1月 給食献立表

平成28年

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
4	月	玄米ごはん 厚揚げのごま味噌焼き 南瓜としめじのおかか煮 味噌汁	お子様せんべい ひじきおにぎり	厚揚げ・赤色辛みそ・かつお削り節 甘みそ・煮干し・油揚げ	陸稲・ごま・車糖・かたくり粉・車糖 焼きふ・お子様せんべい	西洋かぼちゃ・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・わかめ・乾しいたけ 根深ねぎ・ほしひじき	479kcal 17.4g
5	火	玄米ごはん　筑前煮 納豆和え　味噌汁	チーズ おかし	厚揚げ・糸引き納豆・かつお削り節 油揚げ・甘みそ・煮干し・チーズ	陸稲・車糖・サラダ油 おかし	大根・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・切干しだいこん・キャベツ たまねぎ・根深ねぎ	413kcal 16.2g
6	水	玄米ごはん　酢豚風炒め 青菜のゴマ和え　味噌汁	クラッカー さつま芋パンケーキ	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し 調製豆乳	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉・ごま 車糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・さつまいも・ｸﾗｯｶｰ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・こまつな・りょくとうもやし ぶなしめじ・カットわかめ	459kcal 16.5g
7	木	玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き パンプキンサラダ　お吸い物	お子様せんべい 七草おにぎり	しろさけ・赤色辛みそ・木綿豆腐 油揚げ・しらす干し	陸稲・車糖・マヨネーズ・お子様せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン 西洋かぼちゃ・きゅうり・干しぶどう こまつな・乾しいたけ　大根　ｽｲｰﾄｺｰﾝ	503kcal 20.1g
8	金	玄米ごはん　和風麻婆豆腐 海草サラダ　味噌汁	チーズ 梅しらすおにぎり	木綿豆腐・淡色辛みそ・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ・煮干し・しらす干し チーズ	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 ごま油・ごま・マヨネーズ・さといも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・根深ねぎ しょうが・にんにく・カットわかめ・おこのり キャベツ・にんじん・梅干し	505kcal 17.0g
9	土	玄米ごはん　肉じゃが風 ほうれん草の磯和え　味噌汁	クラッカー おかし	油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 ｸﾗｯｶｰ・おかし	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・焼きのり・大根・根深ねぎ	385kcal 12.4g
12	火	玄米ごはん　さばの漬け焼き ごぼうとさつまいものサラダ 味噌汁	チーズ ぜんざい	まさば・油揚げ・甘みそ・煮干し あずき・ソフト豆腐・チーズ	陸稲・車糖・さつまいも・マヨネーズ 白玉粉	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい たまねぎ・根深ねぎ	454kcal 17.5g
13	水	玄米ごはん　あんかけうどん ツナサラダ フルーツ(バナナ)	クラッカー おかし	油揚げ・ツナ缶	陸稲・干しうどん・かたくり粉 マヨネーズ・ｸﾗｯｶｰ・おかし	はくさい・にんじん・乾しいたけ・根深ねぎ りょくとうもやし・さやいんげん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ バナナ	454kcal 10.9g
14	木	玄米ごはん 大根と高野豆腐の味噌煮 納豆和え　味噌汁	お子様せんべい ピースおにぎり	高野豆腐・淡色辛みそ・糸引き納豆 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・じゃがいも・お子様せんべい	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん えのきたけ・きゅうり・焼きのり・たまねぎ 根深ねぎ・グリンピース	441kcal 17.7g
15	金	玄米ごはん 厚揚げステーキ(きのこソース) 根菜の金平炒め　味噌汁	チーズ ゴマ塩おにぎり	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し・チーズ	陸稲・ごま油・車糖・かたくり粉・ごま	えのきたけ・ぶなしめじ・乾しいたけ にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 キャベツ・カットわかめ・たまねぎ 根深ねぎ	470kcal 18.3g
16	土	玄米ごはん ポークビーンズ風 かぼちゃのサラダ　味噌汁	クラッカー おかし	だいず・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・マヨネーズ ｸﾗｯｶｰ・おかし	大根・にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ きゅうり・根深ねぎ	468kcal 14.8g
