

給食献立予定表

2021年 1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	
4 月	ごはん チキングラタン ミネストローネ	鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	精白米 小麦粉、バター	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参、大根、トマト	386 Kcal 11 g
5 火	肉豆腐丼 ささみときゅうりのサラダ もやしスープ	豆腐、豚肉 ささみ	精白米 マヨネーズ ごま	白ねぎ、人参、ごぼう キュウリ もやし	430 Kcal 14.3 g
6 水	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪きゅうり	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 キュウリ、人参 キュウリ	330 Kcal 11.5 g
7 木	ナポリタン だし巻卵 小松菜の煮浸し	ウインナー 卵 油揚	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン キャベツ 小松菜、もやし	310 Kcal 17 g
8 金	キュウリとハムのまぜごはん 鮭フライ 生姜スープ	ハム 鮭、卵 豆腐	精白米、ごま、ごま油 小麦粉、パン粉 春雨	キュウリ、コーン 生姜、人参、チンゲン菜	330 Kcal 19 g
9 土	ごはん 鶏肉のきのこおろしのせ 金平ごぼう みそ汁	鶏肉 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 ごま	大根、椎茸、えのき ごぼう、人参 ワカメ	358 Kcal 12.2 g
11 月	野菜たっぷり親子丼 ビーンズサラダ ワカメスープ	鶏肉、卵 Mix豆、ハム	精白米 マヨネーズ ごま	ごぼう、ねぎ、人参、椎茸 キュウリ、人参 ワカメ、もやし	363 Kcal 13.9 g
12 火	焼うどん チキンナゲット チンゲン菜のスープ	豚肉、かまぼこ チキンナゲット ウインナー	うどん ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ チンゲン菜	390 Kcal 19.7 g
13 水	ごはん ポークビーンズ ハムのピカタ ブロッコリー	大根、ベーコン ハム、卵	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、トマト ブロッコリー	318 Kcal 17 g
14 木	ビビンバ ポテトフライ けんちん汁	豚肉 豆腐	精白米、ごま、ごま油 じゃがいも こんにゃく	人参、もやし、小松菜 ごぼう、人参	365 Kcal 11.5 g
15 金	ごはん ツナバーグ マカロニサラダ みそ汁	ツナ、卵、チーズ、合挽肉 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ キュウリ、人参、コーン 小松菜	375 Kcal 12.3 g
16 土	ごはん 鶏の照焼 ほうれん草のごま和え 野菜スープ	鶏肉 ウインナー	精白米 ごま	ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	365 Kcal 13.2 g
18 月	わかめごはん 切昆布の煮物 ハンペンの磯辺揚	油揚 ハンペン、卵	精白米、白ごま、ごま油 小麦粉	わかめ 切昆布、小松菜、人参 青のり	360 Kcal 13 g
19 火	ごはん コーンクリームシチュー ソーセージのフリッター コールスローサラダ	豚肉、牛乳 ソーセージ、卵 ハム	精白米 小麦粉 小麦粉	ブロッコリー、コーン缶、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	348 Kcal 11.5 g
20 水	ごはん きのこ入りメンチカツ ブロッコリー みそ汁	合挽肉、卵、牛乳 豆腐、油揚	精白米 パン粉、小麦粉	椎茸、エリンギ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー ワカメ	306 Kcal 15.2 g

21 木	ごはん ウィンナーとブロッコリーのおやき 豚汁	チーズ、卵、牛乳、ウィンナー 豚肉、豆腐	精白米 小麦粉、マヨネーズ	ブロッコリー、玉ねぎ 大根、人参、ごぼう	368 Kcal 14.5 g
22 金	納豆丼 キャベツと油揚げのごま和え 白菜とベーコンのスープ	納豆 油揚げ ベーコン	精白米 ごま	ねぎ キャベツ、もやし 白菜、大根	305 Kcal 15 g
23 土	ごはん ささみのきのこマヨソース 切干大根のサラダ	ささみ ハム	精白米 マヨネーズ ごま、ごま油	椎茸、しめじ、えのき、ねぎ 切干大根、人参、キュウリ	368 Kcal 12 g
25 月	ごはん 鶏肉のごまから揚げ 具だくさんスープ	鶏肉、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、かぶと葉、 コーン	388 Kcal 16.5 g
26 火	トマトとひき肉のカレーうどん 揚げシューマイ キャベツのナムル	合挽肉 シューマイ	うどん ごま油	トマト、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	325 Kcal 10 g
27 水	サラダずし ウィンナーソテー 卵スープ	ハム、ツナ ウィンナー 卵、大豆	精白米	キュウリ、赤・黄パプリカ、コーン 人参、ピーマン、しめじ、玉ねぎ	351 Kcal 12 g
28 木	具だくさんチャーハン 大根とハムのサラダ レタスとトマトのスープ	卵、ベーコン ハム	精白米 マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 レタス、トマト	352 Kcal 11.5 g
29 金	ごはん マグロの甘酢あんかけ クリアスープ	マグロ 豆腐	精白米 片栗粉、ごま油 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、かぶ	323 Kcal 12.6 g
30 土	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	363 Kcal 11.5 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。