

服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

食育インストラクターとは NPO 日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度重視し、食育メニューを実践しています。

日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の働きを整える	主にエネルギーになる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)
1 (木)	ごはん	さけのみりんやき マカロニサラダ チキンナゲット ハイン	鮭 鶏肉 ハム	きゅうり 人参 コーン パン	米・サラダ油 マカロニ 小麦粉 マヨネーズ	塩・こしょう みりん しょうゆ	453 17.6 17.4 1.1
2 (金)	ごはん	とりにくのしょうゆやき とろもろのココロコロッサ いんげんのソテー りんご	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ・人参 コーン・いんげん プロッコリー りんご	米・サラダ油 マヨネーズ	しょうゆ みりん 砂糖 塩・こしょう	465 16.9 16.6 1.3
5 (月)	ロールパン たけのこにきり （たまごの卵）	ラミグラスハンバーグ スパaghettiソース おぼしきまおからポテト チーズ	鶏肉 鶏肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ しめじ えのき	ロールパン 米・サラダ油 こま・小麦粉 じゃがいも デミグラスソース	ケチャップ ウスターソース 砂糖 和風だし 塩・こしょう	434 15.3 17.4 1.5
6 (火)	ごはん	マーボー豆腐 ピーマンとちゅうしのいため しょうまい みかん	鶏肉 豆腐 鶏肉	玉ねぎ グリーンピース ピーマン もやし・人参 みかん	米・サラダ油 小麦粉 マヨネーズ	味噌 しょうゆ 砂糖 和風だし	422 17.4 13.6 1.4
7 (水)	ごはん	チキンカレー プロッコリーとたまごのサラダ ミートボール ハイン	鶏肉 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 プロッコリー ハイン	米・サラダ油 カレーウ じゃがいも マカロニ マヨネーズ	塩・こしょう ケチャップ	465 16.7 17.8 1.5
8 (木)	ごはん	サウラのてりやき ほろれんそのおひたし かぼちゃのにもの ミニゼリー	サウラ かつお節	ほろれん草 ちやし・人参 えのき かぼちゃ	米・サラダ油	しょうゆ みりん 砂糖 和風だし	455 16.6 10.8 1.0
9 (金)	ごはん	とりのおろしに きんぴらとほう はながたきつまあげ だいがくいも スポーツのひ	鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 大根	米・サラダ油 さつままいも	しょうゆ みりん 和風だし 砂糖 塩・こしょう	433 16.1 12.4 1.5
12 (月)							
13 (火)	ごはん	サバのしおやき きりほだいんのにもの さつままいものあまに りんご	サバ 塩揚げ	切干大根 人参 椎茸 りんご	米・サラダ油 さつままいち	塩 砂糖 しょうゆ みりん 和風だし	412 15.7 10.8 1.0
14 (水)	ごはん	ぶたにくのハーベキューソース にんじんのマリネ ポテトサラダ ミニゼリー	豚肉 ハム	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	米・サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 中濃ソース ケチャップ	塩 こしょう 穀物酢 和風だし 鶏がらだし	454 14.9 18.6 1.0
15 (木)	ごはん	チンジャオロース チンゲンさいのナムル ジュースにきょうざ もち	豚肉 鶏肉	ピーマン 赤しそマン 菊・チンゲン菜 人参・キャベツ もち	米・サラダ油 小麦粉 中濃ソース ごま油	しょうゆ 砂糖 鶏がらだし みりん	405 15.3 13.0 0.7



日付	主 食	献 立	主に体の組織を作る	主に体の働きを整える	主にエネルギーになる	調味料 ほか	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)
16 (金)	クロワッサン たけのこにきり （たまごの卵）	とりのだつたあげ ハバロチーノほうろくスパグッティ えだまめとコーンのソテー ハイン	鶏肉	枝豆 人参 ごぼう パン	クロワッサン 米・サラダ油 みりん 卵のりかけ 小麦粉・片栗粉 スパグッティ	塩 こしょう	466 17.4 19.8 1.5
19 (月)		ヒレカツ あめしそサラダ きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ だいがくいも	豚肉 塩昆布	ほろれん草 人参・えのき きゅうり キャベツ	五穀米 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 中濃ソース・きつまいも 青じまどレシパシシグ	しょうゆ 砂糖	485 16.8 15.9 1.1
20 (火)	ロールパン たけのこにきり （たまごの卵）	カレーコロッケ スパaghettiソース とりさきみサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	キャベツ 人参 きゅうり コーン	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉・パン粉 じゃがいも・カレー粉 中濃ソース・和風ドレッシング		
21 (水)	ごはん	たまねぎソースハンバーグ ほろれんそのとコーンのソテー マカロニグラタン りんごブチーキ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ ほろれん草 コーン	米・サラダ油 小麦粉・パン粉 ホワイトソース マカロニ	砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	450 14.1 12.6 1.3
22 (木)	ごはん	とりにくのあまからやき ごぼうサラダ このほしんしょう ハイン	鶏肉 白身魚 ひじき	玉ねぎ ごぼう 人参・枝豆 きゅうり	米・サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	しょうゆ みりん 塩・こしょう 砂糖 和風だし	431 14.9 13.6 1.5
23 (金)	ごはん	さけのきこのソースかけ だいにんがら あつやきたまご ミニゼリー	鮭 卵	しめじ まいだけ えのき・人参 水菜・人参 きゅうり	米・サラダ油 和風ドレッシング	しょうゆ 塩 砂糖	406 16.9 13.2 1.4
26 (月)	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ コーンコロッケ もち	豚肉	玉ねぎ 人参・きゅうり キャベツ・コーン 赤しそマン	米・サラダ油 カレーウ 小麦粉・パン粉 じゃがいも・中濃ソース フレンチドレッシング	塩 こしょう	469 14.1 17.3 1.2
27 (火)	ごはん	サバのみそに こまつなのおひたし えだまめとコーンのつまみあげ みかん	サバ かつお節 さつま揚げ	小松菜 人参・えのき キャベツ・もやし 枝豆・コーン みかん	米・サラダ油	味噌 砂糖 みりん しょうゆ	409 19.5 12.6 1.4
28 (水)	ごはん	みそやきにく はるさめサラダ プロッコリーソース りんご	豚肉 ハム	玉ねぎ ピーマン 枝豆 人参・きゅうり プロッコリー・りんご	米・サラダ油 ごま油・こま	砂糖 しょうゆ 鶏がらだし 塩・こしょう	414 16.1 11.8 0.7
29 (木)	ロールパン たけのこにきり （たまごの卵）	ハムステーキ きのこのスパグッティ チリコンカン フチアメリカンドック	ハム 鶏肉 大豆 ウインナー わかめ	玉ねぎ しめじ 枝豆 人参 トマト	ロールパン 米・サラダ油 小麦粉 中濃ソース ケチャップ	塩・こしょう 鶏がらだし 和風だし	414 19.4 17.6 1.5
30 (金)	たまごのりかけごはん	さくさくチキン かぼちゃサラダ きゅうりだいにんのさっぱりあえ ミニゼリー	鶏肉	かぼちゃ 大根・人参 玉ねぎ きゅうり	米・サラダ油 卵のりかけ 小麦粉・片栗粉 マヨネーズ	塩・こしょう 穀物酢 しょうゆ 砂糖 和風だし	459 17.1 17.7 1.5

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
☆スパージュ等に氏名・署名の記入をお願い致します。
☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。

