# 2019年 8月 献立予定表

夏休み

グリーンカレッジでの給食は、管理栄養士が健康を考え
カロリー計算をした上でメニューを考案しております。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | **1 味噌豚**<br>★赤飯 ★お吸い物<br>★白菜のそぼろ炒め<br>★さつま芋のサラダ<br>684Kcal<br>精白米 もち米 小豆 黒ゴマ 白菜 人参 豚肩ロース脂無70g サニーレタス 玉葱 プチトマト 鶏挽肉 ゴマ油 薩摩芋 みつば 胡瓜 マヨネーズ 赤かまぼこ えのきたけ | **2 ふくさ卵**<br>★ご飯<br>★イカと里芋の煮物<br>★ブロッコリーサラダ<br>628Kcal<br>精白米 鶏卵 鶏挽肉 玉葱 人参 干椎茸 グリーンピース レタス ロールイカ 里芋 ブロッコリー トマト 胡麻ドレッシング | **3 ピーマン肉詰め**<br>★ご飯 ★野菜スープ<br>★アスパラの胡麻マヨネーズ和え<br>★がんもの煮物<br>678Kcal<br>精白米 合びき肉 玉葱 鶏卵 ピーマン サニーレタス がんもどき きぬさや グリーンアスパラ 白ゴマ マヨネーズ ベーコン キャベツ 人参 |
| **5 えびフライ**<br>★ご飯 ★コンソメスープ<br>★アスパラの胡麻マヨネーズ和え<br>★切干大根の煮物<br>619Kcal<br>精白米 海老フライ20g サニーレタス キャベツ プチトマト パセリ 切干大根 人参 グリーンアスパラ 白ゴマ 白菜 マヨネーズ ベーコン | **6 鶏肉の照り焼き**<br>★ご飯 ★わかめスープ<br>★金平ごぼう<br>★ポテトサラダ<br>781Kcal<br>精白米 キャベツ プチトマト パセリ じゃが芋 胡瓜 人参 ロースハム マヨネーズ 金平ごぼう 乾燥わかめ 鶏卵 ねぎ 白ゴマ | **7 グリルチキン**<br>★ご飯 ★コンソメスープ<br>★揚げ茄子の味噌炒め<br>★スパゲティサラダ<br>751Kcal<br>精白米 キャベツ プチトマト パセリ 茄子 白ゴマ 乾燥スパゲティ 胡瓜 人参 玉葱 シーチキン マヨネーズ 豚モモスライス 太もやし 干椎茸 | **8 焼うどん**<br>★揚げ春巻き<br>★味噌汁<br>★薩摩芋の甘煮<br>684Kcal<br>豚肩脂肪無切り落し 玉葱 人参 ねぎ キャベツ 赤かまぼこ ピーマン 油あげ ムキ海老 胡麻油 かつお節 紅生姜 春巻50g 薩摩芋 レーズン 木綿豆腐 | **9 クリームシチュー**<br>★ご飯<br>★野菜サラダ<br>★フルーツ<br>629Kcal<br>精白米 鶏もも皮付 じゃが芋 玉葱 人参 ほんしめじ ブロッコリー 牛乳 レタス 胡瓜 キャベツ トマト ロースハム 和風ドレッシング 梨 | **10 豚肉の生姜焼き**<br>★ご飯 ★コンソメスープ<br>★小松菜の煮浸し<br>★出し巻き玉子<br>598Kcal<br>精白米 豚モモスライス 玉葱 生姜 ニンニク キャベツ 人参 パセリ 小松菜 ノンオイル青じそ 干椎茸 油揚げ 鶏卵 |
| **12 山の日**<br>振り替え休み | **13 お盆休み** | **14 お盆休み** | **15 お盆休み** | **16 外出レク日**<br>給食はありません。<br>外食 | **17 トンカツ**<br>★焼飯 ★わかめスープ<br>★金平牛蒡<br>★ポテトサラダ<br>678Kcal<br>精白米 トンカツ60g キャベツ パセリ プチトマト じゃが芋 胡瓜 人参 鶏卵 ロースハム マヨネーズ 金平ごぼう 乾燥わかめ ねぎ |
| **19 鶏肉のから揚げ**<br>★ご飯 ★味噌汁<br>★金平れんこん<br>★ポテトサラダ<br>743Kcal<br>精白米 鶏のから揚げ キャベツ 人参 プチトマト パセリ 蓮根金平 じゃが芋 胡瓜 ロースハム マヨネーズ 油揚げ ソフト豆腐 ねぎ | **20 ハンバーグ**<br>★ご飯 ★コーンクリームスープ<br>★切干大根の煮物<br>★春雨サラダ<br>596Kcal<br>精白米 ハンバーグ60g いんげん 人参 サニーレタス 切干大根 油揚げ 胡瓜 はるさめ 黒きくらげ カニ棒30g 錦糸卵 コーンクリーム缶詰 玉葱 牛乳 パセリ | **21 メンチカツ**<br>★ご飯 ★わかめスープ<br>★揚げ茄子の味噌炒め<br>★スパゲティサラダ<br>708Kcal<br>精白米 メンチカツ60g キャベツ 胡瓜 プチトマト パセリ 茄子 白ゴマ 人参 スパゲティ ロースハム マヨネーズ 乾燥わかめ 鶏卵 ねぎ 白ゴマ | **22 外出レク日**<br>給食はありません。<br>外食 | **23 鮭のバター焼き**<br>★ご飯 ★コンソメスープ<br>★ささみと胡瓜の胡麻ドレ<br>★南瓜の煮物<br>610Kcal<br>精白米 鮭の切り身70g ブロッコリー マヨネーズ ホールコーン 西洋南瓜 若鶏ささみ 胡瓜 胡麻ドレッシング ほうれん草 カニカマ | **24 クリームコロッケ**<br>★ご飯 ★ポテトスープ<br>★牛肉炒め<br>★大根サラダ<br>590Kcal<br>精白米 クリームコロッケ75g 大根 キャベツ パセリ プチトマト 胡瓜 牛肉モモスライス ピーマン 人参 パプリカ赤・黄 じゃが芋 玉葱 和風ドレッシング |
| **26 チキンライス**<br>★竹輪の磯辺揚げ<br>★ほうれん草の胡麻和え<br>★コーンスープ<br>649Kcal<br>精白米 鶏むね皮付肉 玉葱 人参 鶏卵 グリーンピース 竹輪 ほうれん草 白すりごま ホールコーン パセリ | **27 豚肉のロールフライ**<br>★ご飯 ★味噌汁<br>★胡瓜とカニ棒の酢の物<br>★小松菜の煮浸し<br>669Kcal<br>精白米 豚モモスライス グリーンアスパラ 人参 鶏卵 キャベツ プチトマト パセリ 小松菜 油揚げ 胡瓜 カニ棒 乾燥わかめ 豆腐 ねぎ | **28** | **29** | **30** | **31 ビーフカレー**<br>★ご飯 ★福神漬け<br>★盛り合わせサラダ<br>★ヨーグルト<br>657Kcal<br>精白米 牛肉モモスライス じゃが芋 玉葱 人参 レタス 胡瓜 キャベツ トマト シーチキン 和風ドレッシング 福神漬け みどりヨーグルト |