

## 給食献立予定表

2022年 5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	
2 月	ツナと茄子の Pasta チーズハンペンフライ キャベツの昆布あえ	ツナ ハンペン、チーズ、卵	マカロニ 小麦粉、パン粉	茄子、トマト キャベツ、きゅうり、塩昆布	365 Kcal 20.5 g
3 火	ごはん かじきのカレーソテー コールスローサラダ 南瓜豚汁	かじきまぐろ ハム 豚肉	精白米 小麦粉、マヨネーズ ドレッシング こんにやく	キャベツ、人参、きゅうり 南瓜、人参、ごぼう、大根	361 Kcal 16.5 g
4 水	五目そばごはん ウィンナーソテー 沢煮椀 ミニゼリー	鶏挽肉 ウィンナー ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン豆、生姜 人参、ごぼう、椎茸 ミニゼリー	373 Kcal 14.5 g
5 木	ごはん 豆腐ステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め すまし汁	豆腐 合挽肉	精白米 片栗粉 じゃがいも、片栗粉	椎茸、人参 ピーマン ごぼう、人参、大根、みつば	381 Kcal 11.8 g
6 金	ごはん クリームシチュー ピーマンの肉づめ くだもの	鶏肉、牛乳 合挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、バター 小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ピーマン くだもの	400 Kcal 12.8 g
7 土	ごはん 枝豆だんご じゃがいもの金平 トマトのスープ	鶏挽肉、豆腐	精白米 じゃがいも、ごま	枝豆、生姜 人参 もやし、さやえんどう、トマト	359 Kcal 14.7 g
9 月	ごはん さわらの黒ごま焼き 筑前煮 みそ汁	さわら 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 ごま、片栗粉 こんにやく	ごぼう、人参 キャベツ、小松菜	400 Kcal 17.5 g
10 火	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミときゅうりのサラダ ミニトマト	魚 ササミ	精白米 片栗粉 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、生姜 ミニトマト	331 Kcal 16.5 g
11 水	ピラフ コーンコロケ えんどう豆のごまあえ レタスのスープ	豚挽肉、卵 ハム	精白米、バター じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン スナップえんどう、人参 レタス、トマト	417 Kcal 11.5 g
12 木	焼肉丼 きゅうりと卵のサラダ 豆と野菜のスープ	豚肉 卵 ハム	精白米 マヨネーズ	茄子、人参、玉ねぎ、ピーマン きゅうり キャベツ、ミックス豆、玉ねぎ、人参	356 Kcal 17.5 g
13 金	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ きゅうりとチーズのサラダ	肉団子 ハム、卵 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング	玉ねぎ、トマト、ミックスベジタブル きゅうり	391 Kcal 19.7 g
14 土	冷やし中華 豚肉と豆腐の磯辺まき インゲン豆のごまあえ	卵、ハム 豚肉、豆腐	中華麺 ごま	きゅうり、トマト のり インゲン豆、人参	275 Kcal 15.7 g
16 月	ごはん 野菜のきつねまき ササミの中華炒め キャベツのミルクスープ	油揚 ササミ ベーコン、牛乳	精白米 小麦粉	インゲン豆、人参 ピーマン、赤パプリカ、人参 キャベツ、玉ねぎ	355 Kcal 18.5 g
17 火	野菜カレー マカロニサラダ ミニトマト	鶏肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	茄子、玉ねぎ、人参、南瓜 きゅうり、人参 ミニトマト	330 Kcal 9.2 g
18 水	親子丼 みつばと根菜のごまサラダ みそ汁	鶏肉、卵 油揚	精白米 ごま	玉ねぎ、椎茸、インゲン豆 みつば、れんこん、ごぼう、大根 茄子、人参	360 Kcal 15 g

19 木	ごはん チーズ焼 コンソメスープ ブロッコリー	チーズ、ウインナー ベーコン	精白米	玉ねぎ、南瓜、ミックスベジタブル 玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー	322 Kcal 17.2 g
20 金	サラダずし ポテトフライ 煮豆 野菜スープ	ハム、チーズ 大豆、油揚 ササミ	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり、コーン ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	390 Kcal 11.2 g
21 土	ごはん チーズハンバーグ ほうれん草のソテー みそ汁	合挽肉、チーズ、卵、牛乳 ベーコン 油揚	精白米 パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル ほうれん草、コーン 小松菜、えのきだけ	399 Kcal 17.2 g
23 月	ごはん 豆腐のもちもち焼 カニカマのきゅうりあえ ポトフ	豆腐 カニカマ ウインナー	精白米 片栗粉 ドレッシング じゃがいも	コーン きゅうり 玉ねぎ、人参、インゲン豆	378 Kcal 12.8 g
24 火	ごはん 豚肉のインゲン巻 トマトときゅうりのサラダ 野菜スープ	豚肉 ちりめんじゃこ ウインナー	精白米 ごま油	インゲン豆 トマト、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	338 Kcal 10.7 g
25 水	キャベツスパゲティ ミートボール もやし中華スープ	ツナ ミートボール	スパゲティ ごま、ごま油	キャベツ もやし、人参、インゲン豆	304 Kcal 12.9 g
26 木	ごはん 鮭フライ ハムとキャベツの炒めもの みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉	キャベツ、人参 小松菜、茄子、玉ねぎ	330 Kcal 16 g
27 金	鮭とほうれん草のまぜごはん 鶏唐揚 もやしと椎茸のサンラータン風	鮭 鶏肉 合挽肉、卵	精白米、ごま ごま油、片栗粉	ほうれん草 もやし、椎茸、ねぎ、生姜	400 Kcal 15 g
28 土	ごはん 皮なしシューマイ 昆布の煮物 みそ汁	豚挽肉、卵 大豆、竹輪 油揚	精白米	玉ねぎ、枝豆、コーン 昆布、人参 キャベツ、大根、人参	350 Kcal 12 g
30 月	ごはん チーズサンドカツ 絹さやとごぼうのごまあえ ワカメスープ	豚肉、チーズ、卵	精白米 小麦粉、パン粉 ごま ごま	絹さや、ごぼう、人参 ワカメ、もやし	311 Kcal 13.9 g
31 火	ごはん ひじき入がんもどき チンゲン菜のスープ ブロッコリー、ミニトマト	豆腐、卵 ウインナー	精白米 小麦粉 ごま	ひじき、人参、椎茸 チンゲン菜 ブロッコリー、ミニトマト	324 Kcal 13.4 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。