

給食献立予定表

2021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 水	鶏挽肉のガパオ風ライス かぼちゃとチーズのサラダ きのこ汁	鶏挽肉 チーズ 油揚	精白米 ドレッシング	赤パプリカ、ピーマン、トマト 南瓜、きゅうり 長ねぎ、えのきだけ、しめじ	395 Kcal 10 g
2 木	ごはん ミートボールとキノコのトマト煮 じゃがいもの唐揚 キャベツのナムル	合挽肉、卵、牛乳 ハム	精白米 パン粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ、ミックス豆、しめじ、トマト水煮 キャベツ、人参、もやし	433 Kcal 11.5 g
3 金	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、きゅうり、コーン ワカメ	363 Kcal 15 g
4 土	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、きゅうり キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
6 月	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	363 Kcal 11.5 g
7 火	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 水	ハヤシライス ブロッコリーのマカロニサラダ くだもの	豚肉 卵	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース ブロッコリー くだもの	395 Kcal 12.1 g
9 木	ごはん ベーコンポテト餃子 小松菜のお浸し 豚汁	ベーコン かつおぶし 豚肉	精白米 じゃがいも、餃子の皮、ごま油 里芋	小松菜、もやし 大根、人参、ごぼう	330 Kcal 14.1 g
10 金	ごはん すき焼風煮 かぶとハムのサラダ くだもの	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 くだもの	346 Kcal 10.8 g
11 土	ごはん じゃがいもとちりめんじゃこのコロッケ ごぼうとハムのマヨ和え レタス豚汁	ちりめんじゃこ、卵 ハム 豚肉	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、きゅうり レタス、長ねぎ	407 Kcal 10.4 g
13 月	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
14 火	キノコスパゲティ じゃがいものチンジャオロースー 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 水	ごはん トマトのベーコンまき 肉じゃが かぶのスープ	ベーコン 豚肉 ハム	精白米 じゃがいも	トマト 玉ねぎ、人参、グリーンピース かぶ	413 Kcal 14.8 g
16 木	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 大根のそぼろ煮 キャベツのコンソメスープ	鶏肉 鶏挽肉 ソーセージ	精白米 片栗粉	青のり 大根 キャベツ、黄パプリカ、コーン	403 Kcal 15.1 g
17 金	ごはん キャベツメンチカツ ピーマンのチャンプルー コンソメスープ	合挽肉、卵、牛乳 豆腐、卵 ベーコン	精白米 パン粉、小麦粉 ごま油	キャベツ、玉ねぎ ピーマン、生姜 大根、人参、玉ねぎ、コーン	389 Kcal 16.2 g
18 土	チキンカレー ハムフライ 白菜サラダ	鶏肉 ハム、卵	精白米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ごま油	玉ねぎ、人参 白菜、人参、生姜	333 Kcal 11 g

20	ごはん れんこんのおとしあげ ポテトサラダ みそ汁	卵 ハム 油揚	精白米 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ	れんこん、長ねぎ きゅうり、人参 えのきだけ、ワカメ	381 Kcal 17.3 g
月					
21	親子丼 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参 白菜、大根	361 Kcal 16.3 g
火					
22	焼きそば シューマイ さつまいもサラダ	豚肉 シューマイ ハム	中華そば さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、りんご	355 Kcal 12.5 g
水					
23	ごはん 里芋とソーセージのミルク煮 ミートボール 金平ごぼう	ウィンナー、牛乳、生クリーム ミートボール	精白米 里芋、バター ごま	玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、人参	377 Kcal 10 g
木					
24	ごはん 鮭コロッケ ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め 豆苗とワカメの中華スープ	鮭フレーク、卵 ウィンナー	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま油	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース ワカメ、豆苗、生姜	391 Kcal 11 g
金					
25	ソフトめん(ミートソース) チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ	合挽肉 チキンナゲット(卵) ハム	ソフトめん マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり	327 Kcal 19.5 g
土					
27	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー、粉ふきいも 野菜スープ	合挽肉、卵、牛乳 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 キャベツ、玉ねぎ、人参、大根	365 Kcal 18 g
月					
28	ごはん チキンソテー野菜あんかけ ほうれん草ごまあえ 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、椎茸 ほうれん草、人参 ワカメ	328 Kcal 11 g
火					

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。