

給食献立予定表

2021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 水	五目そぼろごはん 豚肉ロール みそ汁	鶏挽肉 豚肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも	人参、椎茸、生姜、グリーンピース 人参、インゲン豆 ワカメ	365 Kcal 16 g
2 木	ごはん 鶏肉とさつまいものよせあげ 煮豆 野菜スープ	鶏挽肉、卵 大豆、油揚 ウインナー	さつまいも、小麦粉 こんにやく	生姜 ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	378 Kcal 15.7 g
3 金	きのかカレー マカロニサラダ くだもの	鶏肉 ハム	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ きゅうり、人参 くだもの	351 Kcal 10 g
4 土	ごはん 牛肉の野菜炒め ポテトサラダ きのこのカレースープ	牛肉 ハム 牛乳	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、もやし きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ	400 Kcal 12.8 g
6 月	ごはん さつまいもの豚肉まき 根菜のいり煮 豆腐とキャベツのかき玉汁	豚肉 かまぼこ 豆腐、卵	精白米 さつまいも こんにやく 片栗粉、ごま油	ごぼう、人参、インゲン豆 キャベツ	419 Kcal 10.8 g
7 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 キャベツとツナの塩昆布あえ	ハム、牛乳 ウインナー、卵、牛乳 ツナ	スパゲティ、小麦粉、バター ホットケーキミックス	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、塩昆布	344 Kcal 18 g
8 水	ごはん ササミのカレーフライ コールスローサラダ きんぴら風スープ	ササミ、卵	精白米 小麦粉、パン粉 ドレッシング ごま、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり ごぼう、人参、もやし	389 Kcal 15.4 g
9 木	ごはん 里芋コロッケ ひじきと大豆のサラダ みそ汁	牛乳、卵 大豆、チーズ 油揚	精白米 里芋、バター、小麦粉、パン粉 マヨネーズ	ひじき、人参、インゲン豆 大根、人参	400 Kcal 12 g
10 金	ごはん 鮭のムニエル アスパラとハムのごまあえ キャベツと豆のスープ	鮭 ハム、チーズ ハム、大豆	精白米 バター、小麦粉 ごま、マヨネーズ	アスパラガス キャベツ、人参、トマト	362 Kcal 19.5 g
11 土	トマトのジャージャーサラダうどん チキンナゲット 金平ごぼう	豚挽肉 チキンナゲット(卵)	うどん、ごま油 こんにやく、ごま	玉ねぎ、トマト、きゅうり ごぼう、人参、ピーマン	385 Kcal 17 g
13 月	ごはん コーンハンバーグ ごぼうと豚肉のうま煮 中華スープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉 春雨、ごま	玉ねぎ、コーン 昆布、ごぼう 人参、コーン、ワカメ	388 Kcal 18.2 g
14 火	ごはん ひよこ豆のトマト煮 シューマイ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉、ひよこ豆 シューマイ	精白米 バター	しめじ、トマト缶、人参、玉ねぎ ほうれん草、コーン	395 Kcal 15 g
15 水	ミートスパゲティ 卵とサラダチキンのサラダ ミネストローネ	合挽肉 サラダチキン、卵 ベーコン	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、玉ねぎ、リンゴ 玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト	312 Kcal 19.2 g
16 木	ごはん チキンソテー きざみ昆布の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚 油揚	精白米 小麦粉、バター こんにやく	きざみ昆布、人参 茄子、しめじ	381 Kcal 16.3 g
17 金	さつまいもごはん ウインナーソテー もやしときゅうりの中華あえ キャベツときのこのスープ	ウインナー ベーコン	精白米、さつまいも、ごま ごま	もやし、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、しめじ	338 Kcal 10 g
18 土	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、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	317 Kcal 9.8 g

20	ごはん 茄子のピザ風 ほうれん草ごまあえ コンソメスープ	ハム、チーズ ベーコン	精白米 ごま	茄子、トマト ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	313 Kcal 10.7 g
21	ごはん コーンコロッケ 五目サラダ レタスとベーコンのスープ	ハム、卵 ツナ ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、コーン キャベツ、大根、人参、きゅうり レタス、人参	367 Kcal 11 g
22	かに玉丼 ひじきの煮物 みそ汁	卵、カニカマ 大豆、油揚 油揚	精白米、片栗粉 こんにゃく	椎茸、ミックスベジタブル ひじき、人参 小松菜、えのきだけ	329 Kcal 11.5 g
23	ごまそうめん ミートボール ポテトフライ 生姜スープ	ササミ ミートボール 鶏肉、豆腐	そうめん、ごま じゃがいも 片栗粉	きゅうり チンゲン菜、パプリカ、生姜	342 Kcal 18 g
24	ごはん しめじとササミのクリーム煮 南瓜サラダ	ササミ、牛乳 ヨーグルト	精白米 小麦粉 マヨネーズ	しめじ、玉ねぎ、ほうれん草 南瓜、レーズン	356 Kcal 10 g
25	ごはん 豆腐ソテー(きのこあんかけ) 筑前煮 レタスとワカメのスープ	豆腐 鶏肉、竹輪	精白米 片栗粉 こんにゃく ごま	しめじ、えのきだけ ごぼう、人参 レタス、ワカメ、ねぎ	313 Kcal 13.6 g
27	ごはん ひじきと人参の卵焼き 茄子のみそ炒め ヨーグルトサラダ	卵 豚肉 ヨーグルト	精白米	ひじき、人参、ねぎ 茄子、ピーマン、生姜 リンゴ、ミカン缶	378 Kcal 13.1 g
28	ビビンバ 豚汁 きゅうりのマヨあえ	鶏挽肉 豚肉、豆腐 カニカマ	精白米、ごま油 マヨネーズ	ほうれん草、もやし 大根、人参、ごぼう きゅうり	320 Kcal 13 g
29	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 ミニトマト	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 ミニトマト	314 Kcal 11.2 g
30	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	363 Kcal 11.5 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。