豆腐、ちくわ ジョア	味付けのり ほうれん草、はくさい、人参 大根、人参、昆布、青ねぎ	30	日								

◆材料の都合により、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。