

給食献立予定表

2023年 6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	枝豆ごはん ハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト	合挽肉、卵、牛乳 ハム	精白米 パン粉 じゃがいも、マヨネーズ	枝豆 玉ねぎ キュウリ、人参 ミニトマト	328 Kcal 9.5 g
2 金	冷やしうどん 煮豆 鶏唐揚 くだもの	かまぼこ、ゆで卵 大豆、油揚 鶏肉	うどん こんにゃく	小松菜 ゴボウ、人参 くだもの	306 Kcal 13.2 g
3 土	ごはん 肉豆腐 もやしのごま和え ワカメスープ	豆腐、豚肉	精白米 糸こんにゃく ごま ごま	玉ねぎ、人参 もやし、人参 ワカメ	330 Kcal 7 g
5 月	ごはん 豚肉生姜焼 筑前煮 味噌汁	豚肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	玉ねぎ、生姜 ゴボウ、人参 茄子、エノキダケ	340 Kcal 8.4 g
6 火	ごはん 鮭フライ 豚肉とキュウリの生姜炒め 味噌汁	鮭、卵 豚肉、竹輪 豆腐	精白米 パン粉	生姜、キュウリ、梅干 ワカメ	310 Kcal 9 g
7 水	ハムとチーズのまぜ寿司 南瓜コロッケ ブロッコリー 味噌汁	ハム、チーズ 合挽肉、卵 豆腐	精白米 パン粉	グリーンピース 南瓜 ブロッコリー ワカメ	388 Kcal 12.7 g
8 木	ごはん オクラの肉巻き マカロニサラダ 中華スープ	豚肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ ごま	オクラ キュウリ、人参 もやし、ワカメ	380 Kcal 9.5 g
9 金	ねばねば丼 揚げ餃子 インゲンのごま和え ワカメスープ	納豆、しらす 餃子	精白米 ごま ごま	オクラ インゲン、人参 ワカメ	340 Kcal 20 g
10 土	チャンボン麺 シューマイ 金平ゴボウ ヨーグルト	豚肉、かまぼこ、牛乳 シューマイ ヨーグルト	中華麺 ごま	白菜、人参、もやし ゴボウ、人参	393 Kcal 17.5 g
12 月	ごはん 茄子のはさみ焼 ブロッコリーのチーズマヨ焼 チンゲン菜のスープ	合挽肉、卵 チーズ ベーコン	精白米 小麦粉 マヨネーズ	茄子、玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ、チンゲン菜、生姜	341 Kcal 15.5 g
13 火	ごはん ブルコギ ミックスサラダ 味噌汁	牛肉 チーズ、ハム 豆腐	精白米 ごま油	もやし、しめじ、ニラ キュウリ、ミニトマト オクラ	428 Kcal 18 g
14 水	そうめんチャンプルー ポテトフライ ミートボール ゼリー	ウィンナー、卵、かつお節 ミートボール	そうめん、ごま油 じゃがいも ゼリー	玉ねぎ、ピーマン、人参	385 Kcal 14 g
15 木	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	363 Kcal 11.5 g

16	ごはん 鮭とキノコのごま炒め 春雨サラダ ヨーグルト	鮭 ハム ヨーグルト	精白米 ごま、ごま油 春雨、ごま	椎茸、しめじ キュウリ	352 Kcal 11.5 g
17	ごはん しめじと鶏肉のトマト煮 ブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	精白米	ミックスベジタブル、しめじ、トマト ブロッコリー 玉ねぎ、人参、キャベツ	434 Kcal 18.5 g
19	レタスと肉のチャーハン キュウリと竹輪のごま和え トマトのかき玉スープ くだもの	牛肉 竹輪 卵	精白米 ごま	レタス、ミニトマト キュウリ 玉ねぎ、トマト くだもの	366 Kcal 10.4 g
20	ごはん 酢豚 ハウレン草のお浸し プリン	肉団子 かつお節 プリン	精白米	玉ねぎ、人参、ピーマン ハウレン草	356 Kcal 9.3 g
21	ごはん 豆腐のキノコあんかけ ソーセージとレタスの炒め物 かき玉汁	豆腐 ソーセージ 卵	精白米 片栗粉 片栗粉	エノキ、椎茸 レタス、生姜 ゴボウ、小松菜	345 Kcal 19.1 g
22	ジャージャー麺 エリンギとハムの卵炒め くだもの	合挽肉 ハム、卵	うどん	キュウリ トマト、エリンギ、ねぎ くだもの	324 Kcal 14.1 g
23	ごはん 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 南瓜の金平 酢の物	鶏肉、牛乳	精白米 ごま油 ごま	ブロッコリー、しめじ 南瓜 キュウリ、ワカメ	330 Kcal 15.6 g
24	小松菜とじゃこの混ぜご飯 じゃがもち コールスローサラダ ミネストローネ	ちりめんじゃこ ハム ウィンナー	精白米 じゃがいも、パン粉	小松菜 キャベツ、コーン キャベツ、人参、トマト	372 Kcal 16.4 g
26	トマトのだしそうめん ブロッコリーのフリッター 煮豆 くだもの	卵 卵 大豆、油揚	そうめん 小麦粉 こんにゃく	トマト、キュウリ ブロッコリー ゴボウ、人参 くだもの	320 Kcal 16.2 g
27	ごはん チンゲン菜のチジミ 肉じゃが オクラの味噌汁	豆腐、卵 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉、片栗粉、ごま油 じゃがいも	チンゲン菜 玉ねぎ、人参 オクラ	345 Kcal 17.6 g
28	キャベツとベーコンのスパゲティ ハンパンのピカタ ビーンズサラダ ミニトマト	ベーコン ハンペン、卵 ハム	スパゲティ 小麦粉 マヨネーズ	キャベツ ミックス豆、人参、キュウリ ミニトマト	344 Kcal 19.2 g
29	そぼろ丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 ブチゼリー	合挽肉、卵 豆腐、油揚	精白米 ゼリー	インゲン キャベツ、塩昆布 小松菜	324 Kcal 16.5 g
30	ごはん 豆カレー キュウリのマヨ和え ブロッコリー	合挽肉 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、トマト、人参、玉ねぎ キュウリ ブロッコリー	355 Kcal 13.6 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。