

給食献立予定表

2024年 5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	ごはん チーズサンドカツ 春雨サラダ ワカメスープ	豚肉、チーズ、卵 ハム	精白米 小麦粉、パン粉 春雨、マヨネーズ ごま	きゅうり、人参 ワカメ、もやし	341 Kcal 18.9 g
2 木	ごはん 豚肉のアスパラ巻 トマトときゅうりのサラダ 野菜スープ	豚肉 ちりめんじゃこ ウィンナー	精白米 ごま油	アスパラ トマト、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	338 Kcal 10.7 g
3 金	ごはん 皮なしシューマイ 金平ごぼう みそ汁	豚挽肉 油揚	精白米 ごま	玉ねぎ、枝豆、コーン ごぼう、人参 キャベツ、大根、人参	348 Kcal 10.7 g
4 土	鮭とほうれん草のまぜごはん 鶏唐揚 ミネストローネ くだもの	鮭 鶏肉	精白米、ごま	ほうれん草 大根、人参、ミックス豆、トマト	397 Kcal 13.5 g
6 月	キャベツスパゲティ ミートボール もやしの中華スープ くだもの	ツナ ミートボール	スパゲティ ごま、ごま油	キャベツ もやし、人参、インゲン豆	324 Kcal 12.9 g
7 火	ごはん 鮭フライ ハムとキャベツの炒めもの みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉	キャベツ、人参 小松菜、茄子、玉ねぎ	330 Kcal 16 g
8 水	ごはん 豆腐のもちもち焼 カニカマのきゅうりあえ ポトフ	豆腐 カニカマ ウィンナー	精白米 片栗粉 ドレッシング じゃがいも	コーン きゅうり 玉ねぎ、人参、インゲン豆	378 Kcal 12.8 g
9 木	夏野菜カレー マカロニサラダ ミニトマト くだもの	鶏肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	茄子、人参、南瓜、玉ねぎ きゅうり、人参 ミニトマト	350 Kcal 8 g
10 金	サラダずし ポテトフライ 煮豆 野菜スープ	ハム 大豆、油揚 ウィンナー	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり、コーン ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	390 Kcal 11.2 g
11 土	ごはん コーンハンバーグ ほうれん草とウィンナーのソテー みそ汁	合挽肉、卵、牛乳 ウィンナー 油揚	精白米 パン粉	玉ねぎ、コーン ほうれん草 小松菜、えのきだけ	399 Kcal 17.2 g
13 月	ごはん チーズ焼 コンソメスープ ブロッコリー、くだもの	チーズ、ウィンナー ベーコン	精白米	玉ねぎ、ミックスベジタブル、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー	342 Kcal 17.2 g
14 火	親子丼 野菜とツナのキャベツロール みそ汁 くだもの	鶏肉、卵 ツナ、チーズ 豆腐、油揚	精白米 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ、椎茸、インゲン豆 キャベツ、パプリカ えのきだけ	413 Kcal 17 g
15 水	ごはん 野菜のきつねまき ササミの中華炒め キャベツのミルクスープ	油揚 ササミ ベーコン、牛乳	精白米 小麦粉	インゲン豆、人参 ピーマン、赤パプリカ、人参 キャベツ、玉ねぎ	355 Kcal 18.5 g
16 木	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ きゅうりとチーズのサラダ	肉団子 ハム、卵 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング	玉ねぎ、ミックスベジタブル、トマト きゅうり	391 Kcal 19.7 g
17 金	冷やし中華 豚肉と豆腐の磯辺巻き インゲン豆のごまあえ くだもの	卵、ハム 豚肉、豆腐	中華麺 ごま	きゅうり、トマト のり インゲン豆、人参	295 Kcal 15.7 g
18 土	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミときゅうりのサラダ ミニトマト	魚 ササミ	精白米 片栗粉 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、生姜 ミニトマト	331 Kcal 16.5 g
20 月	ピラフ コーンコロケ スナックえんどうのごまあえ レタスのスープ	ベーコン 豚挽肉、卵 ハム	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン スナックえんどう レタス、トマト	417 Kcal 11.5 g

21	五目そばろごはん きゅうりと卵のサラダ 豆と野菜のスープ くだもの	鶏挽肉 卵 ハム	精白米 マヨネーズ	人参、椎茸、生姜、枝豆 きゅうり キャベツ、ミックス豆、玉ねぎ、人参	399 Kcal 18.5 g
22	ごはん 豆腐ソテー（きのこあんかけ） 筑前煮 みそ汁	豆腐 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 片栗粉 こんにゃく	しめじ、えのきだけ ごぼう、人参 ワカメ、えのきだけ	400 Kcal 17.5 g
23	ごはん クリームシチュー ピーマンの肉づめ くだもの	ベーコン、牛乳 合挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、バター パン粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ピーマン くだもの	400 Kcal 12.8 g
24	ごはん 枝豆だんご じゃがいもの金平 ハムのスープ	鶏挽肉、豆腐 ハム	精白米 じゃがいも、ごま	枝豆、生姜 人参 もやし、きやえんどう	359 Kcal 14.7 g
25	ハムとオクラのチャーハン 金平ごぼう コールスローサラダ ワカメスープ	ハム、卵 ハム	精白米 ごま ごま	オクラ、コーン ごぼう、人参 キャベツ、人参、きゅうり ワカメ、もやし	389 Kcal 13.9 g
27	五目そばろごはん ウィンナーソテー 沢煮椀 ブロッコリー、くだもの	鶏挽肉 ウィンナー ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン豆、生姜 人参、ごぼう、椎茸 ブロッコリー	372 Kcal 18 g
28	ごはん 豆腐のステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め すまし汁	豆腐 合挽肉	精白米 片栗粉 じゃがいも、片栗粉	椎茸、人参 ピーマン ごぼう、人参、大根、みつば	381 Kcal 11.8 g
29	ツナと茄子のパスタ チーズハンペンフライ キャベツの昆布和え くだもの	ツナ ハンペン、チーズ、卵	マカロニ 小麦粉、パン粉	茄子、トマト キャベツ、きゅうり、塩昆布	385 Kcal 20.5 g
30	ごはん ふんわりナゲット ハムと人参のサラダ 中華スープ	豆腐、鶏挽肉 ハム	精白米 マヨネーズ、小麦粉、片栗粉 ドレッシング 春雨	人参、枝豆 人参、コーン、ワカメ	406 Kcal 12.3 g
31	納豆丼 キャベツと油揚のごま和え 白菜とベーコンのスープ くだもの	納豆 油揚 ベーコン	精白米 ごま	ねぎ キャベツ、もやし 白菜、大根	325 Kcal 15 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。