

## 給食献立予定表 平成30年4月

| 日<br>曜日 | 献立名  | 主要材料                              |                             |   | カロリー<br>エネルギー<br>タンパク質 |
|---------|--|-----------------------------------|-----------------------------|---|------------------------|
|         |  | 赤<br>血や肉や骨になるもの<br>タンパク質・カルシウム・鉄分 | 黄<br>熱や力になるもの<br>炭水化物・脂質    | 緑<br>体の調子を整えるもの<br>ビタミンC・ミネラル                 |                        |
| 2<br>月  | ごはん<br>インゲン豆のコロッケ<br>キャベツのごま酢和え<br>ベーコンのスープ  | 白いんげん水煮、鶏挽肉、卵<br><br>ベーコン         | 精白米<br>小麦粉、パン粉<br>ごま        | 玉ねぎ<br>キャベツ、チンゲン菜、人参<br>人参、玉ねぎ、絹さや            | 386 Kcal<br>12.5 g     |
| 3<br>火  | ソフトめん(肉みそ)<br>じゃがいものおやき<br>ミルクスープ            | 鶏挽肉<br>大豆、チーズ、牛乳<br>牛乳            | うどん、片栗粉<br>じゃがいも、小麦粉        | ねぎ、人参<br>ひじき、玉ねぎ<br>玉ねぎ、キャベツ、人参               | 365 Kcal<br>16.8 g     |
| 4<br>水  | ごはん<br>野菜のチーズグラタン<br>トマトと卵の炒めもの<br>人参スープ     | 牛乳、チーズ<br>卵                       | 精白米<br>小麦粉                  | ブロッコリー、キャベツ<br>トマト、玉ねぎ<br>人参、玉ねぎ、絹さや          | 330 Kcal<br>15 g       |
| 5<br>木  | ごはん<br>ササミの衣揚げ<br>ハウレン草とコーンのソテー<br>大豆のみそ汁    | ササミ、卵<br><br>大豆                   | 精白米<br>小麦粉<br>バター<br>じゃがいも  | ハウレン草、コーン<br>人参、インゲン豆                         | 345 Kcal<br>14.5 g     |
| 6<br>金  | タコライス<br>チキンサラダ<br>ワカメスープ                    | 鶏挽肉、チーズ<br>ササミ                    | 精白米<br>マヨドレ<br>ごま           | 玉ねぎ、レタス、トマト<br>キャベツ、ブロッコリー、コーン<br>ワカメ         | 401 Kcal<br>12.4 g     |
| 7<br>土  | ごはん<br>鮭の風味焼き<br>炒どり<br>みそ汁                  | 鮭<br>鶏肉<br>油揚                     | 精白米<br>ごま<br>こんにゃく          | ねぎ<br>ごぼう、人参、椎茸、絹さや<br>えのきだけ、小松菜              | 408 Kcal<br>21 g       |
| 9<br>月  | ごはん<br>肉団子のケチャップ炒め<br>きゅうりのマヨ和え<br>野菜スープ     | 合挽肉、卵<br>カニカマ<br>ウィンナー            | 精白米<br>片栗粉<br>マヨドレ          | 玉ねぎ、ピーマン、ミックスベジタブル<br>きゅうり<br>キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト | 342 Kcal<br>12 g       |
| 10<br>火 | いろどり牛丼<br>大根ときゅうりのサラダ<br>みそ汁                 | 牛肉<br><br>豆腐、油揚                   | 精白米<br>ごま油                  | 玉ねぎ、赤パプリカ、ブロッコリー<br>大根、きゅうり<br>ほうれん草          | 322 Kcal<br>11 g       |
| 11<br>水 | 焼そば<br>シューマイ<br>ポトフ                          | 豚肉<br>シューマイ<br>ウィンナー              | 中華そば<br><br>じゃがいも           | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン<br>かぶ、かぶの葉、人参、玉ねぎ            | 305 Kcal<br>10 g       |
| 12<br>木 | ごはん<br>厚揚げのピザ風<br>もやしとベーコンの炒めもの<br>じゃがいものみそ汁 | 厚揚げ、チーズ<br>ベーコン                   | 精白米<br><br>じゃがいも            | 玉ねぎ、ピーマン、トマト<br>もやし、小松菜<br>玉ねぎ、ワカメ            | 367 Kcal<br>16.5 g     |
| 13<br>金 | ごはん<br>ポークソテー<br>コールスローサラダ<br>トマトのミルクスープ     | 豚肉<br><br>ベーコン、牛乳                 | 精白米<br>小松菜<br>マヨドレ          | キャベツ、きゅうり、コーン<br>トマト、玉ねぎ                      | 399 Kcal<br>13.5 g     |
| 14<br>土 | 中華丼<br>アメリカンドック<br>コンソメスープ                   | 豚肉、かまぼこ<br>ウィンナー、牛乳、卵<br>ベーコン     | 精白米、片栗粉<br>小麦粉              | 白菜、人参、椎茸、絹さや<br><br>キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト           | 389 Kcal<br>18.9 g     |
| 16<br>月 | ごはん<br>チーズポテトボール<br>豆腐と鶏挽肉のくず煮<br>ミニトマト      | チーズ<br>豆腐、鶏挽肉                     | 精白米<br>じゃがいも、片栗粉<br>片栗粉、ごま油 | キャベツ<br>長ねぎ、人参、小松菜<br>ミニトマト                   | 341 Kcal<br>10.8 g     |
| 17<br>火 | ごはん<br>白身魚の立田揚<br>じゃがいもの金平<br>豚汁             | 白身魚<br><br>豚肉、豆腐                  | 精白米<br>片栗粉<br>じゃがいも、ごま      | 人参<br>大根、人参、ごぼう、ねぎ                            | 333 Kcal<br>12 g       |

