

給食献立予定表

2020年 2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 土	ごはん 豚肉のりんごソース キャベツのヨーグルトマヨサラダ 野菜スープ	豚肉 ヨーグルト ウインナー	精白米 小麦粉、バター マヨネーズ	りんご キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、白菜	386Kcal 10.5g
3 月	ごはん チキンのクリームシチュー ひじきと大豆のサラダ ブチトマト	鶏肉、牛乳、バター 大豆、チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー ひじき、人参 ブチトマト	366Kcal 12.7g
4 火	ごはん ピザ風ハンバーグ キャベツのごまあえ みそ汁	合挽肉、牛乳、卵、チーズ 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、ピーマン、トマト キャベツ、人参 小松菜、えのきだけ	380Kcal 15.7g
5 水	人参ピラフ ササミの天ぷら 豚汁	ハム ササミ、卵 豚肉	精白米、バター 小麦粉 ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり 大根、人参、白菜、椎茸	406Kcal 14g
6 木	ツナとコーンのサラダスパゲティ ミートボール ブロッコリーの白あえ	ツナ ミートボール 豆腐	スパゲティ、マヨネーズ 白ごま	コーン、ピーマン ブロッコリー、人参	380Kcal 15.5g
7 金	ごはん 大根の豚肉まき チンゲン菜のソテー ほうれん草のミネストローネ	豚肉 ベーコン	精白米 片栗粉 バター	大根 チンゲン菜、コーン ほうれん草、えのきだけ、ミックス豆	348Kcal 13.2g
8 土	ごはん 白菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ カリフラワーのカレースープ	豚肉 卵	精白米 片栗粉、ごま油 マヨネーズ バター	白菜、人参、椎茸、生姜 ブロッコリー、ブチトマト カリフラワー	357Kcal 15.2g
10 月	ごはん ブリの竜田揚 キャベツとブロッコリーの中華あえ トマトと鶏団子のスープ	ブリ 鶏挽肉、卵	精白米 片栗粉 ごま油 片栗粉、ごま油	キャベツ、ブロッコリー トマト、葉ねぎ、ワカメ	360Kcal 16.5g
11 火	ごはん ひじき入りがんもどき バタークリームスープ くだもの	豆腐、ムキエビ、卵 鶏肉、生クリーム	精白米 小麦粉 じゃがいも、バター	ひじき、椎茸、人参 玉ねぎ、人参 くだもの	359Kcal 13.8g
12 水	天津丼 マカロニサラダ れんこんスープ	卵、かまぼこ ハム	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ 白ごま	椎茸、ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参、りんご れんこん、もやし	382Kcal 14.8g
13 木	ごはん まぐろのトマト煮 ブロッコリー、粉ふき芋 小松菜のスープ	まぐろ 油揚	精白米 小麦粉 じゃがいも ごま油	玉ねぎ、インゲン豆、トマト水煮 ブロッコリー 小松菜、ねぎ	335Kcal 19.3g
14 金	ごはん ツナじゃがコロッケ コールスローサラダ みそ汁	ツナ 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ ドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	380Kcal 10g
15 土	すき焼丼 ヨーグルトサラダ キャベツときのこのスープ	豚肉、豆腐 ヨーグルト	精白米、しらたき	白菜、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶 キャベツ、玉ねぎ、しめじ	345Kcal 11.5g
17 月	チャーハン 大根とハムのサラダ レタスとトマトのスープ	卵、ベーコン ハム	精白米 マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 レタス、トマト	352Kcal 11.5g
18 火	ごはん 鶏肉クリスピー揚げ さつまいもとりんごのサラダ かきたまスープ	鶏肉、牛乳 ヨーグルト 卵、豆腐	精白米 小麦粉、コーンフレーク さつまいも	りんご キャベツ、トマト、ねぎ	407Kcal 16g

19	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	330Kcal 13.5g
水					
20	ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー チンゲン菜のスープ	鶏挽肉、豆腐、卵 豆腐	パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル ブロッコリー チンゲン菜、椎茸、ねぎ	322Kcal 11.7g
木					
21	肉みそうどん ハムフライ コンソメスープ	合挽肉 ハム、卵 ベーコン	うどん、片栗粉 パン粉、小麦粉	もやし、きゅうり、玉ねぎ、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ	336Kcal 21g
金					
22	野菜たっぷりカレー 切干大根とりんごのサラダ プチトマト	豚肉 ハム	精白米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、れんこん、ブロッコリー 切干大根、りんご プチトマト	341Kcal 11.5g
土					
24	ごはん コーンシューマイ ポテトサラダ ポトフ	豚挽肉 ハム ウィンナー	精白米 片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ、コーン、生姜 人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根、トマト	408Kcal 14.8g
月					
25	ごはん 大豆とひじきのつくね 切干大根の煮物 みそ汁	鶏挽肉、大豆、卵 油揚	精白米 パン粉 さつまいも	ひじき、玉ねぎ 切干大根、人参 ほうれん草	341Kcal 16.3g
火					
26	ごはん ポテトコロッケ 大根のそぼろ煮 カレースープ	ハム、卵 鶏挽肉 ウィンナー	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 キャベツ、玉ねぎ、人参	371Kcal 10.9g
水					
27	ごはん 豚肉のはさみ揚げ 小松菜の煮浸し けんちん汁	チーズ、豚肉、卵 豆腐	精白米 パン粉、小麦粉 こんにゃく	小松菜、もやし ごぼう、人参、インゲン豆	399Kcal 17.2g
木					
28	ハッシュドビーフ ピーマンのじゃこ入りきんぴら くだもの	牛肉 ちりめんじゃこ	精白米、小麦粉、バター ごま	ごぼう、玉ねぎ、しめじ ピーマン くだもの	373Kcal 12.8g
金					
29	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	363Kcal 11.5g
土					
--					
--					

果物は手に入れやす物に変更する場合があります。