

給食献立予定表

2020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 火	あんかけうどん チキンナゲット くだもの	鶏肉、かまぼこ 鶏挽肉、卵	うどん、片栗粉 片栗粉	白菜、人参、椎茸 玉ねぎ、人参 くだもの	325 Kcal 15.6 g
2 水	ごはん ミートボールのケチャップ煮 キャベツのナムル	肉団子 ハム	精白米 ごま	玉ねぎ、ミックス豆、人参 キャベツ、人参、もやし	301 Kcal 10.5 g
3 木	ごはん れんこんのはさみ揚げ コールスローサラダ みそ汁	鶏挽肉、卵 ハム 豆腐	精白米 小麦粉、パン粉	れんこん、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、キュウリ、コーン ワカメ	363 Kcal 15 g
4 金	ごはん 鶏肉の照焼 ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、人参、キュウリ キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
5 土	チャーハン 豚肉とごぼうのしぐれ煮 中華スープ	ハム 豚肉	精白米 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ごぼう、生姜 人参、ワカメ、コーン	385 Kcal 10.5 g
7 月	ごはん さつまいもの豚肉まき ほうれん草とツナのバター炒め けんちん汁	豚肉 ツナ 豆腐	精白米 さつまいも バター こんにゃく	ほうれん草、コーン ごぼう、人参	354 Kcal 15 g
8 火	ハヤシライス ブロッコリーとウィンナーのソテー くだもの	豚肉 ウィンナー、卵	精白米	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース ブロッコリー くだもの	374 Kcal 14.3 g
9 水	ごはん ブリの煮付 小松菜のお浸し 豚汁	ブリ かつおぶし 豚肉	精白米 里芋	小松菜、もやし 大根、人参、ごぼう	330 Kcal 16.1 g
10 木	鮭と小松菜のまぜごはん 豚肉とブロッコリーの中華炒め すまし汁	鮭フレーク 豚肉	精白米、ごま 片栗粉、ごま油	小松菜 ブロッコリー ごぼう、人参、大根、水菜	334 Kcal 16.5 g
11 金	ごはん すき焼風煮 かぶとハムのサラダ	豚肉、かまぼこ ハム	精白米 しらたき	白菜、人参、ごぼう かぶ、かぶの葉	316 Kcal 10.5 g
12 土	ごはん おからコロッケ ごぼうとハムのマヨ和え	おから、卵 ハム	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま、マヨネーズ	玉ねぎ、ミックスベジタブル ごぼう、キュウリ	325 Kcal 9 g
14 月	キノコスパゲティ じゃがいものチンジャオロース かぼちゃスープ	豚肉	スパゲティ、バター じゃがいも、片栗粉、ごま油 バター	椎茸、エリンギ、しめじ ピーマン 南瓜、玉ねぎ	376 Kcal 11.5 g
15 火	ごはん チーズ春巻 肉じゃが かぶのスープ	豚肉、チーズ 豚肉 ベーコン	精白米 春巻、小麦粉 じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ、人参、グリーンピース かぶ	413 Kcal 14.8 g
16 水	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 大根のそぼろ煮 みそ汁	鶏肉 鶏挽肉 油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも	青のり 大根 白菜、人参	388 Kcal 14.6 g

17	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	キュウリ、人参 えのき、ワカメ	381 Kcal 17.3 g
木					
18	ごはん 白菜たっぷりメンチカツ カニカマとブロッコリーのマヨ炒め コンソメスープ	合挽肉、牛乳、卵 カニカマ ベーコン	精白米 パン粉 マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、生姜 ブロッコリー 大根、人参、玉ねぎ、コーン	389 Kcal 16.2 g
金					
19	ごはん チキンのスープカレー チンゲン菜のスクランブルエッグ	鶏肉 卵、ベーコン	精白米	大根、玉ねぎ、赤パプリカ、グリーンピース チンゲン菜	335 Kcal 15.5 g
土					
21	ごはん 鮭コロッケ ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め ワカメスープ	鮭フレーク、卵 ウィンナー	精白米 じゃがいも、パン粉 ごま	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース ワカメ、もやし	371 Kcal 9 g
月					
22	親子丼 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリーンピース キュウリ、人参 大根、白菜	361 Kcal 16.3 g
火					
23	あんかけ焼きそば ミートボール さつまいもサラダ	豚肉 ミートボール ハム	中華そば、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン キュウリ	314 Kcal 10.5 g
水					
24	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー、粉ふき芋 野菜スープ	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米 パン粉 じゃがいも	れんこん、玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ、人参、大根、キャベツ	365 Kcal 18 g
木					
25	ソフトめん(カレーソース) ウィンナーソテー フルーツサラダ	合挽肉 ウィンナー ヨーグルト	ソフトめん	玉ねぎ、人参、グリーンピース ミカン缶、もも缶	293 Kcal 10.1 g
金					
26	ごはん 鶏団子白菜クリーム煮 シューマイ 金平ごぼう	鶏挽肉、牛乳 シューマイ	精白米 片栗粉 ごま	白菜、人参、生姜 ごぼう、人参	368 Kcal 10 g
土					
28	ごはん チキンソテー野菜あんかけ ほうれん草ごま和え みそ汁	鶏肉 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草 ワカメ	328 Kcal 11 g
月					

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。