

## 給食献立予定表

2022年 3月

日 曜日	献立名	主要材料			カロリー エネルギー ギョー 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 ふんわりナゲット ハムと人参のサラダ 中華スープ	豆腐、鶏挽肉 ハム	精白米 マヨネーズ、小麦粉、片栗粉 ドレッシング 春雨、ごま	人参、インゲン豆 人参、コーン、ワカメ	406 Kcal 12.3 g
2 水	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
3 木	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
4 金	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 ウインナー	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
5 土	ごはん ポテトコロッケ 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
7 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
8 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
9 水	ごはん ブリの煮つけ 肉じゃが 卵スープ	ブリ 豚肉 卵、大豆	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、人参、グリーンピース ピーマン、人参、玉ねぎ、しめじ	398 Kcal 16.8 g
10 木	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
11 金	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
12 土	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
14 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
15 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
16 水	ごはん ビーフシチュー チンゲン菜の卵とじ くだもの	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 くだもの	365 Kcal 18.3 g
17 木	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
18 金	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

19 土	野菜たっぷりのつけ丼 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
21 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
22 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
23 水	チキンカレーライス 春雨スープ 竹輪キュウリ	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参 きゅうり	337 Kcal 21 g
24 木	白菜のあんかけにゅうめん 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
25 金	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
26 土	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 ウインナーソテー ごまスープ	マグロフレーク 大豆 ウインナー	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
28 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
29 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
30 水	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
31 木	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

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。