

給食献立予定表 2019年3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 金	ごはん わかめつくね 小松菜と白菜のしらすあえ 具だくさんスープ	鶏挽肉 しらす干し、けずり節 ササミ	精白米 麩	わかめ 小松菜、白菜 セロリ、白菜、人参、ほうれん草	338 Kcal 17 g
2 土	ごはん キャベツバーグ 昆布と竹輪の煮物 大根スープ	合挽肉、卵、牛乳 竹輪 ベーコン	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、キャベツ 切昆布、人参 玉ねぎ、人参、大根	352 Kcal 15.2 g
4 月	ひじきのまぜごはん 鶏立田揚 大根とチンゲン菜のスープ ブロッコリー	鮭フレーク 鶏肉、卵	精白米 小麦粉 ごま油	ひじき、人参 生姜 大根、チンゲン菜 ブロッコリー	340 Kcal 15.5 g
5 火	ごはん めかじきのフライ キャベツのナムル 豚汁	めかじき、卵 豚肉、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ごま こんにゃく	キャベツ、もやし、きゅうり 大根、人参、ごぼう	367 Kcal 16.2 g
6 水	白菜のあんかけにゆうめん インゲンの豚肉まき きゅうりのマヨあえ	牛肉 豚肉 カニカマ	そうめん、片栗粉 マヨネーズ	白菜 インゲン豆、人参 きゅうり、コーン	390 Kcal 16.3 g
7 木	ごはん 鶏肉のフリッター ポテトサラダ ワンタンスープ	鶏肉 ハム 桜えび、チーズ	精白米 ホットケーキミックス じゃがいも、マヨネーズ ワンタンの皮	人参、きゅうり チンゲン菜、人参	373 Kcal 14.8 g
8 金	マグロフレークときゅうりのまぜごはん チンゲン菜と大豆のバターソテー ウィンナーソテー ごまスープ	マグロフレーク 大豆 ウィンナー	精白米 バター ごま	きゅうり ひじき、チンゲン菜 白菜、えのきだけ	329 Kcal 13 g
9 土	ごはん めかじきの野菜あんかけ スクランブルエッグ コンソメスープ	めかじき 卵、ソーセージ ベーコン	精白米 片栗粉、ごま油	えのきだけ、小松菜 ミックスベジタブル 玉ねぎ、人参、インゲン豆	337 Kcal 21 g
11 月	ごはん 根菜おやき ほうれん草ごまあえ トマトスープ	鶏肉	精白米 小麦粉、ごま油 ごま バター	れんこん、人参、椎茸 ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマトジュース	333 Kcal 10 g
12 火	納豆チャーハン 鶏肉のクリスピー揚げ チンゲン菜とわかめのすまし汁	納豆 鶏肉、牛乳	精白米、ごま油 コーンフレーク、小麦粉	人参、インゲン豆 チンゲン菜、ワカメ	341 Kcal 16.5 g
13 水	ごはん 豚団子と野菜の甘酢炒め 餃子スープ ミニゼリー	豚挽肉 餃子	精白米 片栗粉	ピーマン、人参、椎茸、玉ねぎ 白菜、人参、もやし ミニゼリー	351 Kcal 11 g
14 木	ミートマカロニ 野菜サラダ チーズハンペンフライ	合挽肉 ハム チーズハンペン、卵	マカロニ ドレッシング 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、インゲン豆、人参、トマトペースト きゅうり、レタス、トマト、パプリカ	291 Kcal 18 g
15 金	野菜たっぷりつけ丼 春雨サラダ みそ汁	豚肉 ハム 豆腐	精白米 春雨、マヨネーズ	長ねぎ、しめじ、人参、もやし きゅうり、人参 ワカメ	367 Kcal 14.5 g
16 土	ごはん ビーフシチュー チンゲン菜の卵とじ バナナ	牛肉 卵、ベーコン	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、インゲン豆、しめじ、トマトピューレ チンゲン菜、トマト バナナ	365 Kcal 18.3 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 月	ごはん チキンソテー(きのこソース) もやしと人参のナムル ワカメスープ	鶏肉	精白米 小麦粉、片栗粉 ごま、ごま油	しめじ、玉ねぎ もやし、人参 ワカメ、人参、長ねぎ	309 Kcal 14 g
19 火	ごはん ポークチャップ キャベツとハムのソテー ふんわり豆腐スープ	豚肉 ハム 豆腐、卵	精白米 片栗粉	ピーマン、ミックスベジタブル、玉ねぎ キャベツ 白菜、ブロッコリー	354 Kcal 11.5 g
20 水	煮込みうどん チキンナゲット カラフル納豆	鶏肉 チキンナゲット 納豆	うどん	れんこん、人参、ごぼう、椎茸、小松菜 大根、人参、きゅうり、コーン	348 Kcal 20.5 g
21 木	ドライカレー マカロニサラダ ミニトマト	合挽肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	ピーマン、人参、玉ねぎ きゅうり、人参、コーン ミニトマト	328 Kcal 10 g
22 金	ごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	合挽肉、チーズ、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 ドレッシング	玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり えのきだけ、小松菜	323 Kcal 14.5 g
25 月	三色丼 金平ごぼう すまし汁	合挽肉、卵 ササミ	精白米 ごま	きゅうり 人参、ごぼう 大根、人参、白菜、ねぎ	325 Kcal 12.7 g
26 火	ごはん 豚肉生姜焼 ビーンズサラダ みそ汁	豚肉 油揚、豆腐	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、生姜 ミックス豆、きゅうり、人参 ほうれん草、もやし	338 Kcal 13.2 g
27 水	ごはん ポテトクロック 切干大根の煮物 キャベツとソーセージのスープ	合挽肉、卵 油揚 ソーセージ	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 切干大根、人参 キャベツ	348 Kcal 10.1 g
28 木	きのこごはん 大豆のおとしやき 白菜とベーコンのスープ	鶏挽肉 大豆、卵、桜えび ベーコン	精白米 小麦粉	えのきだけ、しめじ キャベツ、ニラ 白菜、玉ねぎ、人参	390 Kcal 12 g
29 金	トマトとツナのスパゲティ ポテトフライ レタスとトマトのスープ	ツナ ハム	スパゲティ じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ、トマト レタス、トマト	310 Kcal 13.5 g
30 土	ごはん ピザ風チキン キャベツとりんごのサラダ 野菜スープ	鶏肉、チーズ ウィンナー	精白米 ドレッシング	玉ねぎ、ピーマン キャベツ、りんご 玉ねぎ、人参、キャベツ	398 Kcal 11.7 g