

給食献立予定表

2022年 11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	ソフトめん(ミートソース) チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ	合挽肉 チキンナゲット ハム	ソフトめん マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり	327 Kcal 19.5 g
2 水	親子丼 マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参 白菜、大根	361 Kcal 16.3 g
3 木	ごはん 重ねごま味噌カツ 味噌汁 くだもの	豚肉 豆腐、油揚	精白米 ごま	白菜、大根、人参 くだもの	350 Kcal 16.5 g
4 金	ナポリタン 人参しりしり 野菜スープ ブロッコリー	ウインナー ツナ、卵 ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン 人参 玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー	326 Kcal 21.9 g
5 土	ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏挽肉、豆腐、卵	精白米 パン粉 ごま	ほうれん草 エノキ、ワカメ	463 Kcal 24.5 g
7 月	チキンライス ポタージュスープ キャベツ浅漬け プチトマト	鶏肉 チーズ	精白米	玉ねぎ、ミックスベジタブル 南瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ キャベツ、塩昆布 プチトマト	409 Kcal 15.1 g
8 火	親子丼 マカロニサラダ ワカメスープ	鶏肉、卵	精白米 マカロニ、マヨネーズ ごま	玉ねぎ きゅうり、人参、コーン ワカメ、ネギ	339 Kcal 15.2 g
9 水	ごはん 鶏つくね磯辺焼き コンソメスープ	鶏ひき肉 ウインナー	精白米 麩	生姜、焼きのり 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	308 Kcal 13.5 g
10 木	ごはん ハンパンのピザ風 ミネストローネ	チーズ、ハム、ハンペン	精白米	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、大根 キャベツ、トマト	318 Kcal 14 g
11 金	ごはん 豆腐ステーキ ひじき煮 味噌汁	豆腐 油揚、大豆	精白米 片栗粉	人参、ひじき しめじ、白菜、人参	335 Kcal 11.5 g
12 土	ごはん 鶏肉の照焼 ピーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、人参、キュウリ キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
14 月	ごはん まぐろの磯辺揚げ 豆腐チャンプルー くだもの	まぐろ 豚肉、豆腐、卵	精白米	青のり 人参、しめじ、インゲン くだもの	428 Kcal 23 g
15 火	ビビンバ けんちん汁 くだもの	合挽肉 豆腐	精白米 こんにゃく	もやし、ほうれん草 ゴボウ、人参、インゲン くだもの	347 Kcal 11 g
16 水	ごはん 鶏肉竜田揚げ 筑前煮 卵スープ	鶏肉 鶏肉 卵	精白米 片栗粉 こんにゃく 片栗粉	ゴボウ、人参 チンゲン菜	423 Kcal 17.5 g
17 木	鶏肉の照り焼丼 ワカメスープ プリン	鶏肉	精白米 ごま プリン	水菜 ワカメ、ネギ	383 Kcal 11.2 g
18 金	ごはん ピーマン肉詰め ポトフ	合挽肉 ウインナー	精白米 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	310 Kcal 12.6 g

19 土	ハヤシライス ブロッコリーとウィンナーのソテー くだもの	豚肉 ウィンナー、卵	精白米	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース ブロッコリー くだもの	374 Kcal 14.3 g
21 月	ごはん 豚肉の南瓜まき 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 こんにゃく	南瓜 人参、ゴボウ 白菜、大根、人参	434 Kcal 18.5 g
22 火	チキンカレー マカロニサラダ ミニゼリー	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参	306 Kcal 13.2 g
23 水	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	330 Kcal 13.5 g
24 木	ごはん 鮭のパン粉焼 ビーンズサラダ 味噌汁	鮭 油揚	精白米 パン粉 マヨネーズ	ミックスビーンズ、人参、きゅうり しめじ、小松菜	345 Kcal 19.1 g
25 金	ごはん コーンハンバーグ 野菜コンソメスープ トマト	合挽肉、卵、牛乳 ベーコン	精白米 パン粉	玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン トマト	324 Kcal 14.1 g
26 土	ごはん 鶏肉の照焼 ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米	ミックス豆、人参、きゅうり キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
28 月	ツナとコーンのまぜごはん 厚揚げ、白菜のトマト煮 くだもの	ツナ 厚揚げ	精白米、バター	コーン、きゅうり 玉ねぎ、白菜、トマト くだもの	400 Kcal 11.1 g
29 火	ツナとキャベツのトマトパスタ 南瓜のヨーグルトサラダ ブロッコリー	ツナ ヨーグルト、レーズン	スパゲティ マヨネーズ	キャベツ、ミニトマト 南瓜 ブロッコリー	330 Kcal 15.6 g
30 水	タコライス コーンとキノコのミルクスープ くだもの	合挽肉 ベーコン、牛乳	精白米	玉ねぎ、トマト、レタス しめじ、コーン、白菜 くだもの	372 Kcal 16.4 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。