| 日<br>曜日 | 献立名                                       | 主要材料                              |                               |   | カロリー<br>エネルギー<br>タンパク質 |
|---------|---|-----------------------------------|-------------------------------|---|------------------------|
|         |   | 赤<br>血や肉や骨になるもの<br>タンパク質・カルシウム・鉄分 | 黄<br>熱や力になるもの<br>炭水化物・脂質      | 緑<br>体の調子を整えるもの<br>ビタミンC・ミネラル                 |                        |
| 18<br>水 | お好み焼<br>ビーンズサラダ<br>ミネストローネ                | 豚肉、竹輪、卵、桜えび<br><br>ベーコン           | 小麦粉<br>マヨドレ                   | キャベツ、ねぎ<br>ミックス豆、きゅうり、人参<br>玉ねぎ、人参、大根、トマト     | 310 Kcal<br>10.2 g     |
| 19<br>木 | ごはん<br>春巻<br>ベーコンのバター炒め<br>キャベツのミルクスープ    | 合挽肉<br>ベーコン<br>ベーコン、牛乳            | 精白米<br>春巻きの皮、じゃがいも、片栗粉<br>バター | 椎茸、もやし<br>インゲン豆、コーン<br>キャベツ、玉ねぎ、人参            | 410 Kcal<br>21.5 g     |
| 20<br>金 | ごはん<br>キャベツバーグ<br>野菜とハムのあえもの<br>ベーコンスープ   | 合挽肉、卵、牛乳<br>ハム<br>ベーコン            | 精白米<br>パン粉<br>ごま油             | キャベツ<br>小松菜、もやし<br>玉ねぎ、人参、絹さや                 | 337 Kcal<br>17.5 g     |
| 21<br>土 | ごはん<br>鮭チーズ焼<br>厚揚げの五目炒め<br>チンゲン菜とえのきのスープ | 鮭、チーズ<br>厚揚げ                      | 精白米                           | 人参、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜<br>チンゲン菜、えのきだけ               | 369 Kcal<br>14 g       |
| 23<br>月 | 野菜あんかけごはん<br>豆サラダ<br>きのこスープ               | 鶏挽肉                               | 精白米、片栗粉、ごま油<br>ドレッシング         | 玉ねぎ、人参、キャベツ<br>ミックス豆、きゅうり、トマト<br>キャベツ、しめじ、玉ねぎ | 310 Kcal<br>10.5 g     |
| 24<br>火 | ごはん<br>サワラの照焼<br>ひじきの煮物<br>けんちん汁          | サワラ<br>大豆、油揚げ<br>豆腐               | 精白米<br><br>こんにゃく、ごま油          | ひじき、人参、インゲン豆<br>椎茸、ごぼう、人参、大根                  | 366 Kcal<br>16.5 g     |
| 25<br>水 | ミートボールスパゲティ<br>ハウレン草とハムのサラダ<br>卵スープ       | ミートボール<br>ハム<br>卵                 | スパゲティ<br>マヨドレ<br>片栗粉          | ミックスベジタブル<br>ハウレン草<br>えのきだけ、レタス、トマト           | 330 Kcal<br>15 g       |
| 26<br>木 | ごはん<br>鶏唐揚げ<br>キャベツのナムル<br>みそ汁            | 鶏肉<br><br>油揚げ、豆腐                  | 精白米<br>小麦粉<br>ごま              | キャベツ、きゅうり、もやし<br>大根、ワカメ                       | 376 Kcal<br>14.5 g     |
| 27<br>金 | ツナとコーンのまぜごはん<br>ハムフライ<br>春野菜スープ           | ツナ<br>ハム、卵<br>ベーコン、牛乳             | 精白米、バター<br>小麦粉、パン粉            | きゅうり、コーン<br><br>玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース              | 390 Kcal<br>15.5 g     |
| 28<br>土 | ごはん<br>焼餃子<br>肉じゃが<br>みそ汁                 | 餃子<br>豚肉<br>油揚げ                   | 精白米<br><br>じゃがいも              | 玉ねぎ、人参、インゲン豆<br>キャベツ、玉ねぎ                      | 381 Kcal<br>12.8 g     |
| 30<br>月 | チキンカレー<br>春雨サラダ<br>ミニトマト<br>ブロッコリー        | 鶏肉<br>ハム                          | 精白米、じゃがいも<br>春雨、マヨドレ          | 玉ねぎ、人参、しめじ<br>きゅうり、人参<br>ミニトマト<br>ブロッコリー      | 306 Kcal<br>13.2 g     |