

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

2021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	
20 (火)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁(豚肉・なめこ) ブロッコリーの白あえ	米、ねりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)	だいこん、ブロッコリー、な めこ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だ し汁、食塩、 しょうゆ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 79 mg
21 (水)	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 375 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 170 mg
26 (月)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ほうれん草の白あえ	米、砂糖	さけ、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、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 279 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 4.3 g カルシウム 68 mg
27 (火)	冷製和風パスタ きのこのスープ ちくわ磯辺焼き ベイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	じゃがいも、スパゲ ティ、ごま油、オ リーブ油、油、米粉	ちくわ、ヨーグルト (スキムミルク)、 ベーコン	えのきたけ、いちごジャム、 トマト、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、しめじ、さ やえんどう、あおのり	めんつゆ・スト レート、コンソ メ、食塩、パセ リ粉、こしょう	エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 43 mg
28 (水)	鶏肉の甘酢煮 御飯 すまし汁 きゅうりの昆布あえ	米、じゃがいも、 油、片栗粉、砂糖、 ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆 腐	たまねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、黄ピーマン、 ピーマン、塩こんぶ、カット わかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、食塩	エネルギー 329 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 8.4 g カルシウム 47 mg
29 (木)	チャブチェ 御飯 わかめスープ(コーン) シュウマイ	米、はるさめ、油、 ごま、ごま油	豚肉(もも)	にんじん、コーン缶、ねぎ、 たけのこ(水煮缶)、干しし 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、食塩	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 7.2 g カルシウム 53 mg
30 (金)	冷製和風パスタ きのこのスープ ちくわ磯辺焼き ベイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	じゃがいも、スパゲ ティ、ごま油、オ リーブ油、油、米粉	ちくわ、ヨーグルト (スキムミルク)、 ベーコン	えのきたけ、いちごジャム、 トマト、ブロッコリー、たま ねぎ、にんじん、しめじ、さ やえんどう、あおのり	めんつゆ・スト レート、コンソ メ、食塩、パセ リ粉、こしょう	エネルギー 465 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 43 mg

2021年8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	
02 (月)	あじのひらき 御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) きんぴらごぼう りんご	米、ごま油、ごま、 砂糖	米みそ(淡色辛み そ)	りんご、にんじん、チンゲン サイ、ごぼう、えのきたけ、 いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 2.4 g カルシウム 47 mg
03 (火)	ミートボールのカレーシチュー 御飯 ピーマンのツナあえ(ごま) ホワイトゼリー	米、じゃがいも、片 栗粉、油、ねりご ま、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき 肉、ツナ油漬缶、カ ルピス	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、ねぎ	酢、しょうゆ、 コンソメ、食 塩、カレー粉	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 47 mg
04 (水)	サラダ寿司(ごま) 豆腐すまし汁(わかめ) かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	米、砂糖、ごま、 油、片栗粉	さけ、木綿豆腐、鶏 ひき肉	バナナ、かぼちゃ、チンゲン サイ、たまねぎ、コーン缶、 きゅうり、切り干しだいこ ん、カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、酢、しよ うゆ、みりん、 食塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 6.3 g カルシウム 101 mg
05 (木)	ピザトースト 白菜のスープ マカロニサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	食パン、マヨネー ズ、マカロニ	ウインナー、ベー コン、ハム	はくさい、フルーツミックス (缶)、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、ピーマン、にんじ ん、しょうが	ケチャップ、中 華だしの素	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.7 g カルシウム 288 mg
06 (金)	鶏つくねのあんかけ ゆかり御飯 すまし汁(だいこん・にんじん) ブロッコリーと豆腐のサラダ	米、押麦、片栗粉、 油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐	ブロッコリー、だいこん、ね ぎ、にんじん、えのきたけ、 ごぼう、赤ピーマン、黄ピー マン	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩、酢	エネルギー 342 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 72 mg
10 (火)	白身魚の照り焼き 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) かぼちゃのサラダ	米、マヨネーズ	たら、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	かぼちゃ、だいこん、きゅう り、コーン缶、カットわかめ	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん、食塩、こ しょう	エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 7.4 g カルシウム 55 mg

