

給食献立予定表

2021年 10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 金	きのことベーコンのピラフ ポテトフライ えのきとレタスの卵スープ	ベーコン 卵	精白米 じゃがいも 片栗粉	まいたけ、ミックスベジタブル、玉ねぎ えのきだけ、レタス	360 Kcal 10 g
2 土	ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 みそ汁	鮭 油揚、大豆	精白米 マヨネーズ、パン粉 さつまいも	ひじき、人参 小松菜、人参	368 Kcal 16 g
4 月	ごはん 豚肉とこんにやくのチャブチェ ビーンズサラダ くだもの	豚肉 ハム	精白米 ごま、ごま油、糸こんにやく マヨネーズ	椎茸、ピーマン ミックス豆、人参、きゅうり くだもの	428 Kcal 12 g
5 火	ごはん じゃが納豆あげ パプリカの醤油炒め みそ汁	納豆 ベーコン 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、片栗粉	赤、黄パプリカ、ピーマン えのきだけ、小松菜	393 Kcal 11.3 g
6 水	トマトスパゲティ 竹輪のアスパラ天 フルーツサラダ	ウィンナー 竹輪、卵 ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ、茄子、しめじ、ピーマン、トマト缶 アスパラガス りんご、バナナ	378 Kcal 10.1 g
7 木	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ ごぼうとかぶのスープ	卵、ベーコン ハム、牛乳	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 ごぼう、かぶ	397 Kcal 20 g
8 金	ごはん ミートボールのトマト煮 キャベツとハムのソテー 豆腐とミツバの中華スープ	肉団子 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、トマト缶、ミックスベジタブル キャベツ ミツバ	354 Kcal 15.4 g
9 土	ごはん 豚肉の生姜焼 ササミときゅうりのごまサラダ もやしとニラのスープ	豚肉 ササミ	精白米 ごま、ごま油	玉ねぎ、生姜 きゅうり、生姜 もやし、ニラ	343 Kcal 11 g
11 月	ごはん じゃがいもとツナのおやき 三色野菜ごまあえ チーズスープ	ツナ、卵 チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参、もやし、ほうれん草 しめじ	370 Kcal 10.5 g
12 火	ごはん 根菜バーグ キャベツのごまあえ カレースープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉 ごま じゃがいも、バター	れんこん、人参 キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参	388 Kcal 17 g
13 水	ごはん 納豆とほうれん草の春巻 コールスローサラダ 野菜スープ	納豆 ハム ウィンナー	精白米 春巻きの皮、じゃがいも、小麦粉	ほうれん草 キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ	358 Kcal 11.7 g
14 木	五目そばろごはん ハンパンのピカタ コーンスープ	鶏挽肉 ハンパン、卵	精白米 小麦粉	れんこん、人参、椎茸、生姜 キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン	351 Kcal 13 g
15 金	中華丼 ハムフライ チンゲン菜のスープ	豚肉、かまぼこ ハム、卵 ベーコン	精白米、片栗粉 小麦粉、パン粉	白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜	338 Kcal 16.5 g
16 土	煮込みうどん シューマイ さつまいものごま炒め	鶏肉、かまぼこ シューマイ	うどん さつまいも、ごま	ごぼう、人参、大根、小松菜	395 Kcal 10.5 g
18 月	ごはん 肉野菜炒め ハンパンソーセージ さつまいもスープ	豚肉 ハンパン 牛乳	精白米 片栗粉 さつまいも、バター	キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、人参	381 Kcal 10 g
19 火	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 みそ汁	豚肉 大豆、油揚 豆腐	精白米 じゃがいも こんにやく	ごぼう、人参 大根、人参、小松菜	348 Kcal 13 g

20	ごはん チリビーンズ ポテトサラダ くだもの	豚挽肉、大豆 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトジュース 人参、きゅうり くだもの	386 Kcal 15.4 g
21	ごはん 鶏唐揚 厚揚げのケチャップ炒め みそ汁	鶏肉 厚揚 油揚	精白米 片栗粉、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、人参 えのきだけ、大根、ワカメ	443 Kcal 15 g
22	ごはん 納豆とニラのオムレツ ハムのナムル 豆と白菜のスープ	納豆、卵 ハム ベーコン	精白米 ごま油	ニラ 小松菜、もやし 白菜、ミックス豆、人参	426 Kcal 17.6 g
23	ひき肉と大根のガパオ風 さつまいものサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	卵、豚挽肉 ハム ベーコン	精白米 さつまいも、マヨネーズ	大根、赤パプリカ きゅうり ほうれん草	420 Kcal 12.1 g
25	小松菜と卵のじゃこごはん ミートボール 野菜スープ	卵、ちりめんじゃこ ミートボール ウィンナー	精白米	小松菜 キャベツ、玉ねぎ、人参	334 Kcal 12 g
26	ごはん 南瓜シチュー ウィンナーソテー ほうれん草のごまあえ	鶏肉、牛乳 ウィンナー	精白米 小麦粉、バター ごま	南瓜、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、人参	423 Kcal 15.5 g
27	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ゆで卵サラダ ワカメスープ	合挽肉、豆腐 卵、ヨーグルト	精白米 パン粉、片栗粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ、ひじき キャベツ ワカメ、もやし	324 Kcal 12.4 g
28	ごはん 豆腐のツナサンド 南瓜サラダ みそ汁	鶏挽肉、豆腐、ツナ 油揚	片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ 南瓜、コーン 大根、人参	376 Kcal 11.9 g
29	焼きそば ソーセージ入卵焼き コンソメスープ	豚肉 卵、ソーセージ ベーコン	中華そば	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、人参、インゲン豆	306 Kcal 13.5 g
30	野菜のあんかけ丼 竹輪きゅうり 餃子スープ	鶏挽肉 竹輪 餃子	精白米、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 白菜、もやし、人参	327 Kcal 12.3 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。