

給食献立予定表

2021年 2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 月	ごはん 春巻 煮豆 みそ汁	豚肉 大豆、油揚	精白米 春巻の皮、片栗粉 こんにゃく	椎茸、人参、もやし ごぼう、人参 大根、小松菜	370 Kcal 16 g
2 火	野菜たっぷりカレー ひじきと大豆のサラダ プチトマト	豚肉 大豆、チーズ、ひじき	精白米、じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ、人参、南瓜、ブロッコリー、りんご 人参、インゲン プチトマト プチトマト	371 Kcal 10 g
3 水	ごはん れんこんハンバーグ 切干大根 ほうれん草とさつまいものみそ汁	合挽肉、卵 油揚	精白米 パン粉 さつまいも	玉ねぎ、れんこん、人参、生姜 切干大根、人参 ほうれん草	355 Kcal 16.3 g
4 木	ごはん ポテトコロッケ 大根のそぼろ煮 カレースープ	ハム、卵 鶏挽肉 ハム	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 キャベツ、玉ねぎ、人参	371 Kcal 10.9 g
5 金	ごはん 豚肉のはさみ揚げ 小松菜の煮浸し けんちん汁	ハム、チーズ、豚肉、卵 豆腐	精白米 パン粉、小麦粉 こんにゃく	小松菜、もやし ごぼう、人参、インゲン	399 Kcal 17.2 g
6 土	ビビンバ きゅうりののり和え じゃがいもと南瓜のミルク煮	豚肉 ウインナー、牛乳	精白米、ごま じゃがいも	小松菜、人参、もやし きゅうり、のり 玉ねぎ、南瓜	368 Kcal 10 g
8 月	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	330 Kcal 13.5 g
9 火	ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー チンゲン菜のスープ	鶏挽肉、豆腐、卵 豆腐	精白米 パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル ブロッコリー チンゲン菜、椎茸、ねぎ	322 Kcal 11.7 g
10 水	肉みそうどん ハムフライ コンソメスープ	合挽肉 ハム、卵 ベーコン	うどん、片栗粉 パン粉、小麦粉	もやし、きゅうり、玉ねぎ、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ	336 Kcal 21 g
11 木	すき焼井 南瓜のヨーグルトサラダ キャベツときのこのスープ	豚肉、豆腐 ヨーグルト	精白米、しらたき マヨネーズ	白菜、ねぎ 南瓜 キャベツ、しめじ、玉ねぎ	345 Kcal 10.6 g
12 金	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のごま和え ブロッコリーと人参のスープ	鮭 ハム	精白米 小麦粉、バター ごま	ほうれん草、人参 ブロッコリー、人参、玉ねぎ	363 Kcal 15.5 g
13 土	ごはん 豚肉の野菜炒め さつまいもとりんごのサラダ かきたま汁	豚肉 ヨーグルト 卵、豆腐	精白米 片栗粉 さつまいも 片栗粉	ピーマン、赤パプリカ、もやし、ねぎ りんご ねぎ、ワカメ	369 Kcal 12 g
15 月	天津丼 マカロニサラダ れんこんスープ	卵、かまぼこ ハム	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ 白ごま	椎茸、ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参、りんご れんこん、もやし	382 Kcal 14.8 g
16 火	ごはん まぐろのトマト煮 ブロッコリー、粉ふき芋 小松菜のスープ	まぐろ 油揚	精白米 小麦粉 じゃがいも ごま油	玉ねぎ、インゲン、トマト 水煮 ブロッコリー 小松菜、ねぎ	335 Kcal 19.3 g
17 水	ごはん ツナじゃがコロッケ コールスローサラダ みそ汁	ツナ 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ	キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	380 Kcal 10 g
18 木	ごはん 白菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ すまし汁	豚肉 卵	精白米 片栗粉、ごま油 マヨネーズ	白菜、人参、椎茸、生姜 ブロッコリー、プチトマト チンゲン菜、えのき	346 Kcal 15.2 g

19	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとブロッコリーの中華和え ウインナーソテー	豆腐、豚挽肉 ウインナー	精白米 じゃがいも、片栗粉 ごま油	玉ねぎ、人参 キャベツ、ブロッコリー	358 Kcal 15.5 g
20	ごはん 納豆のチヂミ バタークリームスープ プチトマト	納豆、卵 鶏肉、生クリーム	精白米 さつまいも、小麦粉、ごま油 じゃがいも、バター	ほうれん草 玉ねぎ、人参 プチトマト	326 Kcal 12.7 g
22	ツナとコーンのサラダスパゲティ ミートボール ブロッコリーの白あえ	ツナ ミートボール 豆腐	スパゲティ、マヨネーズ 白ごま	コーン、ピーマン ブロッコリー、人参	380 Kcal 15.5 g
23	ごはん 大根の豚肉まき チンゲン菜のソテー みそ汁	豚肉 豆腐	精白米 片栗粉	大根、生姜 チンゲン菜 大根	308 Kcal 11.7 g
24	ごはん ササミの天ぷら 豆乳豚汁	ベーコン ササミ、卵 豚肉、豆乳	精白米 小麦粉 ごま油	青のり 大根、人参、白菜、椎茸	416 Kcal 14 g
25	ごはん 豚肉ソテー(りんごソース) キャベツのヨーグルトマヨサラダ 野菜スープ	豚肉 ヨーグルト ウインナー	精白米 小麦粉 マヨネーズ	りんご キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、大根	386 Kcal 10.5 g
26	ごはん 鶏団子とブロッコリーのクリーム煮 ひじきと大豆のサラダ プチトマト	鶏挽肉、牛乳 大豆、チーズ	精白米 片栗粉 マヨネーズ	ブロッコリー、長ねぎ ひじき、人参 プチトマト	366 Kcal 12.7 g
27	ごはん イワシハンバーグ キャベツのごま和え みそ汁	イワシ、豆腐 油揚	精白米 マヨネーズ、片栗粉、パン粉 ごま	キャベツ、人参 小松菜、えのき	391 Kcal 12.7 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。