

給食献立予定表

2020年 7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 水	焼肉丼 マカロニサラダ 卵スープ	豚肉 ハム 卵	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、人参 トマト、小松菜	373Kcal 13.8g
2 木	炊込みごはん ミートボール トマトとキュウリのサラダ 味噌汁	鶏肉 ミートボール ハム 豆腐	精白米	人参、ゴボウ トマト、キュウリ ワカメ	369Kcal 10g
3 金	ねばねばそうめん 茄子の豚肉まき ピーンズサラダ	納豆、かまぼこ 豚肉 ハム	そうめん マヨネーズ	オクラ 茄子 ミックス豆、キュウリ、人参	375Kcal 15.2g
4 土	ごはん おからコロケ ブロッコリー、トマト 味噌汁	おから 油揚	精白米 バター、パン粉	玉ねぎ、ひじき ブロッコリー、トマト 茄子	349Kcal 10.8g
6 月	ごはん チキンナゲット 豆腐チャンプルー ミニトマト	チキンナゲット 豆腐、豚肉	精白米	キャベツ、もやし、ピーマン ミニトマト	377Kcal 21g
7 火	茄子とトマトのスパゲティ レタスとツナのサラダ コンソメスープ	ベーコン ツナ ウインナー	スパゲティ	茄子、トマト レタス、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ	346Kcal 19g
8 水	ごはん クリームシチュー ハンペン磯辺焼 チンゲン菜炒め	鶏肉 ハンペン、卵	精白米 じゃがいも ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり チンゲン菜、コーン	338Kcal 11.7g
9 木	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが ワカメスープ	鮭 豚肉	精白米 バター じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ワカメ、もやし	374Kcal 16.2g
10 金	ハヤシライス キャベツの昆布和え ウインナー炒め	豚肉 ウインナー	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン キャベツ、塩昆布	330Kcal 10.5g
11 土	焼そば シューマイ キャベツとベーコンのミルクスープ	豚肉 シューマイ ベーコン、牛乳	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ	320Kcal 9.5g
13 月	コーンピラフ ハムフライ チンゲン菜とベーコンの味噌汁	ベーコン ハム、卵 ベーコン	精白米、バター パン粉	玉ねぎ、コーン、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、生姜	352Kcal 12.5g
14 火	ごはん ピーマン肉づめ ポトフ ミニトマト	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 ミニトマト	314Kcal 12.8g
15 水	ごはん チキントマト煮 キュウリのマヨ和え	鶏肉 かまぼこ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト キュウリ	358Kcal 14.7g
16 木	ごはん 鮪照焼 ポテトサラダ 味噌汁	鮪 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも	キュウリ、人参 小松菜、キャベツ	361Kcal 17.3g
17 金	三色丼 南瓜の金平 野菜スープ	合挽肉、卵 ウインナー	精白米 ごま	キュウリ 南瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参	320Kcal 10.9g
18 土	ごはん 豆腐ハンバーグ インゲングま和え 味噌汁	合挽肉、豆腐 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ インゲン、人参 キャベツ、茄子	348Kcal 17g

20 月	キャベツとベーコンのスパゲティ ポテトフライ トマトスープ	ベーコン	スパゲティ じゃがいも バター	キャベツ トマト、玉ねぎ、インゲン	320Kcal 10.5g
21 火	ごはん 枝豆コロッケ ひじき煮 ブロッコリー	合挽肉 油揚、大豆	精白米 じゃがいも、パン粉	枝豆、玉ねぎ ひじき、人参 ブロッコリー	390Kcal 10.3g
22 水	スタミナ丼 大根サラダ 卵スープ	豚肉 じゃこ 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、人参、オクラ 大根、水菜 トマト、ネギ	315Kcal 13.5g
23 木	ごはん 厚揚とオクラの味噌炒め コールスローサラダ ミニトマト	厚揚、合挽肉	精白米	オクラ、生姜 キャベツ、人参、キュウリ ミニトマト	380Kcal 11g
24 金	ごはん 豚肉の枝豆つくね ハウレン草のごま和え 味噌汁	合挽肉、卵 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、枝豆、生姜 ハウレン草 茄子	343Kcal 16.5g
25 土	茄子カレー チンゲン菜の卵とじ ミニトマト	合挽肉 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、トマト チンゲン菜 ミニトマト	322Kcal 10.7g
27 月	豚しゃぶサラダ麺 煮豆 野菜スープ	豚肉 大豆、油揚 ウィンナー	そうめん、マヨネーズ こんにやく	水菜、トマト 人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、インゲン	360Kcal 9.7g
28 火	ごはん 豚味噌竜田揚げ 筑前煮 ワカメスープ	豚肉、卵 竹輪	精白米 片栗粉 こんにやく ごま	生姜 ゴボウ、人参 ワカメ、もやし	326Kcal 12.6g
29 水	チキンカレーライス 春雨サラダ くだもの	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ、人参 くだもの	330Kcal 11.5g
30 木	ごはん 夏野菜の甘酢あんかけ マカロニサラダ	ソーセージ ハム	精白米 片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	茄子、人参、南瓜、ピーマン キュウリ、人参	372Kcal 12g
31 金	ソフトめん(カレーソース) ウィンナーソーテー フルーツサラダ	合挽肉 ウィンナー ヨーグルト	ソフトめん	玉ねぎ、人参、グリーンピース ミカン缶、もも缶	293Kcal 10.1g

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。