

給食献立予定表 平成29年 7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 茄子のグラタン 酢の物	合挽肉、チーズ	精白米	茄子、トマト、玉ねぎ ワカメ、キュウリ、ミカン缶	366Kcal 11.4g
3 月	ごはん 夏野菜の甘酢あんかけ マカロニサラダ	ソーセージ ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	茄子、人参、南瓜、ピーマン キュウリ、人参	372Kcal 12g
4 火	スタミナ丼 大根サラダ 卵スープ	豚肉 じゃこ 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、人参、オクラ 大根、水菜 トマト、ネギ	315Kcal 13.5g
5 水	ごはん 豚味噌竜田揚げ 筑前煮 ワカメスープ	豚肉、卵 竹輪	精白米 こんにやく ごま	生姜 ゴボウ、人参 ワカメ、もやし	326Kcal 12.6g
6 木	豚しゃぶサラダ麺 煮豆 野菜スープ	豚肉 大豆、油揚 ウィンナー	そうめん、マヨネーズ こんにやく	水菜、トマト 人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、インゲン	360Kcal 9.7g
7 金	茄子カレー チンゲン菜の卵とじ ミニトマト	合挽肉 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、トマト チンゲン菜 ミニトマト	322Kcal 10.7g
8 土	ごはん 豚肉の枝豆つくね ハウレン草のごま和え 味噌汁	合挽肉、卵 油揚	精白米 ごま	玉ねぎ、枝豆、生姜 ハウレン草 茄子	343Kcal 16.5g
10 月	ごはん 厚揚げとオクラの味噌炒め コールスローサラダ ミニトマト	厚揚げ、合挽肉	精白米	オクラ、生姜 キャベツ、人参、キュウリ ミニトマト	380Kcal 11g
11 火	茄子丼 ヨーグルトサラダ コンソメスープ	豚肉 ヨーグルト ウィンナー	精白米	茄子、玉ねぎ キュウリ、ミカン缶、もも缶 玉ねぎ、キャベツ、人参	379Kcal 14.6g
12 水	ごはん 枝豆コロッケ ひじき煮 ブロッコリー	合挽肉 油揚げ、大豆	精白米 じゃがいも	枝豆、玉ねぎ ひじき、人参 ブロッコリー	390Kcal 10.3g
13 木	キャベツとベーコンのスパゲティ ポテトフライ トマトスープ	ベーコン	スパゲティ じゃがいも バター	キャベツ トマト、玉ねぎ、インゲン	320Kcal 10.5g
14 金	ごはん 豆腐ハンバーグ インゲングま和え 味噌汁	合挽肉、豆腐 油揚げ	精白米 ごま	玉ねぎ インゲン、人参 キャベツ、茄子	348Kcal 17g
15 土	三色丼 南瓜の金平 野菜スープ	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米 ごま	キュウリ 南瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参	320Kcal 10.9g
17 月	ごはん 鮭照焼 ポテトサラダ 味噌汁	鮭 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも	キュウリ、人参 小松菜、キャベツ	361Kcal 17.3g
18 火	ごはん チキントマト煮 キュウリのマヨ和え	鶏肉 かまぼこ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト キュウリ	358Kcal 14.7g

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	
19 水	ごはん ピーマン肉づめ ポトフ ミニトマト	合挽肉 ウィンナー	精白米 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ ミニトマト	314Kcal 12.8g
20 木	コーンピラフ ハムフライ チンゲン菜とベーコンの味噌汁	ベーコン ハム ベーコン	精白米、バター	玉ねぎ、コーン、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、生姜	352Kcal 12.5g
21 金	焼そば シューマイ キャベツとベーコンのミルクスープ	豚肉 シューマイ ベーコン、牛乳	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ	320Kcal 9.5g
22 土	ハヤシライス キャベツの昆布和え ウィンナー炒め	豚肉 ウィンナー	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン キャベツ、塩昆布	330Kcal 10.5g
24 月	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが ワカメスープ	鮭 豚肉	精白米 バター じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ワカメ、もやし	374Kcal 16.2g
25 火	ごはん クリームシチュー ハンペン磯辺焼 チンゲン菜炒め	鶏肉 ハンペン	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり チンゲン菜、コーン	338Kcal 11.7g
26 水	茄子とトマトのスパゲティ レタスとツナのサラダ コンソメスープ	ベーコン ツナ ウィンナー	スパゲティ	茄子、トマト レタス、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ	346Kcal 19g
27 木	ごはん チキンナゲット 豆腐チャンプルー ミニトマト	鶏挽肉 豆腐、豚肉	精白米	玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし、ピーマン ミニトマト	377Kcal 21g
28 金	ごはん おからコロケ ブロッコリー、トマト 味噌汁	おから 油揚	精白米 バター	玉ねぎ、ひじき ブロッコリー、トマト 茄子	349Kcal 10.8g
29 土	ねばねばそうめん 茄子の豚肉まき ビーンズサラダ	納豆、かまぼこ 豚肉 ハム	そうめん マヨネーズ	オクラ 茄子 ミックス豆、キュウリ、人参	375Kcal 15.2g
31 月	炊込みごはん ミートボール トマトとキュウリのサラダ 味噌汁	鶏肉 ミートボール ハム 豆腐	精白米	人参、ゴボウ トマト、キュウリ ワカメ	369Kcal 10g
	※ 仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がありますので 予めご了承ください。				