

給食献立予定表

2021年 6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	サバのサンガ焼 肉じゃが オクラのみそ汁	サバ缶 豚肉 油揚げ	精白米 じゃがいも	ほうれん草、ねぎ 玉ねぎ、人参 オクラ	333 Kcal 12.8 g
2 水	トマトのだしソーメン ブロッコリーのフリッター 煮豆	卵 卵 大豆、油揚げ	そうめん 小麦粉 こんにやく	トマト、きゅうり ブロッコリー ごぼう、人参	330 Kcal 9 g
3 木	ごはん 豆カレー きゅうりのマヨあえ ミニトマト	合挽肉 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、トマト、人参、玉ねぎ きゅうり ミニトマト	306 Kcal 10 g
4 金	三色丼 キャベツの昆布あえ みそ汁	合挽肉、卵 豆腐、油揚げ	精白米、片栗粉	人参、椎茸、ねぎ、インゲン豆 キャベツ、塩昆布 小松菜	327 Kcal 12 g
5 土	納豆スパゲティ 鶏つくね ヨーグルトサラダ	納豆 鶏挽肉 ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー 人参、インゲン豆 もも缶、みかん缶	380 Kcal 17.5 g
7 月	小松菜とじゃこのまぜごはん じゃがもち ミネストローネ ミニゼリー	ちりめんじゃこ ウインナー	精白米 じゃがいも、片栗粉 ミニゼリー	小松菜 ねぎ キャベツ、人参、トマト	373 Kcal 9 g
8 火	ジャージャー麺 エリンギとハムの卵炒め くだもの	合挽肉 ハム、卵	うどん、片栗粉	きゅうり、玉ねぎ トマト、エリンギ、ねぎ	332 Kcal 16.2 g
9 水	ごはん 豆腐のキノコあんかけ ソーセージとレタスの炒め物 みそ汁	豆腐 ソーセージ 油揚げ	精白米 片栗粉	えのきだけ、椎茸 レタス、生姜 キャベツ、人参	334 Kcal 12.5 g
10 木	ごはん 酢豚 ほうれん草のお浸し パイン缶	肉団子 かつおぶし	精白米 片栗粉	玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草 パイン	320 Kcal 10.4 g
11 金	レタスと肉のチャーハン きゅうりと竹輪のごまあえ トマトのかき玉スープ ミニゼリー	牛肉 竹輪 卵	精白米 ごま ミニゼリー	レタス、ミニトマト きゅうり 玉ねぎ、トマト	303 Kcal 12 g
12 土	ごはん 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 金平 カレー風味 酢物	鶏肉、牛乳 カニカマ	精白米 ごま	ブロッコリー、しめじ ごぼう、人参、インゲン豆 きゅうり、ワカメ	336 Kcal 11 g
14 月	ごはん ナスのトマト煮 はんぺんとチーズのはさみ焼 野菜スープ	鶏肉 はんぺん、チーズ ウインナー	精白米	ナス、トマト、しめじ 玉ねぎ、人参、キャベツ	369 Kcal 18.6 g
15 火	ごはん ナスのはさみ揚げ ひじきのナムル チンゲン菜のスープ	合挽肉、卵 ハム ベーコン	精白米 小麦粉、パン粉 ごま油	ナス、玉ねぎ ひじき、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、チンゲン菜、生姜	335 Kcal 12.7 g
16 水	ごはん 鮭とキノコのごま炒め ウインナーソテー ビーフン汁	鮭 ウインナー	精白米 ごま ビーフン	椎茸、しめじ 白菜、人参、絹さや	358 Kcal 12.6 g
17 木	ごはん 八幡まき トマト入りスクランブルエッグ キャベツのスープ	鶏肉 卵 ハム	精白米 バター	ごぼう、人参 トマト キャベツ、玉ねぎ	365 Kcal 14.5 g
18 金	ミートビーンズマカロニ ポテトフライ ふんわり豆腐スープ	合挽肉、大豆 豆腐、卵	マカロニ じゃがいも	玉ねぎ、コーン、人参、トマト ブロッコリー、白菜	307 Kcal 11 g
19 土	ごはん ブルコギ ミックスサラダ みそ汁	牛肉 チーズ、ハム 豆腐、油揚げ	精白米 ごま油	もやし、しめじ、ニラ きゅうり、コーン ナス、人参	343 Kcal 11.5 g

21 月	焼きビーフン 金平ごぼう ウインナーとうずらの串揚げ	豚肉 ウインナー、うずら卵、卵	ビーフン、ごま油 ごま 小麦粉、パン粉	アスパラ、トマト、もやし ごぼう、人参	310 Kcal 13 g
22 火	ねばねば井 インゲンのごまあえ キャベツとソーセージのスープ	納豆、しらす ソーセージ	精白米 ごま	オクラ インゲン豆、人参 キャベツ、玉ねぎ	323 Kcal 11 g
23 水	ごはん オクラの肉まき コールスローサラダ 中華スープ	豚肉 ハム	精白米 マヨネーズ ごま	オクラ キャベツ、人参、コーン もやし、ワカメ	310 Kcal 10 g
24 木	ハムとチーズのまぜごはん 南瓜コロッケ みそ汁 ブロッコリー	ハム、チーズ 合挽肉、卵 油揚	精白米 小麦粉、パン粉 じゃがいも	グリーンピース 南瓜 玉ねぎ、しめじ ブロッコリー	402 Kcal 14.8 g
25 金	ごはん 鮭のいそべ焼 ササミと春雨のあえもの みそ汁	鮭 ササミ 豆腐	精白米 片栗粉 春雨、マヨネーズ	のり きゅうり、人参 ワカメ、えのきだけ	353 Kcal 17 g
26 土	ごはん 豚肉生姜焼 玉ねぎと人参のチーズスープ ブロッコリー、ミニトマト	豚肉 ハム、チーズ	精白米	玉ねぎ、生姜 玉ねぎ、人参、キャベツ、インゲン豆 ブロッコリー、ミニトマト	341 Kcal 14.9 g
28 月	ごはん 豆腐のかばやき ミモザサラダ オクラのスープ	豆腐、鶏挽肉 ゆで卵、ヨーグルト	精白米 片栗粉 マヨネーズ	きゅうり オクラ、玉ねぎ、人参	388 Kcal 16.4 g
29 火	ひじきのまぜごはん チキンハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト	鶏挽肉 ハム	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	ひじき、人参 生姜、ごぼう きゅうり、人参 ミニトマト	380 Kcal 17.5 g
30 水	小松菜のあんかけにゅうめん 千草焼 南瓜のグラッセ	牛肉 卵、しらす	そうめん、片栗粉 バター	小松菜、しめじ 人参、インゲン豆、椎茸 南瓜	351 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。