

給食献立予定表

2020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 火	ごはん 納豆オムレツ 豚肉ともやしの中華スープ ヨーグルトサラダ	納豆、卵 豚肉 ヨーグルト	精白米 バター	ネギ 玉ねぎ、人参、もやし、ニラ リンゴ、ミカン缶	351 Kcal 16.3 g
2 水	ごはん 豆腐とエリンギのソテー ポテトサラダ ミニトマト	豆腐 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	エリンギ、ネギ、生姜 人参、キュウリ ミニトマト	344 Kcal 13 g
3 木	五目そばろごはん 豚肉ロール 味噌汁	鶏挽肉 豚肉 豆腐	精白米	人参、椎茸、生姜、グリーンピース 人参、インゲン ワカメ	360 Kcal 15.5 g
4 金	ごはん 鶏肉とさつま芋のよせ揚げ 煮豆 野菜スープ	鶏挽肉、卵 大豆、油揚 ウインナー	さつま芋 こんにゃく	生姜 ゴボウ、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参	378 Kcal 15.7 g
5 土	キノコのカレー マカロニサラダ ミニトマト	鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ キュウリ、人参 ミニトマト	330 Kcal 9 g
7 月	ごはん さつま芋の豚肉巻揚げ 春雨のスープ煮 ミニトマト	豚肉、卵 鶏挽肉	精白米 さつま芋、パン粉、小麦粉 春雨、片栗粉、ごま油	レタス、ネギ、人参、生姜 ミニトマト	372 Kcal 9 g
8 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 キュウリの昆布和え	ハム、牛乳 ウインナー、卵	スパゲティ、バター、小麦粉 小麦粉	グリーンピース、玉ねぎ キュウリ、塩昆布	339 Kcal 16.5 g
9 水	ごはん 鮭のムニエル アスパラとハムのごま和え 味噌汁	鮭 ハム、チーズ 油揚	精白米 バター、小麦粉 ごま、マヨネーズ	アスパラガス 小松菜、人参、しめじ	336 Kcal 21 g
10 木	豆乳ごま梅うどん チキンナゲット 金平ゴボウ	豆乳 チキンナゲット	うどん、ごま こんにゃく、ごま	梅干、ねぎ ゴボウ、人参、ピーマン	300 Kcal 17.2 g
11 金	ごはん ササミの青じそフライ コールスローサラダ ミニトマト	ササミ、卵	精白米 小麦粉、パン粉	青じそ、梅肉 キャベツ、人参、キュウリ ミニトマト	328 Kcal 13.6 g
12 土	ごはん 里芋クロック もやしのおかか梅和え 味噌汁	牛乳、卵 かつお節 油揚	精白米 里芋、バター、パン粉	玉ねぎ もやし、梅干 大根、人参、ゴボウ	403 Kcal 10 g
14 月	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 ウインナー	精白米 マヨネーズ、バター マヨネーズ	南瓜 キャベツ、キュウリ 玉ねぎ、人参、キャベツ	317 Kcal 9.8 g
15 火	ミートスパゲッティ 卵とササミのサラダ ミネストローネ	合挽肉 ササミ、卵 ベーコン	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ、人参 リンゴ、キュウリ、玉ねぎ トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ	312 Kcal 19.2 g
16 水	ごはん チキンソテー きざみ昆布 味噌汁	鶏肉 油揚 油揚	精白米 バター、小麦粉 こんにゃく	昆布、人参 小松菜、人参、エノキダケ	381 Kcal 16.3 g

17	キノコの炊込みごはん ウィンナーソテー もやしとキュウリの中華和え ワカメスープ	鶏肉、油揚 ウィンナー	精白米 ごま	しめじ、エリンギ、人参 もやし、キュウリ もやし、ワカメ	327 Kcal 9.4 g
木					
18	ごはん コーンハンバーグ ゴボウと豚肉のうま煮 中華スープ	合挽肉、卵、牛乳 豚肉	精白米 パン粉 春雨、ごま	玉ねぎ、コーン 昆布、ゴボウ 人参、コーン、ワカメ	388 Kcal 18.2 g
金					
19	ごはん ひよこ豆のトマト煮 シューマイ キュウリのごま酢和え	鶏肉、ミックス豆 シューマイ	精白米 ごま	しめじ、トマト、人参、玉ねぎ キュウリ	393 Kcal 14 g
土					
21	ごはん しめじとササミのクリーム煮 南瓜サラダ	ササミ、生クリーム ヨーグルト	精白米 小麦粉	しめじ、玉ねぎ、ほうれん草 南瓜	356 Kcal 9 g
月					
22	ごはん 茄子のピザ風 コンソメスープ ホウレン草ごま和え	ハム、チーズ ベーコン	精白米 ごま	茄子、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン ホウレン草	313 Kcal 10.7 g
火					
23	ごはん コーンコロッケ レタスとベーコンのスープ ミニトマト	ハム、卵 ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 バター	玉ねぎ、コーン レタス、人参 トマト	337 Kcal 8.7 g
水					
24	ごはん 豆腐ソテー 筑前煮 レタスとワカメのスープ	豆腐、合挽肉 鶏肉、竹輪	精白米 こんにゃく ごま油	ねぎ、生姜 ごぼう、人参 レタス、ワカメ、ねぎ	323 Kcal 13.6 g
木					
25	ごはん 和風ツナ玉 ひじきの煮物 味噌汁	卵、ツナ 大豆、油揚 豆腐	精白米	エノキダケ、ねぎ 人参、ひじき ワカメ	338 Kcal 11 g
金					
26	そうめんチャンプルー ミートボール ポテトフライ 生姜スープ	ウィンナー ミートボール 鶏肉、豆腐	そうめん、ごま油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ、ピーマン、人参 チンゲン菜、パプリカ、生姜	334 Kcal 20 g
土					
28	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	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	310 Kcal 11 g
月					
29	ごはん ひじきと人参の卵焼き 茄子の味噌炒め ミニトマト	卵 豚肉	精白米	ひじき、人参、ねぎ 茄子、ピーマン、生姜 トマト	302 Kcal 11.2 g
火					
30	納豆ビビンバ 豚汁 キュウリのマヨ和え	納豆 豚肉 カニカマ	精白米、ごま マヨネーズ	ホウレン草、トマト、もやし、ねぎ 大根、人参、ごぼう キュウリ	311 Kcal 13 g
水					

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。