

## 給食献立予定表

2020年 10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 木	ごはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ ビーンズサラダ	豚肉 ハム	精白米 ごま、糸こんにゃく、ごま油 マヨネーズ	椎茸、ピーマン Mix豆、人参、きゅうり	368 Kcal 12 g
2 金	きのこベーコンのピラフ ポテトフライ 中華スープ	ベーコン  ササミ	精白米 じゃがいも	まいたけ、グリーンピース  人参、もやし、椎茸	360 Kcal 10 g
3 土	ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 味噌汁	鮭 油揚、大豆	精白米 マヨネーズ、パン粉  じゃがいも	  ひじき、人参 小松菜、玉ねぎ	368 Kcal 16 g
5 月	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ Mix豆とかぶのスープ	卵、ベーコン ベーコン	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 Mix豆、かぶ	397 Kcal 20 g
6 火	ごはん ミートボールのトマト煮 ピーマンの卵炒め	肉団子 ツナ、卵	精白米 じゃがいも	グリーンピース、人参、トマト缶、コーン ピーマン、もやし	349 Kcal 15.4 g
7 水	ごはん 豚肉の生姜焼 小松菜のツナマヨ炒め もやしとニラのスープ	豚肉 ツナ	精白米  マヨネーズ	玉ねぎ、生姜 小松菜 もやし、ニラ	363 Kcal 10.7 g
8 木	ごはん きのこの和風ジャーマンポテト 金平ゴボウ 味噌汁	ベーコン  豆腐	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ、まいたけ、しめじ ゴボウ、人参 ワカメ	368 Kcal 10 g
9 金	五目そぼろごはん ハンペンのピカタ 厚揚げの甘辛いため	鶏挽肉 ハンペン、卵 厚揚げ	精白米 小麦粉、バター ごま油	れんこん、人参、椎茸、生姜  しめじ、ピーマン	358 Kcal 15 g
10 土	ごはん じゃがいもとツナのおやき れんこんの味噌炒め 味噌汁	ツナ、卵 合挽肉 油揚	精白米 じゃがいも	玉ねぎ れんこん、ネギ えのき、ほうれん草	348 Kcal 11.1 g
12 月	根菜の和風カレー 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	玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、生姜 人参、胡瓜 くだもの	368 Kcal 8 g
13 火	ごはん 肉野菜炒め ポテトコロッケ	豚肉 豚挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、ミックスベジタブル	413 Kcal 8.3 g
14 水	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	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、もやし	338 Kcal 16.5 g
15 木	煮込みうどん シューマイ じゃがいもとソーセージのケチャップ炒め	鶏肉 シューマイ ソーセージ	うどん  じゃがいも	ごぼう、人参、大根、ねぎ  玉ねぎ、グリーンピース	375 Kcal 11.5 g
16 金	ごはん 根菜バーグ キャベツと竹輪のカレー炒め 豚汁	合挽肉、卵 竹輪 豚肉、豆腐	精白米  里芋	れんこん、人参 キャベツ、生姜 大根、人参	374 Kcal 16.7 g
17 土	ごはん ハムとチーズの春巻 コールスローサラダ 野菜スープ	ハム、チーズ ハム ウィンナー	精白米 春巻きの皮	  キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ	350 Kcal 12.7 g

19	ごはん 鶏唐揚 筑前煮 味噌汁	鶏肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	れんこん、人参 えのき、大根、ワカメ	413 Kcal 17 g
20	ごはん 煮魚 ハムのナムル ミックス豆と白菜のスープ	魚 ハム ベーコン	精白米 ごま油	小松菜、もやし 白菜、ミックス豆、人参	418 Kcal 20.6 g
21	ひき肉と大根のガパオ風 サツマイモのサラダ 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、生姜 きゅうり ほうれん草	420 Kcal 12.1 g
22	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	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	348 Kcal 13 g
23	ごはん ポテト入りつくね 南瓜サラダ 味噌汁	鶏挽肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	人参 南瓜、コーン 小松菜	376 Kcal 11.9 g
24	れんこんと塩こぶチャーハン ミートボール 野菜スープ	卵、ベーコン ミートボール ウィンナー	精白米	れんこん、塩昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参	354 Kcal 11.7 g
26	ごはん 厚揚げと挽肉のはさみフライ 小松菜のお浸し 味噌汁	厚揚げ、合挽肉、卵 かつおぶし 油揚	精白米 ごま、小麦粉、パン粉、片栗粉	れんこん 小松菜、人参 ワカメ	454 Kcal 15.3 g
27	焼うどん チキンナゲット コンソメスープ	豚肉 チキンナゲット ベーコン	うどん	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参、インゲン	361 Kcal 20 g
28	ごぼうと豚肉の卵とじ丼 揚餃子 ポトフ	豚肉、卵 餃子 ウィンナー	精白米 じゃがいも	ごぼう、インゲン 玉ねぎ、人参、キャベツ	425 Kcal 16.5 g
29	ごはん クリームシチュー ウィンナーソテー ホウレン草のごま和え	ウィンナー	精白米 じゃがいも ごま	玉ねぎ、ブロッコリー ホウレン草、人参	438 Kcal 17 g
30	ごはん 玉ねぎのツナサンドフライ キャベツのナムル ワカメスープ	ツナ	精白米 マヨネーズ、小麦粉 ごま、ごま油 ごま	玉ねぎ キャベツ、胡瓜、もやし ワカメ、もやし	409 Kcal 9.4 g
31	焼肉丼 ワカメスープ プリン	豚肉 ごま プリン	精白米	玉ねぎ、ピーマン、茄子 ワカメ、ネギ	285 Kcal 7.7 g

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。