

## 給食献立予定表

2022年 6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	かしわずし ミートボール トマトときゅうりのサラダ みそ汁	鶏肉、卵 ミートボール ハム 豆腐	精白米、ごま ドレッシング	人参、ごぼう、きゅうり トマト、きゅうり ワカメ、えのきだけ	370 Kcal 10 g
2 木	ごはん 豆カレー きゅうりのマヨあえ ミニトマト	合挽肉 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、トマト、人参、玉ねぎ きゅうり ミニトマト	306 Kcal 10 g
3 金	三色丼 イタリアンサラダ みそ汁	合挽肉、卵 チーズ 豆腐、油揚	精白米	人参、椎茸、ねぎ、インゲン豆 ナス、ミニトマト 小松菜	377 Kcal 12.5 g
4 土	納豆スパゲティ 鶏つくね ヨーグルトサラダ	納豆 鶏挽肉 ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー 人参、インゲン豆 もも缶、みかん缶	380 Kcal 17.5 g
6 月	えびとトマトの卵とじ丼 じゃがもち ミネストローネ ミニゼリー	えび、卵 ウィンナー	精白米、ごま油 じゃがいも、片栗粉 ミニゼリー	ミニトマト、ねぎ ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト	373 Kcal 10 g
7 火	ごはん ニンジン チヂミ 甘みそ 五目豆 オクラのみそ汁	ベーコン、卵 鶏挽肉、大豆 油揚	精白米 じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ごま油	人参、ねぎ 人参、生姜、椎茸 オクラ	392 Kcal 12.5 g
8 水	トマトのだしそうめん ブロッコリーのフリッター きのこのきんぴら	卵 卵 ササミ	そうめん 小麦粉 じゃがいも	トマト、きゅうり ブロッコリー エリンギ、椎茸	330 Kcal 10 g
9 木	ジャージャー麺 エリンギとハムの卵炒め くだもの	合挽肉 ハム、卵	うどん、片栗粉	きゅうり、玉ねぎ トマト、エリンギ、ねぎ くだもの	332 Kcal 16.2 g
10 金	ごはん 豆腐のきのこあんかけ ソーセージとレタスの炒めもの みそ汁	豆腐 ソーセージ 油揚	精白米 片栗粉	えのきだけ、椎茸 レタス、生姜 キャベツ、人参	334 Kcal 12.5 g
11 土	チキンカレーライス 春雨スープ 竹輪キュウリ	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参 きゅうり	330 Kcal 11.5 g
13 月	ミートビーンズマカロニ 南瓜のつつみあげ ふんわり豆腐スープ	合挽肉、大豆 ちりめんじゃこ 豆腐、卵	マカロニ ワンタンの皮	玉ねぎ、コーン、人参、トマト かぼちゃ ブロッコリー、白菜	327 Kcal 13 g
14 火	ごはん ナスのトマト煮 はんぺんとチーズのはさみ焼 野菜スープ	鶏肉 はんぺん、チーズ ウィンナー	精白米	ナス、トマト、しめじ 玉ねぎ、人参、キャベツ	369 Kcal 18.6 g
15 水	レタスと肉のチャーハン きゅうりと竹輪のごまあえ トマトのかき玉スープ ミニゼリー	牛肉 竹輪 卵	精白米 ごま ミニゼリー	レタス、ミニトマト きゅうり 玉ねぎ、トマト	303 Kcal 12 g
16 木	ごはん カレーサモサ ひじきのナムル チンゲン菜のスープ	合挽肉 ハム ベーコン	精白米 餃子の皮、じゃがいも ごま油	玉ねぎ、人参、生姜 ひじき、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、チンゲン菜、生姜	355 Kcal 12.7 g
17 金	ごはん 鮭とキノコのごま炒め じゃがコーン焼き ビーフン汁	鮭	精白米 ごま、ごま油 じゃがいも、バター、小麦粉 ビーフン	椎茸、しめじ コーン 白菜、人参、きぬさや	368 Kcal 10.6 g
18 土	ごはん 八幡まき トマト入りスクランブルエッグ キャベツのスープ	鶏肉 卵 ハム	精白米 バター	ごぼう、人参 トマト、ミックスベジタブル キャベツ、玉ねぎ	365 Kcal 14.5 g
20 月	ハムとチーズのまぜごはん 南瓜コロッケ みそ汁 ブロッコリー	ハム、チーズ 合挽肉、卵 油揚	精白米 小麦粉、パン粉 じゃがいも	グリーンピース 南瓜 玉ねぎ、しめじ ブロッコリー	402 Kcal 14.8 g

21	焼きビーフン 金平ごぼう ウインナーとうずらの串揚げ	豚肉 ウインナー、うずら卵、卵	ビーフン、ごま油 ごま 小麦粉、パン粉	アスパラガス、トマト、もやし ごぼう、人参	310 Kcal 13 g
22	ごはん ブルコギ ミックスサラダ みそ汁	牛肉 チーズ、ハム 豆腐、油揚	精白米 ごま油	もやし、しめじ、ニラ きゅうり、コーン ナス、人参	343 Kcal 11.5 g
23	ねばねば丼 インゲン豆のおかかサラダ キャベツとソーセージのスープ	納豆、しらす けずり節 ソーセージ	精白米	オクラ インゲン豆、人参 キャベツ、玉ねぎ	360 Kcal 11.5 g
24	ごはん オクラの肉まき コールスローサラダ 中華スープ	豚肉 ハム	精白米 マヨネーズ ごま	オクラ キャベツ、人参、コーン もやし、ワカメ	310 Kcal 10 g
25	ごはん 豚肉生姜焼 玉ねぎと人参のチーズスープ ブロッコリーのナムル	豚肉 ハム、チーズ	精白米 ごま、ごま油	玉ねぎ、生姜 玉ねぎ、人参、キャベツ、インゲン豆 ブロッコリー	397 Kcal 12.2 g
27	ひじきのまぜごはん ミートボールトマト煮 ポテトサラダ ミニトマト	合挽肉、卵 ハム	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	ひじき、人参 玉ねぎ、トマト きゅうり、人参 ミニトマト	380 Kcal 17.5 g
28	小松菜のあんかけにゆうめん スペインオムレツ 南瓜グラッセ	牛肉 卵、しらす、チーズ	そうめん、片栗粉 バター	小松菜、しめじ 人参、インゲン豆、玉ねぎ 南瓜	351 Kcal 11.5 g
29	ごはん 鮭のごま焼 ササミと春雨のサラダ みそ汁	鮭 ササミ 豆腐	精白米 小麦粉、ごま 春雨、マヨネーズ	きゅうり、人参 ワカメ、えのきだけ	353 Kcal 17 g
30	ごはん 豆腐のかばやき ミモザーサラダ オクラスープ	豆腐、鶏挽肉 ゆで卵、ヨーグルト	精白米 片栗粉 マヨネーズ	きゅうり オクラ、玉ねぎ、人参	388 Kcal 16.4 g

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。