

エンゼル学園 給食 よてい献立

2022年9月

今月のねらい

暑さに負けない体をつくる



旬の食材

さけ さんま いか さつまいも
 さといも かぼちゃ なす
 きのご類 ぶどう なし



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 (金)	カレーライス 切り干し大根のシャキシャキサラダ ぶどう	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、かつお節	ぶどう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	カレールウ、ぼん酢しょうゆ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 22.0 g カルシウム 187 mg
05 (月)	さんまの塩焼き きのご御飯 みそ汁 蒸しかぼちゃ	米、砂糖	さんま、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 292 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 52 mg
06 (火)	☆8月お誕生日☆ 鶏肉の竜田揚げ 冷やしそうめん バナナ	干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、卵、ハム	バナナ、きゅうり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 372 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 29 mg
07 (水)	牛肉とピーマンの甘辛炒め 御飯 みそ汁(かぶ・あげ) もやしのごま酢あえ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま	牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、カットわかめ	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 403 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 63 mg
08 (木)	中華丼 たまごスープ きゅうりの昆布あえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、卵	はくさい、きゅうり、みかん缶、キャベツ、にんじん、さやえんどう、しいたけ、たけのこ、ねぎ、塩こんぶ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 298 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.9 g カルシウム 192 mg
09 (金)	なすのひき肉あんかけ 人参御飯 麩のすまし汁 ほうれん草のごまあえ みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、油、砂糖、ごま、焼酎、片栗粉	豚ひき肉	なす、ほうれん草、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だし	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.0 g カルシウム 98 mg
12 (月)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 けんちん汁 マカロニサラダ	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 53 mg
13 (火)	☆9月お誕生日☆ 煮込みハンバーグ ロールパン 野菜スープ トマトとボイルブロッコリー 牛乳	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 25.5 g カルシウム 175 mg
14 (水)	マーボー豆腐 御飯 はるさめサラダ ぶどうゼリー	米、グレープゼリー、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	エネルギー 519 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 75 mg
15日(木) おべんとうの日						

旬の味覚

成長期に必須の栄養素がたっぷり！

旬のさんま

べせ良とA、D 脳が調理食か。分ンとはが調て欠す鉄ミPら果にしにまるタタEれ効うと供いすビビ、こもよ魚子で防るとHAにい衆のん予ずDで上な大期含をくうは富向さら長と血強シま豊力とか成り貧をルんが能お代、ぶ、膜力さ酸習を時てつや粘の、脂肪脂う戸魚た質、須た脂なよ江青をく群、必ま和め重はき養ん骨す不を。ベまて栄たミなでたきす食んれいなタ夫とっ働までさらな質ヒ丈ないのりし

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

16 (金)	冷やしラーメン 餃子 りんご	生中華めん	焼き豚	りんご、万能ねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だし	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 6.7 g カルシウム 46 mg
20 (火)	なすのミートスパゲティ きのごのスープ コールスローサラダ なし	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、米粉	牛豚合いびき肉	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なす、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、こしょう	エネルギー 264 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 8.2 g カルシウム 36 mg
21 (水)	さわらのコーンマヨネーズ焼き さつま芋御飯 豆腐みそ汁 ひじきの煮物	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	なめこ、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 81 mg
22 (木)	ちぢみ 御飯 おくらスープ かりかりきゅうり エンゼル自家製ヨーグルト	米、小麦粉、ごま油、ごま	ヨーグルト(スキムミルク)、豚肉(ばら)	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、にんじん、にら、オクラ、コーン缶	すし酢(にぎり)、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 332 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 81 mg
26 (月)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁 ほうれん草の白あえ	米、さといも、ねりごま、砂糖	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 6.9 g カルシウム 96 mg
27 (火)	鶏のレモン焼き フランスパン 豆乳スープ ポテトサラダ	フランスパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、豆乳、ハム	はくさい、えのきたけ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	コンソメ、しょうゆ、食塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 148 mg
28 (水)	肉じゃが 御飯 すまし汁 揚げなす	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	はくさい、なす、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 338 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 9.3 g カルシウム 53 mg
29 (木)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 豆腐スープ きゅうりとツナの酢の物	米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、にら、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酢、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 245 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 6.4 g カルシウム 57 mg
30 (金)	冷製和風パスタ コーンスープ 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、油	ヨーグルト(スキムミルク)、ベーコン	たまねぎ、いちごジャム、コーン缶、トマト、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ、あおりのり	めんつゆ・ストレート、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 338 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 13.2 g カルシウム 38 mg