

給食献立予定表

2020年 11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 | そぼろ丼 さつまいもサラダ みそ汁 | 鶏肉 ハム 油揚 | 精白米 さつまいも、マヨネーズ | 玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ 大根、ねぎ | 355 Kcal 12.5 g |
| 3 火 | ごはん ポークビーンズ シューマイ | 豚肉、大豆 シューマイ | 精白米 | 玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース | 371 Kcal 13 g |
| 4 水 | チキンライス 煮豆 ワカメスープ | 鶏肉 大豆、油揚 | 精白米 こんにゃく ごま | 玉ねぎ、人参、グリーンピース ゴボウ、人参 ワカメ、ねぎ | 323 Kcal 13.3 g |
| 5 木 | ごはん チキンカツ 切干大根 みそ汁 | 鶏肉 油揚 豆腐 | 精白米 小麦粉、マヨネーズ、パン粉 こんにゃく | 切干大根、人参 ワカメ | 360 Kcal 20.8 g |
| 6 金 | ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリー | 豚肉 ハム | 精白米 マヨネーズ、マカロニ | しめじ、玉ねぎ キュウリ、人参 ブロッコリー | 308 Kcal 13.8 g |
| 7 土 | ごはん 麻婆豆腐 中華スープ | 豆腐、豚挽肉 ハム | 精白米 春雨 | ねぎ チンゲン菜、人参、コーン | 373 Kcal 10.5 g |
| 9 月 | ハムとチーズのまぜごはん ミートボール コンソメスープ | ハム、チーズ、かつおぶし ミートボール ベーコン | 精白米 | コーン 玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー | 350 Kcal 18.5 g |
| 10 火 | ごはん 豚肉の生姜焼 水菜のごま和え みそ汁 | 豚肉 豆腐 | 精白米 マヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、生姜 水菜、大根、人参 ワカメ、えのき | 328 Kcal 10.7 g |
| 11 水 | ごはん 鮭のムニエル ビーンズサラダ くだもの | 鮭 | 精白米 バター、小麦粉 マヨネーズ | ミックス豆、人参、キュウリ くだもの | 388 Kcal 17.6 g |
| 12 木 | 焼きそば 粉ふき芋 ミネストローネ | 豚肉 ウインナー | 焼きそば じゃがいも | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 青のり 玉ねぎ、人参、大根、トマト | 305 Kcal 9.8 g |
| 13 金 | 鮭とキュウリのまぜすし ハンペンの磯辺揚げ みそ汁 | 鮭フレーク ハンペン 豆腐 | 精白米、ごま 小麦粉 | キュウリ 青のり 白菜、大根、人参 | 345 Kcal 12.5 g |
| 14 土 | ごはん お魚バーグ(卵不使用) 里芋のそぼろ煮 すまし汁 | サバ缶、おから 鶏挽肉 | 精白米 片栗粉 里芋、片栗粉 | 玉ねぎ、れんこん、コーン 大根、人参、白菜 | 401 Kcal 15.6 g |
| 16 月 | ごはん 野菜グラタン 大根の煮物 | ベーコン 豚肉 | 精白米 さつまいも、マヨネーズ | しめじ、なす、れんこん、ブロッコリー 大根 | 325 Kcal 10.8 g |
| 17 火 | スパゲティナポリタン キャベツと油揚のごま和え かぶと豆腐のスープ | ウインナー 油揚 豆腐 | スパゲティ ごま | 玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参 かぶ、かぶの葉 | 325 Kcal 12.5 g |
| 18 水 | ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼 コールスローサラダ ポトフ | 鶏肉 ウインナー | 精白米 マヨネーズ、コーンフレーク じゃがいも | 生姜 キャベツ、人参、キュウリ キャベツ、玉ねぎ、人参 | 360 Kcal 17.8 g |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| 19 | ごはん タラのフライ ポテトサラダ 野菜スープ | タラ ハム ウィンナー | 精白米 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ | 人参、キュウリ 玉ねぎ、人参、キャベツ | 426 Kcal 15 g |
| 木 | | | | | |
| 20 | ごはん じゃがバーグ ひじき煮 みそ汁 | 鶏肉、油揚、大豆 厚揚 | 精白米 じゃがいも、マヨネーズ | ほうれん草、人参 人参、ひじき しめじ | 413 Kcal 10 g |
| 金 | | | | | |
| 21 | ごはん じゃがいものチヂミ 中華風サラダ ひき肉スープ | ハム 豚挽肉 | 精白米 じゃがいも ごま、ドレッシング ごま | ニラ ワカメ、キュウリ、コーン 大根、大根の葉 | 351 Kcal 11.5 g |
| 土 | | | | | |
| 23 | ごはん ぶりの照焼 キャベツのナムル ごまみそ汁 | ぶり 豆腐 | 精白米 ごま、ごま油 ごま | キャベツ、キュウリ、もやし ほうれん草、椎茸 | 463 Kcal 16.5 g |
| 月 | | | | | |
| 24 | 豚汁うどん ウィンナーソテー くだもの | 豚肉 ウィンナー | うどん | 人参、ゴボウ、大根、椎茸、小松菜 くだもの | 423 Kcal 13.7 g |
| 火 | | | | | |
| 25 | ごはん 鶏肉ときのこのおろしのせ 小松菜のツナあえ みそ汁 | 鶏肉 ツナ | 精白米 | 大根、えのき、しめじ 小松菜 しめじ、コーン、ワカメ | 388 Kcal 13.5 g |
| 水 | | | | | |
| 26 | 納豆そぼろ丼 ほうれん草のごま和え あずか汁 | 納豆 牛乳、豚肉、豆腐 | 精白米 ごま こんにゃく | しば漬、葉ねぎ ほうれん草 大根、人参、生姜 | 360 Kcal 14.5 g |
| 木 | | | | | |
| 27 | ごはん かじきの甘酢あんかけ 白菜とベーコンのスープ | かじき ベーコン | 精白米 片栗粉 | 玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、玉ねぎ | 431 Kcal 13.7 g |
| 金 | | | | | |
| 28 | ちりめんじゃこのピラフ アメリカンドック 大豆のスープ煮 | ちりめんじゃこ ソーセージ 大豆、ベーコン | 精白米 ホットケーキMix(卵なし) じゃがいも | 人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、グリーンピース | 365 Kcal 16 g |
| 土 | | | | | |
| 30 | ごはん 里芋のおやき 野菜たっぷりサラダ みそ汁 | チーズ ハム、かつおぶし 竹輪 | 精白米 里芋 マヨネーズ | 昆布、コーン、人参、キュウリ、トマト、キャベツ 小松菜、もやし | 413 Kcal 11.1 g |
| 月 | | | | | |

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。