

給食献立予定表

2020年 3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	
2 月	シーフード焼きそば 卵焼き コンソメスープ	シーフードミックス 卵 ベーコン	中華そば、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ ミックスベジタブル 大根、人参、インゲン豆	336Kcal 14g
3 火	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、人参、もやし	327Kcal 12.3g
4 水	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 こんにゃく	ごぼう、人参 大根、人参、小松菜	348Kcal 13g
5 木	中華丼 ハムフライ ベーコンと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	338Kcal 16.5g
6 金	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	372Kcal 16.4g
7 土	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	コーン、きゅうり 玉ねぎ、白菜、トマト くだもの	400Kcal 11.1g
9 月	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	345Kcal 19.1g
10 火	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 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	324Kcal 14.1g
11 水	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	キャベツ、ミニトマト 南瓜 ブロッコリー	330Kcal 15.6g
12 木	ハヤシライス ポテトサラダ くだもの	豚肉 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	しめじ、玉ねぎ 人参、きゅうり くだもの	366Kcal 10.4g
13 金	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	434Kcal 18.5g
14 土	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	383Kcal 11.2g
16 月	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	310Kcal 12.6g
17 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	347Kcal 11g
18 水	五目そぼろごはん ハンパンのピカタ コーンスープ	鶏挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉	レンコン、人参、椎茸、生姜 キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン	351Kcal 13g

19	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 くだもの	428Kcal 23g
木					
20	ごはん ハンペンのピザ風 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	318Kcal 14g
金					
21	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	397Kcal 20g
土					
23	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	339Kcal 15.2g
月					
24	ごはん 鶏つくね磯辺焼き コンソメスープ	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 麩	生姜、焼きのり 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	308Kcal 13.5g
火					
25	ごはん 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	キュウリ、人参 えのき、ワカメ	381Kcal 17.3g
水					
26	ごはん 白菜たっぷりメンチカツ カニカマとブロッコリーのマヨ炒め コンソメスープ	合挽肉、牛乳、卵 カニカマ ベーコン	精白米 パン粉 マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、生姜 ブロッコリー 大根、人参、玉ねぎ、コーン	389Kcal 16.2g
木					
27	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 キュウリ、人参 大根、白菜	361Kcal 16.3g
金					
28	あんかけ焼きそば ミートボール さつまいもサラダ	豚肉 ミートボール ハム	中華そば、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン キュウリ	314Kcal 10.5g
土					
30	ごはん 鶏団子白菜クリーム煮 シューマイ 金平ごぼう	鶏挽肉、牛乳 シューマイ	精白米 片栗粉 ごま	白菜、人参、生姜 ごぼう、人参	368Kcal 10g
月					
31	ごはん 鮭コロッケ ウィンナーと玉ねぎのカレー炒め ワカメスープ	鮭フレーク、卵 ウィンナー	精白米 じゃがいも、パン粉 ごま	玉ねぎ 玉ねぎ、グリーンピース ワカメ、もやし	371Kcal 9g
火					

果物は手に入れやす物に変更する場合があります。