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	
11 (水)	ミートスパゲティ きのこのスープ ブロッコリーのごまあえ チーズ(キャンディー)	スパゲティ、米粉、 油、砂糖、すりごま	牛ひき肉、豚ひき 肉、ベーコン、チー ズ	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、マ ヨネーズ、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 366 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 82 mg
12 (木)	鶏肉のマーマレード焼き ロールパン 野菜スープ(キャベツ) ほうれん草の白あえ	ロールパン、ねりご ま、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、えのき たけ、マーマレード	しょうゆ、食 塩、コンソメ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 93 mg
13 (金)	マーボー豆腐 御飯 ポテトサラダ スティックゼリー	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、片栗粉、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	きゅうり、ねぎ、にんじん、 コーン缶、しょうが	しょうゆ、食塩	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 90 mg
16 (月)	さわらどごぼうの煮つけ 御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) おくらとキャベツの和え物 りんご	米、砂糖、油	さわら、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、りん ご、ごぼう、オクラ、ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、酢、しよ うゆ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 5.7 g カルシウム 58 mg
17 (火)	サンドウィッチ 豆乳スープ(白菜・えのき) オレンジ	食パン、マヨネー ズ、油、片栗粉	豆乳、卵、ウイン ナー	オレンジ、はくさい、キャベ ツ、ミニトマト、ブロッコ リー、えのきたけ	コンソメ	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 78 mg
18 (水)	きのこ御飯 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、砂糖、ごま 油	ちくわ、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)	きゅうり、かぼちゃ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、しい たけ、えのきたけ、切り干し だいこん、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、 食塩	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 6.9 g カルシウム 54 mg
19 (木)	豆腐の旨煮 御飯 ひじきの煮物(にんじん) ゆでとうもろこし	米、片栗粉、ごま 油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、油揚げ	とうもろこし、にんじん、た まねぎ、えのきたけ、たけの こ(ゆで)、さやえんどう、 ひじき、しょうが	しょうゆ、食 塩、中華だしの 素	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 108 mg
20 (金)	ビーンズライス コーンスープ かりかりきゅうり エンゼル自家製ヨーグルト	米、押麦、ごま油、 ごま、米粉	だいず(乾)、豚ひ き肉	たまねぎ、クリームコー ン缶、ホールトマト缶詰、きゅ うり、フルーツミックス (缶)、にんじん、ねぎ、ピー マン、コーン缶、干しぶどう	ケチャップ、中 華だしの素、食 塩、コンソメ、 カレー粉	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.0 g カルシウム 203 mg
23 (月)	さけのちゃんちゃん焼き 御飯 とうがんのスープ(豆腐・ねぎ) かぼちゃ バナナ	米、油、砂糖	さけ、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、とうが ん、かぼちゃ、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	みりん、中華だ しの素、しょう ゆ、食塩、こ しょう	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 4.4 g カルシウム 59 mg
24 (火)	豚肉とキャベツのみそ炒め 御飯 豆腐すまし汁(だいこん・おくら) じゃがいも(コンソメ)	米、じゃがいも、 油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、だいこ ん、赤ピーマン、ピーマン、 ねぎ、オクラ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩、コン ソメ、パセリ粉	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 72 mg
25 (水)	冷やしうどん 鶏のから揚げ エンゼル自家製ヨーグルト	ゆでうどん、めんか す、油、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグル ト(スキムミルク)、 かまぼこ	きゅうり、いちごジャム、 コーン(冷凍)、ねぎ、しよ うが、にんにく	めんつゆ(2 倍)、しょうゆ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 41 mg
26 (木)	チャブチェ 御飯 豚肉と白菜のスープ 浜松ぎょうざ	米、はるさめ、油、 ごま、ごま油、浜松 餃子	豚肉(肩)、豚肉(も も)	はくさい、にんじん、たけの こ(水煮缶)、にら、ねぎ、 干ししいたけ	中華スープ、本 みりん、しょう ゆ(うすく ち)、食塩、こ しょう	エネルギー 281 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 5.8 g カルシウム 53 mg
27 (金)	豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ハリハリわかめ御飯 豆腐みそ汁(なめこ) ほうれん草のおかか和え	米、油	豚肉(肩ロース)、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお 節	ほうれん草、たまねぎ、な めこ、ねぎ、にんじん、コー ン缶、切り干しだいこん、 しょうが	煮干だし汁、 しょうゆ、みり ん	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 71 mg
30 (月)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁(豆腐・切干だいこん) ポテトサラダ	米、じゃがいも、マ ヨネーズ	さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、にんじん、コー ン缶、切り干しだいこん、カッ トわかめ	かつお・昆布だ し汁、食塩	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 63 mg
31 (火)	ナゲット クロワッサン 豆乳スープ(はくさい・ベーコン) ブロッコリーのごまあえ	クロワッサン、片栗 粉、油、すりごま	豆乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、卵、ベー コン、鶏もも肉	はくさい、ブロッコリー、し めじ、たまねぎ、にんにく、 しょうが	ケチャップ、コ ンソメ、しょう ゆ、食塩、こ しょう	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 24.7 g カルシウム 95 mg
01 (水)	焼きそば 中華スープ(にら卵) シュウマイ オレンジ	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、卵	オレンジ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、にら、あおの り	中濃ソース、食 塩、中華だしの 素、こしょう	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 65 mg