

給食献立予定表 2019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 金	ごはん 豚肉のりんごソース 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 ウィンナー	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、白菜	386 Kcal 10.5 g
2 土	ごはん チキンのクリームシチュー ひじきと大豆のサラダ プチトマト	鶏肉、牛乳、バター 大豆、チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー ひじき、人参 プチトマト	366 Kcal 12.7 g
4 月	ごはん ピザ風ハンバーグ キャベツのごまあえ みそ汁	合挽肉、牛乳、卵、チーズ 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、ピーマン、トマト キャベツ、人参 小松菜、えのきだけ	380 Kcal 15.7 g
5 火	人参ピラフ ササミの天ぷら 豆乳豚汁	ハム ササミ、卵 豚肉、豆乳	精白米、バター 小麦粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり 大根、人参、白菜、椎茸	406 Kcal 14 g
6 水	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
7 木	ごはん 大根の豚肉まき チンゲン菜のソテー ほうれん草のミネストローネ	豚肉 ベーコン	精白米 片栗粉 バター	大根、生姜 チンゲン菜、コーン ほうれん草、えのきだけ、ミックス豆	348 Kcal 13.2 g
8 金	ごはん 白菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ カリフラワーのカレースープ	豚肉 卵	精白米 片栗粉、ごま油 マヨネーズ バター	白菜、人参、椎茸、生姜 ブロッコリー、プチトマト カリフラワー	357 Kcal 15.2 g
9 土	ごはん ブリの竜田揚 キャベツとブロッコリーの中華あえ トマトと鶏団子のスープ	ブリ 鶏挽肉、卵	精白米 片栗粉 ごま油 片栗粉、ごま油	キャベツ、ブロッコリー トマト、葉ねぎ、ワカメ	360 Kcal 16.5 g
11 月	ごはん ひじき入りがんもどき バタークリームスープ バナナ	豆腐、ムキエビ、卵 鶏肉、生クリーム	精白米 小麦粉 じゃがいも、バター	ひじき、椎茸、人参 玉ねぎ、人参 バナナ	359 Kcal 13.8 g
12 火	天津井 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
13 水	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、インゲン豆、トマト水煮 ブロッコリー 小松菜、ねぎ	335 Kcal 19.3 g
14 木	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 ドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	380 Kcal 10 g
15 金	すき焼井 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	白菜、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶 キャベツ、玉ねぎ、しめじ	345 Kcal 11.5 g
16 土	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のごまあえ ブロッコリーと人参のスープ	鮭	精白米 小麦粉、バター ごま	ほうれん草、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、人参	363 Kcal 15.5 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	
18 月	ごはん 鶏肉クリスピー揚げ さつまいもとりんごのサラダ かきたまスープ	鶏肉、牛乳 ヨーグルト 卵、豆腐	精白米 小麦粉、コーンフレーク さつまいも	りんご キャベツ、トマト、ねぎ	407 Kcal 16 g
19 火	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
20 水	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	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
21 木	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
22 金	野菜たっぷりカレー 切干大根とりんごのサラダ プチトマト	豚肉 ハム	精白米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、れんこん、ブロッコリー 切干大根、りんご プチトマト	341 Kcal 11.5 g
23 土	ごはん コーンシューマイ ポテトサラダ ポトフ	豚挽肉 ハム ウィンナー	精白米 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ、コーン、生姜 人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根、トマト	408 Kcal 14.8 g
25 月	ごはん 大豆とひじきのつくね 切干大根の煮物 みそ汁	鶏挽肉、大豆、卵 油揚	精白米 パン粉 さつまいも	ひじき、玉ねぎ 切干大根、人参 ほうれん草	341 Kcal 16.3 g
26 火	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 ウィンナー	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
27 水	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、インゲン豆	399 Kcal 17.2 g
28 木	ハッシュドビーフ ピーマンのじゃこ入りさんぴら バナナ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、小麦粉、バター ごま	ごぼう、玉ねぎ、しめじ ピーマン バナナ	373 Kcal 12.8 g