

給食献立予定表

2022年 4月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 金	チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト ブロッコリー	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト ブロッコリー	306 Kcal 13.2 g
2 土	ごはん 酢豚 中華スープ くだもの	肉団子	精白米 片栗粉 ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 もやし、人参、ワカメ くだもの	364 Kcal 10 g
4 月	ごはん 焼餃子 根菜うま煮 みそ汁	餃子 大豆、油揚 油揚	精白米 こんにゃく	ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ	381 Kcal 12.8 g
5 火	ミートボールスパゲティ ほうれん草とハムのサラダ 卵スープ	ミートボール ハム 卵	スパゲティ マヨネーズ 片栗粉	ミックスベジタブル、玉ねぎ ほうれん草 えのきだけ、レタス、トマト	330 Kcal 15 g
6 水	ごはん 油淋鶏 キャベツのナムル みそ汁	鶏肉 油揚、豆腐	精白米 片栗粉 ごま	ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり ほうれん草、ワカメ	376 Kcal 14.5 g
7 木	ツナとコーンのまぜごはん ハムフライ 春野菜スープ	ツナ ハム、卵 ベーコン、牛乳	精白米、バター 小麦粉、パン粉	きゅうり、コーン キャベツ、玉ねぎ、グリーンピース	390 Kcal 15.5 g
8 金	野菜あんかけごはん ポテトフライ きのこスープ	鶏挽肉 ベーコン	精白米、片栗粉、ごま油 じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、人参、インゲン豆 キャベツ、しめじ、玉ねぎ	310 Kcal 10.5 g
9 土	ごはん サワラの照焼 ひじきの煮物 けんちん汁	サワラ 大豆、油揚 豆腐	精白米 こんにゃく、ごま油	ひじき、人参、インゲン豆 ごぼう、椎茸、人参、大根	366 Kcal 16.5 g
11 月	ごはん キャベツバーグ 野菜とハムのあえもの ワンタンスープ	合挽肉、卵、牛乳 ハム ワンタン	精白米 パン粉 ごま油	キャベツ 小松菜、もやし チンゲン菜、人参、椎茸	382 Kcal 19.5 g
12 火	ごはん 鮭チーズ焼 厚揚の五目炒め チンゲン菜のえのきスープ	鮭、チーズ 厚揚	精白米	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー チンゲン菜、えのきだけ	369 Kcal 14 g
13 水	ごはん 白身魚の立田揚 金平ごぼう 豚汁	白身魚 豚肉、豆腐	精白米 片栗粉 ごま こんにゃく	ごぼう、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ キャベツ、ねぎ	333 Kcal 12 g
14 木	お好み焼 ビーンズサラダ ミネストローネ	豚肉、竹輪、卵、桜えび ベーコン	小麦粉 マヨネーズ	キャベツ、ねぎ ミックス豆、きゅうり、人参 玉ねぎ、大根、人参、トマト	310 Kcal 10.2 g
15 金	ごはん 春巻 ベーコンのバター炒め キャベツスープ	合挽肉 ベーコン ウィンナー	精白米 春巻きの皮、じゃがいも、片栗粉 バター	椎茸、もやし インゲン豆、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	410 Kcal 21.5 g
16 土	ごはん チーズポテトボール 豆腐と鶏挽肉のくず煮 ミニトマト	チーズ 豆腐、鶏挽肉	精白米 じゃがいも、片栗粉 片栗粉、ごま油	キャベツ 長ねぎ、人参、小松菜 ミニトマト	341 Kcal 10.8 g
18 月	ごはん 厚揚のピザ風 もやしとベーコンの炒めもの じゃがいものみそ汁	厚揚、チーズ ベーコン	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、トマト もやし、小松菜 玉ねぎ、ワカメ	367 Kcal 16.5 g
19 火	ごはん ポークソテー コールスローサラダ トマトのミルクスープ	豚肉 ベーコン、牛乳	精白米 小麦粉 ドレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン トマト、玉ねぎ	399 Kcal 13.5 g
20 水	中華丼 アメリカンドック コンソメスープ	豚肉、かまぼこ ウィンナー、牛乳 ベーコン	片栗粉 ホットケーキミックス(卵なし)	白菜、人参、椎茸、絹さや キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト	389 Kcal 18.9 g

21 木	カラフル牛丼 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	牛肉 豆腐、油揚	精白米 ごま油	玉ねぎ、赤・黄パプリカ、ブロッコリー 大根、きゅうり ほうれん草	322 Kcal 11 g
22 金	焼そば シューマイ ポトフ	豚肉 シューマイ ウィンナー	中華そば じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、人参、玉ねぎ	305 Kcal 10 g
23 土	ごはん 肉団子のケチャップ炒め きゅうりのマヨあえ 野菜スープ	合挽肉、卵 カニカマ ウィンナー	精白米 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、ミックスベジタブル きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト	342 Kcal 12 g
25 月	ごはん ササミの衣揚げ ほうれん草とコーンのソテー 大豆のみそ汁	ササミ、卵 大豆、油揚	精白米 小麦粉 バター じゃがいも	ほうれん草、コーン 人参、インゲン豆	345 Kcal 14.5 g
26 火	タコライス チキンサラダ ワカメスープ	鶏挽肉、チーズ ササミ	精白米 マヨネーズ ごま	玉ねぎ、レタス、トマト キャベツ、ブロッコリー、コーン ワカメ、もやし	401 Kcal 12.4 g
27 水	ごはん 鮭の風味焼き 炒どり みそ汁	鮭 鶏肉 油揚	精白米 ごま こんにゃく	ねぎ ごぼう、人参、椎茸、絹さや えのきだけ、小松菜	408 Kcal 21 g
28 木	ごはん インゲン豆のコロッケ キャベツのごまあえ ベーコンのスープ	鶏挽肉、卵 ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	インゲン豆、玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜、人参 人参、玉ねぎ、絹さや	386 Kcal 12.5 g
29 金	ソフトめん(肉みそ) インゲンのベーコン巻 ミルクスープ	鶏挽肉 ベーコン 牛乳、ベーコン	うどん、片栗粉	ねぎ、人参、グリーンピース インゲン豆、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参	333 Kcal 17.8 g
30 土	ごはん 野菜のチーズグラタン トマトと卵の炒めもの 人参スープ	牛乳、チーズ 卵	精白米 小麦粉、じゃがいも	ブロッコリー、ミックスベジタブル トマト、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、絹さや	330 Kcal 15 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。