

給食献立予定表 平成29年11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	ごはん 里芋のおやき 野菜たっぷりサラダ みそ汁	チーズ ハム、かつおぶし 竹輪	精白米 里芋	昆布、コーン、人参、 キュウリ、トマト、キャベツ 小松菜、もやし	413 Kcal 11.1 g
2 木	ごはん チキン豆乳シチュー 春雨サラダ 南瓜の素揚げ	鶏肉、豆乳 ハム	精白米 じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、ブロッコリー キュウリ、ワカメ 南瓜	410 Kcal 14.4 g
3 金	ちりめんじゃこのピラフ アメリカンドック 大豆のスープ煮	ちりめんじゃこ ソーセージ 大豆、ベーコン	精白米 ホットケーキMix(卵なし) じゃがいも	人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、グリーンピース	365 Kcal 16 g
4 土	ごはん ぶりの照焼 キャベツのナムル ごまみそ汁	ぶり	精白米 ごま ごま	キャベツ、キュウリ、もやし ほうれん草、椎茸	463 Kcal 16.5 g
6 月	豚汁うどん ウィンナーソテー りんご	豚肉 ウィンナー	うどん	人参、ゴボウ、大根 椎茸、小松菜 りんご	423 Kcal 13.7 g
7 火	ごはん 鶏肉ときのこのおろしのせ 小松菜のツナあえ みそ汁	鶏肉 ツナ	精白米	大根、えのき、しめじ 小松菜 しめじ、コーン、ワカメ	388 Kcal 13.5 g
8 水	納豆そばろ井 ほうれん草のごま和え あすか汁	納豆、サバ缶 牛乳、豚肉、豆腐	精白米 ごま こんにゃく	しば漬、葉ねぎ ほうれん草 大根、人参、生姜	360 Kcal 14.5 g
9 木	ごはん かじきの甘酢あんかけ 白菜とベーコンのスープ	かじき ベーコン	精白米 片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン 白菜、玉ねぎ	431 Kcal 13.7 g
10 金	ごはん じゃがいものチヂミ 中華風サラダ ひき肉スープ	ハム 豚挽肉	精白米 じゃがいも ごま、ドレッシング ごま	ニラ ワカメ、キュウリ、コーン 大根、大根の葉	351 Kcal 11.5 g
11 土	ごはん タラのフライ(卵不使用) ポテトサラダ 野菜スープ	タラ ハム ウィンナー	精白米 コーンフレーク、小麦粉 じゃがいも、マヨドレ	人参、キュウリ 玉ねぎ、人参、キャベツ	426 Kcal 15 g
13 月	ごはん じゃがバーグ ひじき煮 みそ汁	鶏肉、油揚、大豆 厚揚	精白米 じゃがいも、マヨドレ	ほうれん草、人参 人参、ひじき しめじ	413 Kcal 10 g
14 火	ごはん 野菜グラタン 大根の煮物	ベーコン 豚肉	精白米 さつまいも、マヨドレ	しめじ、なす、れんこん、ブロッコリー 大根	325 Kcal 10.8 g
15 水	スパゲティナポリタン キャベツと油揚のごま和え かぶと豆腐のスープ	ウィンナー 油揚 豆腐	スパゲティ ごま	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、人参 かぶ、かぶの葉	325 Kcal 12.5 g
16 木	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼 コールスローサラダ ポトフ	鶏肉 ウィンナー	精白米 マヨドレ、コーンフレーク じゃがいも	生姜 キャベツ、人参、キュウリ キャベツ、玉ねぎ、人参	360 Kcal 17.8 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	
17 金	ごはん お魚バーグ(卵不使用) 里芋のそぼろ煮 すまし汁	サバ缶、おから 鶏挽肉	精白米 片栗粉 里芋	玉ねぎ、れんこん、コーン 大根、人参、白菜	401 Kcal 15.6 g
18 土	ハムとチーズのまぜごはん ミートボール コンソメスープ	ハム、チーズ、かつおぶし ミートボール ベーコン	精白米	コーン 玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー	350 Kcal 18.5 g
20 月	ごはん 豚肉の生姜焼 水菜のごま和え みそ汁	豚肉 豆腐	精白米 マヨドレ、ごま	玉ねぎ、生姜 水菜、大根、人参 ワカメ、えのき	328 Kcal 10.7 g
21 火	ごはん 鮭のムニエル ビーンズサラダ りんご	鮭	精白米 バター、小麦粉 マヨドレ	ミックス豆、人参、キュウリ りんご	388 Kcal 17.6 g
22 水	焼きそば 粉ふき芋 ミネストローネ	豚肉 ウィンナー	焼きそば じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン 青のり 玉ねぎ、人参、大根、トマト	305 Kcal 9.8 g
23 木	鮭とキュウリのまぜすし ハンペンの磯辺揚げ みそ汁	鮭フレーク ハンペン 豆腐	精白米、ごま	キュウリ 青のり 白菜、大根、人参	345 Kcal 12.5 g
24 金	ごはん チキンカツ(卵不使用) 切干大根 みそ汁	鶏肉 油揚 豆腐	精白米 小麦粉、マヨドレ、パン粉 こんにゃく	切干大根、人参 ワカメ	360 Kcal 20.8 g
25 土	ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリー	豚肉 ハム	精白米 マヨドレ、マカロニ	しめじ、玉ねぎ キュウリ、人参 ブロッコリー	308 Kcal 13.8 g
27 月	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚挽肉 ハム	精白米 春雨	ねぎ チンゲン菜、人参、コーン	373 Kcal 10.5 g
28 火	そぼろ丼 さつま芋サラダ みそ汁	鶏肉 ハム 油揚	精白米 さつまいも、マヨドレ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ 大根、ねぎ	355 Kcal 12.5 g
29 水	ごはん ポークビーンズ シューマイ	豚肉、大根 シューマイ	精白米 片栗粉	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	371 Kcal 13 g
30 木	チキンライス 煮豆 ワカメスープ	鶏肉 大豆、油揚	精白米 こんにゃく ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ゴボウ、人参 ワカメ、ねぎ	323 Kcal 13.3 g

※ マヨドレ……卵不使用マヨネーズ

※ フライ類は卵を使用しないで作ります