

## 給食献立予定表

2022年 12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 木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ゼリー	豆腐、合挽肉 ハム	精白米 片栗粉 春雨	ねぎ、生姜 チンゲン菜、人参、コーン ゼリー	386 Kcal 10.5 g
2 金	そぼろ丼 さつまいものカレーきんぴら ワンタンスープ	鶏挽肉 卵	精白米 さつまいも、ごま油 餃子の皮、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、玉ねぎ	343 Kcal 11 g
3 土	ほうれん草のキーマカレー マカロニサラダ くだもの	合挽肉 ハム	精白米、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	ほうれん草、トマト きゅうり、人参 くだもの	368 Kcal 10.4 g
5 月	焼うどん 野菜のきつねまき ミネストローネ	豚肉 油揚 ウィンナー	うどん 小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン インゲン、人参 玉ねぎ、大根、人参、トマト	350 Kcal 11 g
6 火	ツナとコーンのまぜごはん はんぺんの磯辺揚げ みそ汁	ツナ はんぺん 豆腐、油揚	精白米、バター 小麦粉	きゅうり、コーン 青のり 白菜、大根、人参	350 Kcal 13 g
7 水	ごはん チキンカツ 切昆布の煮物 玉ねぎと人参のスープ	鶏肉 油揚	精白米 小麦粉、マヨネーズ、パン粉 こんにやく バター	切昆布、人参 玉ねぎ、人参、ねぎ コーン	370 Kcal 19.8 g
8 木	ハムとチーズのまぜごはん 豚肉のかぼちゃ照り焼き コンソメスープ	ハム、チーズ、かつおぶし 豚肉 ベーコン	精白米	コーン かぼちゃ 玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー	376 Kcal 19 g
9 金	ごはん さつまいもの焼コロッケ 水菜のごまあえ みそ汁	合挽肉 豆腐	精白米 さつまいも、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、ごま	玉ねぎ 水菜、大根、人参 ワカメ、えのきだけ	333 Kcal 11 g
10 土	ごはん 鮭のムニエル 人参とかぶの甘酢あえ 豆腐とキャベツのみそ汁	鮭 豆腐	精白米 バター、小麦粉	人参、かぶ、きゅうり キャベツ	328 Kcal 16.5 g
12 月	スパゲティナポリタン 枝豆とコーンのツナマヨあえ えのきとレタスの卵スープ	ウィンナー ツナ 卵	スパゲティ マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ、ピーマン 枝豆、コーン えのきだけ、レタス	345 Kcal 14 g
13 火	ごはん 鶏肉のコンフレック焼 コールスローサラダ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	精白米 コンフレック、マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	生姜 キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	360 Kcal 17.8 g
14 水	ごはん お魚バーグ 白菜と桜えびのマヨポンあえ すまし汁	サバ缶、おから 桜えび	精白米 片栗粉 マヨネーズ、ごま油	玉ねぎ、レンコン、コーン 白菜 大根、人参、ほうれん草	390 Kcal 15 g
15 木	ごはん ごぼうのつくね かぶのフルーツピクルス けんちん汁	合挽肉、卵 油揚、豆腐	精白米 片栗粉 ごま油	ごぼう、長ねぎ かぶ、みかん缶、レモン汁 大根、人参、しめじ	398 Kcal 11 g
16 金	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ 野菜スープ	鮭、卵 ハム ウィンナー	精白米 小麦粉、パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、人参	426 Kcal 15 g
17 土	ごはん ブロッコリーとポテトのグラタン 大根の煮物 中華スープ	ベーコン、チーズ、牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも、バター ごま油	ブロッコリー、玉ねぎ 大根、人参 ワカメ、もやし、生姜	363 Kcal 11.3 g
19 月	カニカマと卵のまぜずし くるくるハムチーズ ほうれん草のごまあえ 豚汁	カニカマ、卵 ハム、チーズ 豚肉	精白米、ごま ごま	グリーンピース のり ほうれん草 大根、人参、ごぼう	351 Kcal 12.7 g

20	ごはん ごぼうとはんぺんの一口揚げ もやしときゅうりのサラダ きのこのクリームスープ	はんぺん、卵 ベーコン、牛乳	精白米 小麦粉 ごま 小麦粉、バター	ごぼう、玉ねぎ もやし、きゅうり 玉ねぎ、椎茸、まいたけ	368 Kcal 10 g
21	ごはん 豆腐のもちもちやき 中華風サラダ ひき肉スープ	豆腐 ハム 豚挽肉	精白米 片栗粉 ごま、ドレッシング ごま	コーン ワカメ、きゅうり、コーン 大根、大根の葉	380 Kcal 13.5 g
22	ごはん ブリの照焼 スイートポテトサラダ みそ汁	ブリ 豆腐	精白米 マヨネーズ、さつまいも	玉ねぎ、ブロッコリー 大根、ほうれん草、えのきだけ	433 Kcal 15 g
23	ごはん チキンの豆乳シチュー 春雨サラダ ミニトマト	鶏肉、豆乳 ハム	精白米 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト	352 Kcal 10.5 g
24	ごはん 鶏肉ときこのおろしのせ 小松菜のツナあえ みそ汁	鶏肉 ツナ 豆腐、油揚	精白米	大根、えのき、しめじ 小松菜 大根、人参	388 Kcal 13.5 g
26	ごはん 鮭マヨコロッケ 野菜サラダ キャベツとソーセージのスープ	鮭フレーク、卵 ハム ソーセージ	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨネーズ ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、トマト、コーン キャベツ、パプリカ	416 Kcal 11.6 g
27	牛肉のごぼうずし ポテトのチーズ焼き ワカメとまいたけのスープ	牛肉 チーズ	精白米、ごま油 じゃがいも ごま油	ごぼう、みつば トマト ワカメ、まいたけ、もやし、生姜	390 Kcal 10.5 g
28	ちりめんじゃこのピラフ アメリカンドック 大豆スープ	ちりめんじゃこ ソーセージ 大豆、ベーコン	精白米 ホットケーキMix じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、グリーンピース	365 Kcal 16 g
29					
30					
31					

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。