

給食献立予定表 平成29年10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 | |
| 2 月 | ごはん 厚揚げと挽肉のはさみフライ 小松菜のお浸し 味噌汁 | 厚揚げ、合挽肉 かつおぶし 油揚 | 精白米 ごま | れんこん 小松菜、人参 ワカメ | 454 Kcal 15.3 g |
| 3 火 | 焼うどん チキンナゲット コンソメスープ | 豚肉 チキンナゲット ベーコン | うどん | キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、インゲン | 361 Kcal 20 g |
| 4 水 | ごぼうと豚肉の卵とじ 揚げ餃子 ポトフ | 豚肉、卵 餃子 ウィンナー | 精白米 じゃがいも | ごぼう、インゲン 玉ねぎ、人参、キャベツ | 425 Kcal 16.5 g |
| 5 木 | ごはん エビのクリームシチュー ウィンナーソテー ホウレン草のごま和え | むきエビ ウィンナー | 精白米 ごま | 玉ねぎ、ブロッコリー ホウレン草、人参 | 438 Kcal 17 g |
| 6 金 | ごはん 玉ねぎのツナサンドフライ キャベツのナムル ワカメスープ | ツナ | 精白米 マヨネーズ ごま ごま | 玉ねぎ キャベツ、胡瓜、もやし ワカメ、もやし | 409 Kcal 9.4 g |
| 7 土 | ごはん ポテト入りつくね 南瓜サラダ 味噌汁 | 鶏挽肉 豆腐、油揚 | 精白米 じゃがいも マヨネーズ | 人参 南瓜、コーン 小松菜 | 376 Kcal 11.9 g |
| 9 月 | れんこんと塩こぶチャーハン ミートボール 野菜スープ | 卵、ベーコン ミートボール ウィンナー | 精白米 | れんこん、塩昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参 | 354 Kcal 11.7 g |
| 10 火 | ごはん 鶏唐揚 筑前煮 味噌汁 | 鶏肉 鶏肉、竹輪 油揚 | 精白米 こんにゃく | れんこん、人参 えのき、大根、ワカメ | 413 Kcal 17 g |
| 11 水 | ごはん 煮魚 ハムのナムル ミックス豆と白菜のスープ | 魚 ハム ベーコン | 精白米 | 小松菜、もやし 白菜、ミックス豆、人参 | 418 Kcal 20.6 g |
| 12 木 | ひき肉と大根のガバオ風 サツマイモのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ | 卵、豚挽肉 ハム ベーコン | 精白米 さつまいも、マヨネーズ | 大根、赤パプリカ 胡瓜 ほうれん草 | 420 Kcal 12.1 g |
| 13 金 | ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 味噌汁 | 豚肉 大豆、油揚 油揚 | 精白米 じゃがいも こんにゃく | ごぼう、人参 大根、人参、小松菜 | 348 Kcal 13 g |
| 14 土 | 根菜の和風カレー ポテトサラダ りんご | 豚肉 ハム | 精白米 じゃがいも | 玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん 人参、胡瓜 りんご | 368 Kcal 8 g |
| 16 月 | ごはん 肉野菜炒め ポテトコロッケ | 豚肉 豚挽肉 | 精白米 じゃがいも | キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、ミックスベジタブル | 413 Kcal 8.3 g |

| 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 | |
| 17 火 | 中華丼 ハムフライ エビとチンゲン菜のスープ | 豚肉、かまぼこ ハム むきエビ | 精白米 | 白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜 | 338 Kcal 16.5 g |
| 18 水 | 煮込みうどん シューマイ じゃがいもとソーセージのケチャップ炒め | 鶏肉 シューマイ ソーセージ | うどん じゃがいも | ごぼう、人参、大根、ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース | 375 Kcal 11.5 g |
| 19 木 | ごはん 根菜バーグ キャベツと竹輪のカレー炒め 豚汁 | 合挽肉、卵 竹輪 豚肉、豆腐 | 精白米 里芋 | れんこん、人参 キャベツ、生姜 大根、人参 | 374 Kcal 16.7 g |
| 20 金 | ごはん ハムとチーズの春巻 コールスローサラダ 野菜スープ | ハム、チーズ ハム ウィンナー | 精白米 春巻きの皮 | キャベツ、人参、胡瓜 キャベツ、人参、玉ねぎ | 350 Kcal 12.7 g |
| 21 土 | 五目そばろごはん ハンペンのピカタ 厚揚げの甘辛いため | 鶏挽肉 ハンペン、卵 厚揚げ | 精白米 | れんこん、人参、椎茸、生姜 しめじ、ピーマン | 358 Kcal 15 g |
| 23 月 | ごはん じゃがいもとツナのおやき れんこんの味噌炒め 味噌汁 | ツナ、卵 合挽肉 油揚げ | 精白米 じゃがいも | 玉ねぎ れんこん、ネギ えのき、ほうれん草 | 348 Kcal 11.1 g |
| 24 火 | キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ Mix豆とかぶのスープ | 卵、ベーコン ベーコン | スパゲティ、バター | 椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 Mix豆、かぶ | 397 Kcal 20 g |
| 25 水 | ごはん ミートボールのトマト煮 ピーマンの卵炒め | 肉団子 ツナ、卵 | 精白米 じゃがいも | グリーンピース、人参、トマト缶、コーン ピーマン、もやし | 349 Kcal 15.4 g |
| 26 木 | ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のツナマヨ炒め もやしとニラのスープ | 豚肉 ツナ | 精白米 マヨネーズ | 玉ねぎ、生姜 小松菜 もやし、ニラ | 363 Kcal 10.7 g |
| 27 金 | ごはん きのこの和風ジャーマンポテト 金平ゴボウ 味噌汁 | ベーコン 豆腐 | 精白米 じゃがいも ごま | 玉ねぎ、まいたけ、しめじ ゴボウ、人参 ワカメ | 368 Kcal 10 g |
| 28 土 | ごはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ ビーンズサラダ | 豚肉 ハム | 精白米 ごま、糸こんにゃく マヨネーズ | 椎茸、ピーマン Mix豆、人参、胡瓜 | 368 Kcal 12 g |
| 30 月 | きのこベーコンのピラフ ポテトフライ 中華スープ | ベーコン ササミ | 精白米 じゃがいも | まいたけ、グリーンピース 人参、もやし、椎茸 | 360 Kcal 10 g |
| 31 火 | ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 味噌汁 | 鮭 油揚げ、大豆 | 精白米 マヨネーズ じゃがいも | ひじき、人参 小松菜、玉ねぎ | 368 Kcal 16 g |

※ 仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がありますので 予めご了承ください。