

給食献立予定表

2021年 4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 木	チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト ブロッコリー	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト ブロッコリー	306 Kcal 13.2 g
2 金	ごはん 焼餃子 肉じゃが みそ汁	餃子 豚肉 油揚	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、インゲン豆 キャベツ、玉ねぎ	381 Kcal 12.8 g
3 土	ミートボールスパゲティ ホウレン草とハムのサラダ 卵スープ	ミートボール ハム 卵	スパゲティ マヨネーズ 片栗粉	ミックスベジタブル ホウレン草 えのきだけ、レタス、トマト	330 Kcal 15 g
5 月	ごはん 鶏唐揚 キャベツのナムル みそ汁	鶏肉 油揚、豆腐	精白米 小麦粉 ごま	キャベツ、きゅうり、もやし 大根、ワカメ	376 Kcal 14.5 g
6 火	ツナとコーンのまぜごはん ハムフライ 春野菜スープ	ツナ ハム、卵 ベーコン、牛乳	精白米、バター 小麦粉、パン粉	きゅうり、コーン 玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース	390 Kcal 15.5 g
7 水	ごはん 鮭チーズ焼 厚揚げの五目炒め チンゲン菜とえのきのスープ	鮭、チーズ 厚揚	精白米	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜 チンゲン菜、えのきだけ	369 Kcal 14 g
8 木	野菜あんかけごはん 豆サラダ きのこスープ	鶏挽肉	精白米、片栗粉、ごま油 ドレッシング	玉ねぎ、人参、キャベツ ミックス豆、きゅうり、トマト キャベツ、しめじ、玉ねぎ	310 Kcal 10.5 g
9 金	ごはん サワラの照焼 ひじきの煮物 けんちん汁	サワラ 大豆、油揚 豆腐	精白米 こんにゃく、ごま油	ひじき、人参、インゲン豆 椎茸、ごぼう、人参、大根	366 Kcal 16.5 g
10 土	お好み焼 ビーンズサラダ ミネストローネ	豚肉、竹輪、卵 ベーコン	小麦粉 マヨネーズ	キャベツ、ねぎ ミックス豆、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参、大根、トマト	310 Kcal 10.2 g
12 月	ごはん 春巻 ベーコンのバター炒め キャベツのミルクスープ	合挽肉 ベーコン ベーコン、牛乳	精白米 春巻きの皮、じゃがいも、片栗粉 バター	椎茸、もやし インゲン豆、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	410 Kcal 21.5 g
13 火	ごはん キャベツバーグ 野菜とハムのあえもの ベーコンスープ	合挽肉、卵、牛乳 ハム ベーコン	精白米 パン粉	キャベツ 小松菜、もやし 玉ねぎ、人参、絹さや	337 Kcal 17.5 g
14 水	ごはん チーズポテトボール 豆腐と鶏挽肉のくず煮 ミニトマト	チーズ 豆腐、鶏挽肉	精白米 じゃがいも、片栗粉 片栗粉、ごま油	キャベツ 長ねぎ、人参、小松菜 ミニトマト	341 Kcal 10.8 g
15 木	ごはん 白身魚の立田揚 じゃがいもの金平 豚汁	白身魚 豚肉、豆腐	精白米 片栗粉 じゃがいも、ごま	人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ	333 Kcal 12 g
16 金	中華丼 アメリカンドック コンソメスープ	豚肉、かまぼこ ウィンナー、牛乳、卵 ベーコン	精白米、片栗粉 小麦粉	白菜、人参、椎茸、絹さや キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト	389 Kcal 18.9 g
17 土	焼そば シューマイ ポトフ	豚肉 シューマイ ウィンナー	中華そば じゃがいも	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン かぶ、かぶの葉、人参、玉ねぎ	305 Kcal 10 g
19 月	ごはん 厚揚げのピザ風 もやしとベーコンの炒めもの じゃがいものみそ汁	厚揚げ、チーズ ベーコン	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン、トマト もやし、小松菜 玉ねぎ、ワカメ	367 Kcal 16.5 g

20	ごはん ポークソテー コールスローサラダ トマトのミルクスープ	豚肉 ベーコン、牛乳	精白米 小松菜 マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン トマト、玉ねぎ	399 Kcal 13.5 g
21	ごはん 鮭の風味焼き 炒どり みそ汁	鮭 鶏肉 油揚	精白米 ごま こんにゃく	ねぎ ごぼう、人参、椎茸、絹さや えのきだけ、小松菜	408 Kcal 21 g
22	ごはん 肉団子のケチャップ炒め きゅうりのマヨ和え 野菜スープ	合挽肉、卵 カニカマ ウィンナー	精白米 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、ミックスベジタブル きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト	342 Kcal 12 g
23	いろいろ牛丼 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	牛肉 豆腐、油揚	精白米 ごま油	玉ねぎ、赤パプリカ、ブロッコリー 大根、きゅうり ほうれん草	322 Kcal 11 g
24	ごはん インゲン豆のコロッケ キャベツのごま酢和え ベーコンのスープ	白いんげん水煮、鶏挽肉、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ キャベツ、チンゲン菜、人参 人参、玉ねぎ、絹さや	386 Kcal 12.5 g
26	ソフトめん(肉みそ) じゃがいものおやき ミルクスープ	鶏挽肉 大豆、チーズ、牛乳 牛乳	うどん、片栗粉 じゃがいも、小麦粉	ねぎ、人参 ひじき、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、人参	365 Kcal 16.8 g
27	ごはん 野菜のチーズグラタン トマトと卵の炒めもの 人参スープ	牛乳、チーズ 卵	精白米 小麦粉	ブロッコリー、キャベツ トマト、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、絹さや	330 Kcal 15 g
28	ごはん ササミの衣揚げ ホウレン草とコーンのソテー 大豆のみそ汁	ササミ、卵 大豆	精白米 小麦粉 バター じゃがいも	ホウレン草、コーン 人参、インゲン豆	345 Kcal 14.5 g
29	タコライス チキンサラダ ワカメスープ	鶏挽肉、チーズ ササミ	精白米 マヨネーズ ごま	玉ねぎ、レタス、トマト キャベツ、ブロッコリー、コーン ワカメ	401 Kcal 12.4 g
30	ごはん 鮭の風味焼き 炒どり みそ汁	鮭 鶏肉 油揚	精白米 ごま こんにゃく	ねぎ ごぼう、人参、椎茸、絹さや えのきだけ、小松菜	408 Kcal 21 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。