18	月	玄米ごはん さけのチーズ焼き ツナポテトサラダ　味噌汁	お子様せんべい きなこおにぎり	しろさけ・プロセスチーズ・ツナ缶 油揚げ・甘みそ・煮干し・きな粉	陸稲・じゃがいも・マヨネーズ・車糖 お子様せんべい	青ピーマン・たまねぎ・にんじん・きゅうり はくさい・根深ねぎ	507kcal 21.6g
19	火	玄米ごはん　炒り豆腐 もやしとわかめの中華サラダ 味噌汁	チーズ おかし	木綿豆腐・焼き竹輪・かつお節 油揚げ・甘みそ・煮干し・チーズ	陸稲・サラダ油・車糖・ごま・ごま油 おかし	たまねぎ・生しいたけ・にんじん さやいんげん・りょくとうもやし・わかめ きゅうり・大根・根深ねぎ	386kcal 13.8g
20	水	玄米ごはん 厚揚げの焼肉炒め 春雨サラダ　味噌汁	クラッカー きのこおにぎり	厚揚げ・焼き竹輪・甘みそ・煮干し 油揚げ	陸稲・車糖・ごま油・普通はるさめ マヨネーズ・焼きふ・ｸﾗｯｶｰ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・根深ねぎ・えのきたけ	526kcal 17.4g
21	木	玄米ごはん 大根と昆布の炊き合わせ 納豆和え　味噌汁	お子様せんべい おかかおにぎり	がんもどき・かつお削り節 糸引き納豆・しらす干し・油揚げ 甘みそ・煮干し・かつお節	陸稲・車糖・さつまいも・お子様せんべい	大根・にんじん・ま昆布・こまつな・たまねぎ 根深ねぎ	510kcal 19.9g
22	金	玄米ごはん 豆腐チキンナゲット ビーンズサラダ　味噌汁	チーズ プアマンケーキ	鶏ひき肉・ソフト豆腐・だいず・油揚げ 甘みそ・煮干し・豆乳・チーズ	陸稲・パン粉・マヨネーズ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・サラダ油	たまねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・きゅうり・にんじん はくさい・根深ねぎ	488kcal 23.1g
23	土	玄米ごはん 厚揚げのネギ味噌焼き 小松菜の梅肉和え　味噌汁	クラッカー おかし	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・車糖・ｸﾗｯｶｰ・おかし	根深ねぎ・こまつな・りょくとうもやし にんじん・梅干し・大根・たまねぎ	402kcal 16.3g
25	月	玄米ごはん　あじの香味ソース ひじきのサラダ　味噌汁	お子様せんべい ツナおにぎり	まあじ・油揚げ・甘みそ・煮干し ツナ缶	陸稲・車糖・ごま・さつまいも マヨネーズ・お子様せんべい	根深ねぎ・ほしひじき・きゅうり 西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ	537kcal 19.9g
26	火	玄米ごはん　おでん風煮 納豆和え　味噌汁	チーズ おかし	焼き竹輪・厚揚げ・かつお削り節 糸引き納豆・甘みそ・煮干し・チーズ	陸稲・おかし	ごぼう・大根・にんじん・ま昆布・キャベツ きゅうり・わかめ・ぶなしめじ・たまねぎ 根深ねぎ	386kcal 16.0g
27	水	玄米ごはん 野菜いっぱいちゃんぽん ポテトのツナマヨ和え フルーツ(みかん)	クラッカー わかめおにぎり	麦みそ・調製豆乳・ツナ缶	陸稲・干し中華めん・じゃがいも マヨネーズ・ごま・ｸﾗｯｶｰ	きくらげ・はくさい・たまねぎ・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ・きゅうり・温州みかん カットわかめ	524kcal 14.2g
28	木	玄米ごはん 厚揚げとｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め もやしのごま酢和え　味噌汁	お子様せんべい りんごケーキ	厚揚げ・麦みそ・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ・煮干し・調製豆乳	陸稲・サラダ油・車糖・ごま じゃがいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・車糖 お子様せんべい	キャベツ・にんじん・たけのこ・根深ねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・たまねぎ りんご	477kcal 16.8g
29	金	玄米ごはん 魚のムニエル　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ かぼちゃの煮ころがし　味噌汁	チーズ 磯おにぎり	あかうお・油揚げ・甘みそ・煮干し チーズ	陸稲・薄力粉・パン粉・サラダ油 マヨネーズ・車糖	たまねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん さやいんげん・えのきたけ・カットわかめ 根深ねぎ・あおのり	590kcal 19.0g
30	土	玄米ごはん　八宝菜風 春雨サラダ　味噌汁	クラッカー おかし	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 ごま油・普通はるさめ・マヨネーズ ｸﾗｯｶｰ・おかし	はくさい・にんじん・たまねぎ・きくらげ 青ピーマン・きゅうり・根深ねぎ	447kcal 13.7g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
470 kcal	17.0 g	11.5 g	159 mg	3.3 mg	138 μg	0.25 mg	0.09 mg	7 mg	5.6 g	1.8 g