

# 夏休み エンゼル学園 給食 よてい献立

今月のねらい

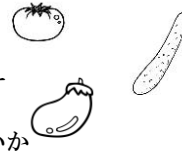
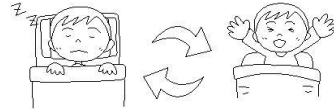
暑さに負けない体をつくる

旬の食材

あじ ピーマン おくら

しそ葉 トマト とうもろこし なす

えだまめ ゴーヤ きゅうり メロン すいか



2019年7月

日 曜	献立名	材料名				栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 (月)	<b>焼きもろこし飯</b> 鶏だんごのサワー鍋 ペイクドじゃが バナナ	米、じゃがいも、油、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	酢、中華だし、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 9.7 g カルシウム 62 mg	
23 (火)	<b>ミートスパゲティ</b> きのこスープ ブロッコリーのごまあえ ぶどうゼリー	スパゲティ、グレープゼリー、米、油、砂糖、すりごま	豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、パセリ	醤油、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	エネルギー 385 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.8 g カルシウム 58 mg	
24 (水)	<b>豚肉のカレー風味焼き</b> 御飯 はるさめスープ(はくさい) きゅうりとささみのごまサラダ	米、はるさめ、油、片栗粉、すりごま、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン缶、えのきたけ、しょうが、にんにく	みりん、しょうゆ、食塩、中華だし、酢、酒、カレー粉、こしょう	エネルギー 374 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 48 mg	
25 (木)	<b>さけの塩焼き</b> 御飯 すまし汁(白菜・えのき) ほうれん草の白あえ(ごま)	米、ごま、砂糖	さけ、木綿豆腐	はくさい、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 5.5 g カルシウム 108 mg	
26 (金)	<b>エンゼルカレー</b> 鶏のから揚げ ほうれん草のおかか和え(コーン) エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、油、押麦、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、フルーツミックス(缶)、にんじん、コーン缶、ピーマン、セロリー、しょうが、にんにく	カレールー、しょうゆ、酒	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 180 mg	
29 (月)	<b>煮込みハンバーグ</b> 御飯 豆乳スープ(かぼちゃ) ブロッコリーのごまあえ	米、パン粉、油、すりごま、砂糖	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、マッシュルーム	ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 78 mg	
30 (火)	<b>チャプチェ</b> 浜松ぎょうざ 御飯 豆腐スープ(わかめ)	米、はるさめ、油、ごま、油、浜松餃子	木綿豆腐、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	中華だし、本みりん、しょうゆ(うすくち)、中華だし、しょうゆ、食塩	エネルギー 282 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 4.3 g カルシウム 49 mg	
31 (水)	<b>牛肉と野菜の大和煮</b> わかめ御飯 豆腐みそ汁(なめこ) バナナ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	木綿豆腐、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、さやえんどう、バナナ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 8.0 g カルシウム 62 mg	

2019年8月

01 (木)	<b>たらの磯辺焼き</b> 御飯 みそ汁 切干大根の旨煮 オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖	たら、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 5.9 g カルシウム 97 mg
02 (金)	<b>松風焼き(豆腐・ごま)</b> 御飯 すまし汁 ひじきの煮物(にんじん) バナナ	米、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 110 mg
05 (月)	<b>中華丼(キャベツ)</b> わかめスープ(コーン) きゅうりの酢の物(みかん) 牛乳	米、押麦、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、キャベツ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、中華だし、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 399 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 161 mg
06 (火)	<b>肉じゃが(カレー味)</b> 御飯 とうがんスープ ピーマンのツナごまあえ(ひじき)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油	牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ピーマン、にんじん、とうがん、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、みりん、酢、中華だし、カレー粉	エネルギー 387 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 43 mg
07 (水)	<b>さわらのみそ照り焼き</b> 御飯 ピーフン汁 ブロッコリーの白あえ(ごま) いちごゼリー	米、ストロベリーゼリー、ピーフン、砂糖、ごま、油	さわら、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.8 g カルシウム 109 mg

08 (木)	<b>焼きそば</b> わかめスープ シュウマイ エンゼル自家製ヨーグルト	焼きそばめん、油	木綿豆腐、豚肉(ぼら)	キャベツ、フルーツミックス(缶)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	中華ソース、中華だし、しょうゆ、食塩	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 205 mg
09 (金)	<b>エンゼルカレー</b> キャベツのツナマヨネーズあえ りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、セロリー	カレールー	エネルギー 430 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 46 mg
13 (火)	<b>エンゼルカレー</b> たこ焼き ミニトマト 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、たこ(茹)、卵	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、セロリー、あおのり	カレールー、ウスターソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 176 mg
14 (水)	<b>サンドウィッチ</b> バナナ 野菜ジュース	食パン	ハム、スライスチーズ	野菜ジュース、バナナ、きゅうり、いちごジャム		エネルギー 247 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 6.2 g カルシウム 100 mg
15 (木)	<b>チャーハン</b> コーンスープ(わかめ) 浜松ぎょうざ	米、油、浜松餃子	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、あおのり	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 271 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 5.2 g カルシウム 20 mg
16 (金)	<b>肉豆腐</b> 御飯 みそ汁(なす・かぼちゃ) チンゲン菜のしらすサラダ なし	米、砂糖、油	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	なし、ブロッコリー、たまねぎ、なす、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 158 mg
19 (月)	<b>豚肉のしょうが焼き</b> 御飯 押し麦のスープ(鶏・キャベツ) きゅうりのピクルス ブルーチェ(オレンジ)	米、押麦、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、ミックスオレンジ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、干しいたけ	しょうゆ、酢、中華だし、おろししょうが、こしょう	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 61 mg
20 (火)	<b>ポークピーンズ</b> ロールパン マカロニサラダ(マヨネーズ) りんご	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ハム	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 60 mg
21 (水)	<b>さばとかぼちゃの団子</b> 御飯 みそ汁(はくさい・えのき) 小松菜のおかかあえ(もやし) ミニトマト	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、さば(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、ごまつな、ミニトマト、かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.7 g カルシウム 114 mg
22 (木)	<b>鶏肉の甘酢煮</b> 御飯 みそ汁(チンゲン菜・油あげ) きゅうりの昆布あえ オレンジ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 9.0 g カルシウム 70 mg
23 (金)	<b>豚肉となすのなべしぎ</b> ハリハリわかめ御飯 はるさめスープ(豆腐・ごま) 粉ふき芋(青のり)	米、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖、ごま	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	なす、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しいたけ、あおのり	しょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 393 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 63 mg
26 (月)	<b>豆腐のコーンみそ焼き</b> ゆかり御飯 すまし汁(白菜・えのき) バナナ	米、押麦、砂糖、ごま	木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	バナナ、はくさい、えのきたけ、クリームコーン缶、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 4.0 g カルシウム 97 mg
27 (火)	<b>なすミートスパゲティ</b> 野菜スープ(ほうれん草) ポイルブロッコリー 青りんごゼリー	りんごゼリー、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、なす、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 53 mg
28 (水)	<b>さけの塩焼き</b> 御飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) ポテトサラダ(ハム) りんご	じゃがいも、米、マヨネーズ	さけ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.4 g カルシウム 38 mg
29 (木)	<b>野菜たっぷり夏マーボー</b> 御飯 わかめスープ(コーン) きゅうりのゆかりあえ オレンジ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、トマト、きゅうり、なす、もやし、ピーマン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 358 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 97 mg
30 (金)	<b>鶏つくねのあんかけ(ひじき)</b> 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) キャベツのツナマヨネーズあえ ミニトマト	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.6 g カルシウム 60 mg