

給食献立予定表

2020年 8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 土	ごはん 豚肉のはさみ揚げ キュウリの梅肉あえ 野菜スープ	豚肉、チーズ、卵 ウインナー	精白米 パン粉	キュウリ、梅干 玉ねぎ、人参、キャベツ	328Kcal 9g
3 月	ハムとオクラのチャーハン ハンペンのピカタ トマトスープ	ハム、卵 ハンペン、卵 ベーコン	精白米 バター、小麦粉	オクラ キャベツ、玉ねぎ、トマト	386Kcal 14.3g
4 火	ごはん ピザ風チキン キャベツのナムル トマト	鶏肉、チーズ	精白米 ごま、ごま油	トマト、ピーマン、玉ねぎ キュウリ、キャベツ、もやし トマト	370Kcal 13.7g
5 水	ごはん ピーマン肉づめ 鶏肉とキャベツのごま味噌和え	合挽肉 鶏肉	精白米 ごま	ピーマン、玉ねぎ キャベツ	345Kcal 17.6g
6 木	お好み焼き ベーコンのトマト巻焼き ミネストローネ	豚肉、竹輪、卵 ベーコン ベーコン	小麦粉	キャベツ ミニトマト トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ	305Kcal 11g
7 金	ごはん 酢豚 ビーンズサラダ	肉団子	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 ミックス豆、人参、キュウリ	344Kcal 13.2g
8 土	ごはん チンジャオロースー カレー風味ポテトサラダ	豚肉 ウインナー	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	ピーマン、もやし、生姜 玉ねぎ、キュウリ	356Kcal 9.3g
10 月	鶏団子にゆうめん ハムフライ 金平ゴボウ	鶏挽肉 ハム、卵	そうめん、片栗粉 パン粉 ごま	しめじ、生姜、椎茸、ネギ ゴボウ、人参	310Kcal 10.7g
11 火	ごはん 豚肉のジャーマンポテト風 ツナサラダ	豚肉 ツナ	精白米 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ、コーン	318Kcal 11.5g
12 水	ごはん 鶏肉の生姜焼 肉じゃが ミニトマト	鶏肉 豚肉	精白米 じゃがいも	生姜 人参、玉ねぎ、グリーンピース トマト	407Kcal 13.5g
13 木	麻婆丼 大根サラダ 豚汁	合挽肉、豆腐 豚肉	精白米 じゃがいも	ネギ 大根、水菜 ゴボウ、人参	306Kcal 14.7g
14 金	カレーうどん ポテトサラダ 卵焼き	豚肉 ハム 卵	うどん じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、オクラ キュウリ、人参 ネギ	405Kcal 16.8g
15 土	ごはん チキンのトマト煮 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	玉ねぎ、茄子、ピーマン、トマト チンゲン菜	391Kcal 19.3g
17 月	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 味噌汁	白身魚、卵 鶏肉 油揚	精白米 パン粉 こんにゃく	ゴボウ、人参 茄子、しめじ	363Kcal 19g
18 火	ごはん 豆腐の中華サラダ 茄子のはさみ揚げ	鶏肉、豆腐 合挽肉、卵	精白米 ごま油 パン粉	オクラ、コーン 茄子、玉ねぎ	363Kcal 14.4g

19 水	ごはん 鶏肉と豆腐の味噌炒め ブロッコリーと卵のサラダ	鶏肉、豆腐 卵、ソーセージ	精白米 マヨネーズ	キャベツ、ピーマン ブロッコリー、トマト	362Kcal 18g
20 木	ごはん ゴボウのポークシチュー マカロニサラダ	豚肉 ハム	精白米 バター マカロニ、マヨネーズ	ゴボウ、玉ねぎ、人参 キュウリ、人参	406Kcal 9.3g
21 金	ビビンバ ミートボール 味噌汁	豚肉 ミートボール 油揚	精白米、ごま油	小松菜、もやし、人参 茄子、エノキ	363Kcal 12g
22 土	ごはん ピーマンの肉巻き 煮豆 ワカメスープ	豚肉 大豆、油揚	精白米 こんにゃく ごま	ピーマン 人参、ゴボウ ワカメ	344Kcal 14.8g
24 月	焼うどん シューマイ コンソメスープ	かまぼこ シューマイ ベーコン	うどん	キャベツ、エリンギ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ	331Kcal 15g
25 火	親子丼 キュウリマヨ和え 味噌汁	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マヨネーズ	ゴボウ、人参、椎茸、ネギ キュウリ 小松菜	337Kcal 15.3g
26 水	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ	合挽肉 ハム ウィンナー	精白米	赤・緑ピーマン、玉ねぎ、生姜 キャベツ、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参	310Kcal 9g
27 木	ごはん 人参メンチカツ 酢の物 味噌汁	合挽肉、卵 カニカマ 豆腐	精白米 パン粉	人参、玉ねぎ キュウリ ワカメ	368Kcal 10.3g
28 金	豚しゃぶと茄子のぶっかけそうめん ウィンナー天 ホウレン草のごま和え	豚肉 ウィンナー、卵	そうめん 小麦粉 ごま	茄子、梅干 ホウレン草	355Kcal 9.5g
29 土	トマトのナポリタン キャベツの昆布和え ポテトフライ	ウィンナー	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、トマト、グリーンピース キャベツ、塩昆布	315Kcal 11.5g
31 月	ごはん 南瓜ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁	合挽肉、卵 大豆、油揚 油揚	精白米 パン粉	南瓜、玉ねぎ ひじき、人参 茄子	408Kcal 16g

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。