

## 給食献立予定表

2020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 水	ごはん 豚肉の味噌照り焼き ササミとキュウリのごま酢和え 野菜スープ	豚肉 ササミ ウインナー	精白米 ごま	キュウリ 玉ねぎ、人参、キャベツ	353Kcal 10.4g
2 木	ツナの Pasta 竹輪キュウリ コンソメスープ ミニゼリー	ツナ 竹輪 ベーコン	スパゲティ	水菜、レタス、レモン キュウリ キャベツ、人参	324Kcal 16.5g
3 金	ごはん 人参とインゲンの肉巻き 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 こんにゃく	インゲン、人参 ゴボウ、人参 しめじ、小松菜	355Kcal 13.6g
4 土	中華丼 ワカメスープ 卵焼き ミニトマト	豚肉、かまぼこ ハム、チーズ、卵	精白米 ごま	白菜、人参 ワカメ、もやし ねぎ ミニトマト	320Kcal 16.2g
6 月	ごはん 豚肉とキノコのプルコギ風 ポテトフライ ポトフ	豚肉 ウインナー	精白米 ごま じゃがいも	しめじ、人参、白ネギ 玉ねぎ、人参、キャベツ	330Kcal 9.5g
7 火	ごはん 肉団子のケチャップ炒め キュウリのマヨ和え 野菜スープ	肉団子 かまぼこ ウインナー	精白米 マヨネーズ	ミックスベジタブル、玉ねぎ キュウリ キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト	347Kcal 12g
8 水	ごはん 黒ハンペンフライ ひじき煮 味噌汁	黒ハンペン、卵 油揚、大豆	精白米 パン粉 こんにゃく	ひじき、人参 えのき、ワカメ	323Kcal 11g
9 木	春キャベツのお好み焼 ビーンズサラダ ミネストローネ くだもの	豚肉、竹輪、卵 ベーコン	小麦粉 マヨネーズ	キャベツ ミックス豆、人参、キュウリ トマト、玉ねぎ、人参 くだもの	320Kcal 10.7g
10 金	ごはん 鶏唐揚げ甘酢あんかけ 金平ゴボウ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	精白米 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参 ゴボウ、人参	406Kcal 14.8g
11 土	ごはん テリヤキハンバーグ 小松菜の煮浸し ミニゼリー	合挽肉、卵 油揚	精白米 パン粉 ミニゼリー	玉ねぎ、コーン 小松菜、もやし	316Kcal 13.4g
13 月	ごはん 揚げ餃子 肉じゃが 味噌汁	餃子 豚肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、インゲン ワカメ	398Kcal 12.8g
14 火	ごはん 焼肉丼 酢の物 くだもの	豚肉 カニカマ	精白米	キャベツ キュウリ、ワカメ くだもの	336Kcal 12.7g
15 水	ごはん 揚げだし豆腐 ジャーマンポテト 味噌汁	豆腐 ウインナー 油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも	小松菜、人参、キャベツ	385Kcal 14g
16 木	ごはん 豚肉生姜焼 しめじともやしのバター炒め 味噌汁	豚肉 油揚	精白米 バター	玉ねぎ、生姜 しめじ、もやし キャベツ、人参	335Kcal 11.3g
17 金	ごはん かぶとベーコンのカレークリーム煮 マカロニサラダ ミートボール	ベーコン、牛乳 ミートボール	精白米 バター マカロニ、マヨネーズ	かぶ キュウリ、人参、コーン	390Kcal 10.3g

18	ごはん トマトと豆のチリコンカン ハンペンのピカタ ホウレン草のごま和え	合挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉 ごま	トマト、ミックス豆 ホウレン草	341Kcal 15.5g
土					
20	ごはん 春巻 炒り豆腐 ホウレン草とベーコンのスープ	豚肉 豆腐、竹輪、卵 ベーコン	精白米 春巻の皮	椎茸、人参 玉ねぎ、人参、椎茸 ホウレン草	393Kcal 17.5g
月					
21	ソフトめん(ミートソース) ポテトサラダ ウィンナー炒め ミニトマト	合挽 ハム ウィンナー	ソフトめん じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト キュウリ、人参 ミニトマト	300Kcal 11.5g
火					
22	ごはん 鶏肉カレーマヨ焼き コールスローサラダ 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	精白米 マヨネーズ ドレッシング	にんにく キャベツ、人参、キュウリ、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ	388Kcal 12.7g
水					
23	ごはん キャベツの中華味噌炒め コロッケ ワカメスープ	カニカマ 合挽肉	精白米 じゃがいも ごま	キャベツ 玉ねぎ、ミックスベジタブル ワカメ、ネギ	380Kcal 9.5g
木					
24	ごはん 鮭フライ 煮豆 ブロッコリー	鮭、卵 大豆、油揚	精白米 小麦粉、パン粉 こんにゃく	人参、ゴボウ ブロッコリー	340Kcal 20g
金					
25	焼きそば シューマイ 卵スープ くだもの	豚肉 シューマイ 卵	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ホウレン草 くだもの	340Kcal 8.4g
土					
27	ごはん きのこカレー キャベツとしらすの梅おかか和え ゼリー	鶏肉 しらす、かつお節	精白米 ゼリー	しめじ、玉ねぎ、人参 キャベツ、梅干	330Kcal 7g
月					
28	ごはん 鮭ソテー もやしとベーコンの炒め物 味噌汁	鮭 ベーコン 油揚	精白米 バター	もやし、小松菜 キャベツ、小松菜	370Kcal 22g
火					
29	炊込みごはん ソーセージのフリッター キャベツのナムル 味噌汁	鶏肉 ソーセージ、卵 豆腐、油揚	精白米 小麦粉 ごま、ごま油	ゴボウ、人参 キュウリ、キャベツ、もやし ワカメ	328Kcal 9.5g
水					
30	チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト	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	306Kcal 13.2g
木					
--					
--					

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。