

給食献立予定表 平成30年9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 豆腐のツナマヨグラタン チンゲン菜とエリンギの生姜炒め ミニトマト	豆腐、ツナ、チーズ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ、チンゲン菜、生姜 ミニトマト	314 Kcal 11.2 g
3 月	ごはん ひじきと人参の卵焼き 茄子のみそ炒め ヨーグルトサラダ	卵 豚肉 ヨーグルト	精白米	ひじき、人参、ねぎ 茄子、ピーマン、生姜 リンゴ、ミカン缶	378 Kcal 13.1 g
4 火	ビビンバ 豚汁 きゅうりのマヨあえ	鶏挽肉 豚肉、豆腐 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ほうれん草、もやし 大根、人参、ごぼう きゅうり	320 Kcal 13 g
5 水	ごはん 豆腐ソテー(きのこあんかけ) 筑前煮 レタスとワカメのスープ	豆腐 鶏肉、竹輪	精白米 片栗粉 こんにゃく	しめじ、えのきだけ ごぼう、人参 レタス、ワカメ、ねぎ	313 Kcal 13.6 g
6 木	かに玉井 ひじきの煮物 みそ汁	卵、カニカマ 大豆、油揚 油揚	精白米、片栗粉 こんにゃく	椎茸、ミックスベジタブル ひじき、人参 小松菜、えのきだけ	329 Kcal 11.5 g
7 金	ごまそうめん ミートボール ポテトフライ 生姜スープ	ササミ ミートボール 鶏肉、豆腐	そうめん、ごま じゃがいも	きゅうり チンゲン菜、パプリカ、生姜	342 Kcal 18 g
8 土	ごはん しめじとササミのクリーム煮 南瓜サラダ	ササミ、牛乳 ヨーグルト	精白米 小麦粉 マヨネーズ	しめじ、玉ねぎ、ほうれん草 南瓜、レーズン	356 Kcal 10 g
10 月	ごはん 茄子のピザ風 ほうれん草ごまあえ コンソメスープ	ハム、チーズ ベーコン	精白米 ごま	茄子、トマト ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	313 Kcal 10.7 g
11 火	ごはん コーンコロケ 五目サラダ レタスとベーコンのスープ	ハム、卵 ツナ ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、コーン キャベツ、大根、人参、きゅうり レタス、人参	367 Kcal 11 g
12 水	ごはん 南瓜のチーズマヨ焼き キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	チーズ ツナ ウィンナー	精白米 マヨネーズ、バター マヨネーズ	南瓜 キャベツ、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	317 Kcal 9.8 g
13 木	ミートスパゲティ 卵とサラダチキンのサラダ ミネストローネ	合挽肉 サラダチキン、卵 ベーコン	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、玉ねぎ、リンゴ 玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト	312 Kcal 19.2 g
14 金	ごはん チキンソテー きざみ昆布の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚 油揚	精白米 小麦粉、バター こんにゃく	きざみ昆布、人参 茄子、しめじ	381 Kcal 16.3 g
15 土	さつまいもごはん ウィンナーソテー もやしときゅうりの中華あえ キャベツときのこのスープ	ウィンナー ベーコン	精白米、さつまいも、ごま ごま	もやし、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、しめじ	338 Kcal 10 g
17 月	ごはん コーンハンバーグ ごぼうと豚肉のうま煮 中華スープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉 春雨、ごま	玉ねぎ、コーン 昆布、ごぼう 人参、コーン、ワカメ	388 Kcal 18.2 g

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	
18 火	ごはん ひよこ豆のトマト煮 シューマイ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉、ひよこ豆 シューマイ	精白米 バター	しめじ、トマト缶、人参、玉ねぎ ほうれん草、コーン	395 Kcal 15 g
19 水	ごはん 鮭のムニエル アスパラとハムのごまあえ キャベツと豆のスープ	鮭 ハム、チーズ ハム、大豆	精白米 バター、小麦粉 ごま、マヨネーズ	アスパラガス キャベツ、人参、トマト	362 Kcal 19.5 g
20 木	トマトのジャージャーサラダうどん チキンナゲット 金平ごぼう	豚挽肉 チキンナゲット(卵)	うどん、ごま油 こんにやく、ごま	玉ねぎ、トマト、きゅうり ごぼう、人参、ピーマン	385 Kcal 17 g
21 金	ごはん ササミのカレーフライ コールスローサラダ きんぴら風スープ	ササミ、卵	精白米 小麦粉、パン粉 ドレッシング ごま、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり ごぼう、人参、もやし	389 Kcal 15.4 g
22 土	ごはん 里芋コロッケ ひじきと大豆のサラダ みそ汁	ムキエビ、牛乳、卵 大豆、チーズ 油揚	精白米 里芋、バター、小麦粉、パン粉 マヨネーズ	ひじき、人参、インゲン豆 大根、人参	400 Kcal 12 g
24 月	ごはん さつまいもの豚肉まき 根菜のいり煮 豆腐とキャベツのかき玉汁	豚肉 かまぼこ 豆腐、卵	精白米 さつまいも こんにやく 片栗粉	ごぼう、人参、インゲン豆 キャベツ	419 Kcal 10.8 g
25 火	ハムとグリーンピースのクリームパスタ アメリカンドック キャベツとツナの塩昆布あえ	ハム、牛乳 ウィンナー、卵、牛乳 ツナ	スパゲティ、小麦粉 ホットケーキミックス	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、塩昆布	344 Kcal 18 g
26 水	ごはん 牛肉の野菜炒め ポテトサラダ きのこのカレースープ	牛肉 ハム 牛乳	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉	ピーマン、赤ピーマン、もやし きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ	400 Kcal 12.8 g
27 木	五目そぼろごはん 豚肉ロール みそ汁	鶏挽肉 豚肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも	人参、椎茸、生姜、グリーンピース 人参、インゲン豆 ワカメ	365 Kcal 16 g
28 金	ごはん 鶏肉とさつまいものよせあげ 煮豆 野菜スープ	鶏挽肉、卵 大豆、油揚 ウィンナー	さつまいも、小麦粉 こんにやく	生姜 ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	378 Kcal 15.7 g
29 土	きのこカレー マカロニサラダ バナナ	鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ きゅうり、人参 バナナ	351 Kcal 10 g