

## 給食献立予定表

2020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 月	キャベツとベーコンのスパゲティ ハンペンのピカタ ビーンズサラダ ミニトマト	ベーコン ハンペン、卵 ハム	スパゲティ 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ ミックス豆、人参、キュウリ ミニトマト	344Kcal 19.2g
2 火	そぼろ丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 プチゼリー	合挽肉、卵 豆腐、油揚	精白米 ゼリー	インゲン キャベツ、塩昆布 小松菜	330Kcal 11.6g
3 水	ごはん 豆カレー キュウリのマヨ和え ブロッコリー	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 キュウリ ブロッコリー	305Kcal 13.3g
4 木	トマトのだしそうめん ブロッコリーのフリッター 煮豆 くだもの	卵 卵 大豆、油揚	そうめん 小麦粉 こんにゃく	トマト、キュウリ ブロッコリー ゴボウ、人参 くだもの	390Kcal 9.5g
5 金	ごはん チンゲン菜のチジミ 肉じゃが オクラの味噌汁	豆腐、卵 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉、片栗粉、ごま油 じゃがいも	チンゲン菜 玉ねぎ、人参 オクラ	406Kcal 12.8g
6 土	小松菜とじゃこの混ぜご飯 じゃがもち コールスローサラダ ミネストローネ	ちりめんじゃこ ハム ウィンナー	精白米 じゃがいも、パン粉	小松菜 キャベツ、コーン キャベツ、人参、トマト	390Kcal 9.5g
8 月	ごはん 酢豚 ホウレン草のお浸し プリン	肉団子 かつお節 プリン	精白米	玉ねぎ、人参、ピーマン ホウレン草	371Kcal 10.4g
9 火	ごはん 豆腐のキノコあんかけ ソーセージとレタスの炒め物 かき玉汁	豆腐 ソーセージ 卵	精白米 片栗粉 片栗粉	エノキ、椎茸 レタス、生姜 ゴボウ、小松菜	349Kcal 13g
10 水	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	キュウリ トマト、エリンギ、ねぎ くだもの	332Kcal 16.2g
11 木	ごはん 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 南瓜の金平 酢の物	鶏肉、牛乳	精白米 ごま油 ごま	ブロッコリー、しめじ 南瓜 キュウリ、ワカメ	336Kcal 11g
12 金	レタスと肉のチャーハン キュウリと竹輪のごま和え トマトのかき玉スープ くだもの	牛肉 竹輪 卵	精白米 ごま	レタス、ミニトマト キュウリ 玉ねぎ、トマト くだもの	350Kcal 12.2g
13 土	ごはん しめじと鶏肉のトマト煮 ブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	精白米	ミックスベジタブル、しめじ、トマト ブロッコリー 玉ねぎ、人参、キャベツ	336Kcal 17.1g
15 月	そうめんチャンプルー ポテトフライ ミートボール ゼリー	ウィンナー、卵、かつお節 ミートボール	そうめん、ごま油 じゃがいも ゼリー	玉ねぎ、ピーマン、人参	366Kcal 10g
16 火	ごはん 八幡まき ホイコーロー キャベツのスープ	鶏肉 豚肉、厚揚 ハム	精白米	ゴボウ、人参 キャベツ、ピーマン キャベツ、玉ねぎ	365Kcal 14.5g
17 水	ごはん 鮭とキノコのごま炒め 春雨サラダ ヨーグルト	鮭 ハム ヨーグルト	精白米 ごま、ごま油 春雨、ごま	椎茸、しめじ キュウリ	368Kcal 14.7g

18	ごはん 茄子のはさみ焼 ブロッコリーのチーズマヨ焼 チンゲン菜のスープ	合挽肉、卵 チーズ ベーコン	精白米 小麦粉 マヨネーズ	茄子、玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ、チンゲン菜、生姜	313Kcal 12.7g
木					
19	ごはん プルコギ ミックスサラダ 味噌汁	牛肉 チーズ、ハム 豆腐	精白米 ごま油	もやし、しめじ、ニラ キュウリ、ミニトマト オクラ	343Kcal 11.5g
金					
20	チャンポン麺 シューマイ 金平ゴボウ ヨーグルト	豚肉、かまぼこ、牛乳 シューマイ ヨーグルト	中華麺 ごま	白菜、人参、もやし ゴボウ、人参	393Kcal 16.2g
土					
22	ハムとチーズのまぜ寿司 南瓜コロッケ ブロッコリー 味噌汁	ハム、チーズ 合挽肉、卵 豆腐	精白米 パン粉	グリーンピース 南瓜 ブロッコリー ワカメ	402Kcal 14.8g
月					
23	ごはん オクラの肉巻き マカロニサラダ 中華スープ	豚肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ ごま	オクラ キュウリ、人参 もやし、ワカメ	361Kcal 11.3g
火					
24	ねばねば丼 揚げ餃子 インゲンのごま和え ワカメスープ	納豆、しらす 餃子	精白米 ごま ごま	オクラ インゲン、人参 ワカメ	398Kcal 15.9g
水					
25	ごはん 豚肉生姜焼 筑前煮 味噌汁	豚肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	玉ねぎ、生姜 ゴボウ、人参 茄子、エノキダケ	348Kcal 13.7g
木					
26	ごはん 鮭フライ 豚肉とキュウリの生姜炒め 味噌汁	鮭、卵 豚肉、竹輪 豆腐	精白米 パン粉	生姜、キュウリ、梅干 ワカメ	353Kcal 17g
金					
27	ごはん 肉豆腐 もやしのごま和え ワカメスープ	豆腐、豚肉	精白米 糸こんにゃく ごま ごま	玉ねぎ、人参 もやし、人参 ワカメ	371Kcal 12.4g
土					
29	枝豆ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト	合挽肉、卵、牛乳 ハム	精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	枝豆 玉ねぎ キュウリ、人参 ミニトマト	380Kcal 17.5g
月					
30	冷やしうどん 煮豆 鶏唐揚 くだもの	かまぼこ、ゆで卵 大豆、油揚 鶏肉	うどん こんにゃく	小松菜 ゴボウ、人参 くだもの	400Kcal 15.2g
火					

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。