

給食献立予定表

2021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 月	そばろ井 さつまいもサラダ ワンタンスープ	鶏肉 ハム 卵	精白米 さつまいも、マヨネーズ 餃子の皮、ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり ほうれん草	370 Kcal 13 g
2 火	ごはん ミートボールのトマト煮 キノコ汁 くだもの	肉団子 納豆	精白米	玉ねぎ、人参、ミックス豆、トマト水煮 しめじ、えのきだけ、ねぎ くだもの	383 Kcal 10.6 g
3 水	チキンライス 煮豆 ワカメスープ	鶏肉 大豆、油揚	精白米 こんにやく ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ごぼう、人参 ワカメ、ねぎ	323 Kcal 13.3 g
4 木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ゼリー	豆腐、合挽肉 ハム	精白米 片栗粉 春雨	ねぎ、生姜 チンゲン菜、人参、コーン ゼリー	386 Kcal 10.5 g
5 金	ごはん チキン豆乳シチュー 大学芋風 春雨サラダ	鶏肉、豆乳 ハム	精白米 さつまいも、ごま 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ きゅうり、人参	401 Kcal 14.4 g
6 土	ごはん ぶりの照焼 ニンジンしりしり みそ汁	ぶり ツナ、卵 豆腐	精白米	人参 ほうれん草、えのきだけ、大根	445 Kcal 17 g
8 月	ほうれん草のキーマカレー マカロニサラダ ブロッコリー	合挽肉 ハム	精白米、小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	ほうれん草、トマト きゅうり、人参 ブロッコリー	310 Kcal 13.8 g
9 火	焼うどん れんこん袋やき ミネストローネ	豚肉 油揚 ウィンナー	うどん 小麦粉	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン れんこん、ねぎ 玉ねぎ、大根、人参、トマト	335 Kcal 11 g
10 水	鮭ときゅうりのまぜずし ハンパンの磯辺揚げ みそ汁	鮭フレーク ハンペン 豆腐、油揚	精白米、ごま 小麦粉	きゅうり 青のり 白菜、大根、人参	350 Kcal 13 g
11 木	ごはん チキンカツ(卵不使用) 切昆布の煮物 玉ねぎ、人参のスープ	鶏肉 油揚	精白米 小麦粉、マヨネーズ、パン粉 こんにやく バター	切昆布、人参 玉ねぎ、人参、ねぎ	370 Kcal 19.8 g
12 金	ごはん さつまいもの焼コロッケ(卵不使用) 水菜のごまあえ みそ汁	合挽肉 豆腐	精白米 さつまいも、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、ごま	玉ねぎ 水菜、大根、人参 ワカメ、えのきだけ	333 Kcal 11 g
13 土	ごはん 鮭のムニエル ビーンズサラダ くだもの	鮭	精白米 バター、小麦粉 マヨネーズ	ミックス豆、人参、きゅうり くだもの	388 Kcal 17.6 g
15 月	ハムとチーズのまぜごはん ミートボール コンソメスープ	ハム、チーズ、かつおぶし ミートボール ベーコン	精白米	コーン 玉ねぎ、人参、大根、ブロッコリー	350 Kcal 18.5 g
16 火	ごはん お魚バーグ 南瓜のそばろ煮 すまし汁	サバ缶、おから 鶏挽肉	精白米 片栗粉 片栗粉	玉ねぎ、れんこん、コーン 南瓜 大根、人参、白菜	400 Kcal 15.6 g
17 水	ごはん ブロッコリーとポテトのグラタン 大根の煮物 中華スープ	ベーコン、チーズ、牛乳 豚肉	精白米 じゃがいも、バター ごま油	ブロッコリー、玉ねぎ 大根、人参 ワカメ、もやし、生姜	363 Kcal 11.3 g
18 木	スパゲティナポリタン 枝豆とコーンのツナマヨあえ かぶと豆腐のスープ	ウィンナー ツナ 豆腐	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン 枝豆、コーン かぶ、かぶの葉	325 Kcal 13.5 g

19	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼 コールスローサラダ ポトフ	鶏肉 ウインナー	精白米 コーンフレーク、マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	生姜 キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	360 Kcal 17.8 g
20	ごはん ごぼうつくね ひじきの煮物 けんちん汁	合挽肉、卵 油揚、大豆 油揚、豆腐	精白米 片栗粉 ごま油	ごぼう、長ねぎ ひじき、人参 大根、人参、しめじ	428 Kcal 11 g
22	ごはん 鮭フライ(卵不使用) ポテトサラダ 野菜スープ	鮭 ハム ウインナー	精白米 小麦粉、パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	人参、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、人参	426 Kcal 15 g
23	大根菜めし ほうれん草のごまあえ あすか汁	ツナ 豚肉、豆腐、牛乳	精白米、ごま ごま こんにゃく	大根の葉 ほうれん草 大根、人参、生姜	360 Kcal 11.5 g
24	ごはん ごぼうとはんぺんの一口揚げ もやしときゅうりのサラダ きのこのクリームスープ	はんぺん、卵 ベーコン、牛乳	精白米 小麦粉 ごま 小麦粉、バター	ごぼう、玉ねぎ もやし、きゅうり 玉ねぎ、椎茸、まいたけ	368 Kcal 10 g
25	ごはん じゃがいもと納豆のチヂミ 中華風サラダ ひき肉スープ	納豆 ハム 豚挽肉	精白米 じゃがいも、ごま油 ごま、ドレッシング ごま	ねぎ ワカメ、きゅうり、コーン 大根、大根の葉	381 Kcal 13.5 g
26	牛肉のごぼうずし ポテトのチーズやき ワカメとまいたけのスープ	牛肉 チーズ	精白米、ごま油 じゃがいも ごま油	ごぼう、三ツ葉 トマト ワカメ、まいたけ、もやし、生姜	390 Kcal 10.5 g
27	ごはん 鶏肉ときのおろしのせ 小松菜のツナあえ みそ汁	鶏肉 ツナ	精白米	大根、えのき、しめじ 小松菜 ワカメ、しめじ、コーン	388 Kcal 13.5 g
29	ごはん 鮭マヨコロッケ 野菜サラダ キャベツとソーセージのスープ	鮭フレーク、卵 ハム ソーセージ	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨネーズ ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、トマト、コーン キャベツ、黄パプリカ	416 Kcal 11.6 g
30	ちりめんじゃこのピラフ アメリカンドック 大豆スープ	ちりめんじゃこ ソーセージ 大豆、ベーコン	精白米 ホットケーキMix(卵なし) じゃがいも	人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、グリーンピース	365 Kcal 16 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。