

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

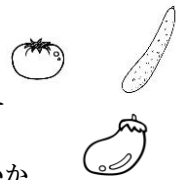


旬の食材

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



2020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	
21 (火)	ポークビーンズ ロールパン キャベツのツナマヨネーズあえ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 170 mg
22 (水)	野菜たっぷり夏マーボー 御飯 白菜のスープ シュウマイ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、はくさい、なす、トマト、たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 96 mg
27 (月)	さげの塩焼き 御飯 ピーマンのツナあえ 豆腐みそ汁(なめこ)	米、砂糖	さげ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ピーマン、なめこ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 305 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.1 g カルシウム 44 mg
28 (火)	そうめん ブロッコリーの白あえ ピーチゼリー	干しそうめん、ピーチゼリー、砂糖、すりごま	木綿豆腐、鶏ささ身、ハム	コーン(冷凍)、きゅうり、ブロッコリー、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 6.2 g カルシウム 90 mg
29 (水)	ドライカレーライス キャベツのサラダ(しらす) オレンジ	米、押麦、油、米粉	豚ひき肉、ちりめんじゃこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 65 mg
30 (木)	凍り豆腐とひき肉の煮物 焼きもろこし飯 みそ汁(キャベツ) きゅうりの昆布あえ	米、砂糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 165 mg
31 (金)	豚丼 みそ汁 ちくわ磯辺揚げ はるさめサラダ	米、はるさめ、油、小麦粉、ごま、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、あおのり、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 75 mg

2020年8月

03 (月)	かじきのさっぱり甘酢ソース 御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) キャベツとチンゲン菜のサラダ オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖	かじき、厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.7 g カルシウム 82 mg
04 (火)	マカロニグラタン フランスパン 野菜スープ	フランスパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、エリンギ、しめじ、いんげん	コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 346 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 10.0 g カルシウム 111 mg
05 (水)	肉豆腐 御飯 みそ汁(なす・かぼちゃ) ブロッコリーのごまあえ	米、砂糖、すりごま	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、たまねぎ、なす、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.9 g カルシウム 124 mg
06 (木)	カレーライス マカロニサラダ バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	豚肉(肩ロース)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、食塩	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 48 mg
07 (金)	鶏のから揚げ 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、いちごジャム、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 60 mg

11 (火)	ミートスパゲティ きのこスープ ブロッコリーのごまあえ いちごゼリー	スパゲティ、いちごゼリー、米粉、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	洋風スープ、ケチャップ、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 386 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 58 mg
12 (水)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、フルーツミックス(缶)、ピーマン、黄ピーマン、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.0 g カルシウム 194 mg
13 (木)	冷やしうどん 餃子 ぶどうゼリー	ゆでうどん、グレープゼリー、餃子、てんかす	豆腐	きゅうり、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ニラ	めんつゆ(2倍)	エネルギー 288 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 6.7 g カルシウム 37 mg
14 (金)	サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース	食パン	スライスチーズ、ハム、ツナ油漬缶	野菜ジュース、バナナ、きゅうり、いちごジャム	マヨネーズ	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.7 g カルシウム 106 mg
17 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁(たまねぎ・なす) ほうれん草のおかか和え(コーン)	米、マヨネーズ、小麦粉、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、なす、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 58 mg
18 (火)	カレーポトフ ロールパン パスタサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖	ウインナー、ベーコン、ハム	キャベツ、だいこん、いちごジャム、きゅうり、にんじん	しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 413 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.7 g カルシウム 188 mg
19 (水)	パンバンジー じゃこまぜ御飯 はるさめスープ(五目) ベイクドじゃが	米、じゃがいも、油、はるさめ、ごま、ごま油、砂糖	鶏ささ身、ちりめんじゃこ、かつお節	きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、パセリ粉	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.0 g カルシウム 88 mg
20 (木)	チャプチェ 御飯 豆腐スープ シュウマイ	米、はるさめ、油、ごま、ごま油	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	中華スープ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.7 g カルシウム 71 mg
21 (金)	豚肉となすのなべしぎ 御飯 すまし汁(じゃが芋・わかめ) きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	なす、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 357 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 36 mg
24 (月)	さげの塩焼き 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ほうれん草の白あえ	米、ねりごま、砂糖	さげ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 310 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 6.1 g カルシウム 86 mg
25 (火)	冷製和風パスタ ちくわ磯辺焼き オニオンスープ オレンジ	スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油、米粉、油	ちくわ、ベーコン、かにかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、なす、えのきたけ、しめじ、オクラ、あおのり	洋風スープ、しょうゆ、ほんだし、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 60 mg
26 (水)	牛肉とごぼうの煮物 御飯 みそ汁(たまねぎ・こまつな) 磯辺さつまいも	米、さつまいも、米粉、油、砂糖	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 442 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 63 mg
27 (木)	カレーライス マカロニサラダ バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	豚肉(肩ロース)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、食塩	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 48 mg
28 (金)	焼きそば わかめスープ 餃子 エンゼル自家製ヨーグルト	焼きそばめん、餃子、油	木綿豆腐、豚肉(ばら)	キャベツ、たまねぎ、フルーツミックス(缶)、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	中濃ソース、中華だしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 204 mg
31 (月)	蒸しそばの照りつけ 御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) きんぴらごぼう	米、砂糖、片栗粉、ごま油	そば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 348 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 49 mg