

給食献立予定表

2022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 土	ごはん 豚肉とこんにゃくのチャプチェ ビーンズサラダ ミニトマト	豚肉 ハム	精白米 ごま、ごま油、糸こんにゃく マヨネーズ	椎茸、ピーマン ミックス豆、人参、きゅうり ミニトマト	375 Kcal 12 g
3 月	ナスとトマトのにゅうめん 竹輪のアスパラ天 フルーツサラダ	鶏挽肉 竹輪、卵 ヨーグルト	そうめん、ごま油 小麦粉	ナス、トマト、長ねぎ アスパラガス りんご、バナナ	300 Kcal 10 g
4 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ササミときゅうりのごまサラダ もやしとニラのスープ	豚肉 ササミ	精白米 ごま、ごま油	玉ねぎ、生姜 きゅうり、生姜 もやし、ニラ	343 Kcal 11 g
5 水	ごはん じゃが納豆あげ ホイコーロー みそ汁	納豆 豚肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、片栗粉 ごま油	赤、黄パプリカ、キャベツ えのきだけ、小松菜	413 Kcal 12.3 g
6 木	ごはん じゃがいもとツナのおやき 三色ごまあえ チーズスープ	ツナ、卵 チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参、もやし、ほうれん草 しめじ	370 Kcal 10.5 g
7 金	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ ごぼうとかぶのスープ	卵、ベーコン ハム、牛乳	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 ごぼう、かぶ	397 Kcal 20 g
8 土	ごはん ミートボールのトマト煮 キャベツとハムのソテー 豆腐とミツバの中華スープ	肉団子 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、トマト缶、ミックスベジタブル キャベツ ミツバ	354 Kcal 15.4 g
10 月	五目そぼろごはん ハンパンのピカタ コーンスープ	鶏挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉	レンコン、人参、椎茸、生姜 キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン	351 Kcal 13 g
11 火	ごはん 根菜バーグ キャベツのごまあえ カレースープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉 ごま じゃがいも、バター	レンコン、人参 キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参	388 Kcal 17 g
12 水	ごはん 納豆とほうれん草の春巻 さつまいもサラダ 野菜スープ	納豆 ウインナー	精白米 春巻の皮、じゃがいも、小麦粉 さつまいも、バター	ほうれん草 レーズン キャベツ、玉ねぎ、人参	400 Kcal 12 g
13 木	ごはん 肉野菜炒め ハンペンソーセージ さつまいもスープ	豚肉 ハンペン 牛乳	精白米 片栗粉 さつまいも、バター	キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、人参	381 Kcal 10 g
14 金	中華丼 ハムフライ エビとチンゲン菜のスープ	豚肉、かまぼこ ハム、卵 ムキエビ	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	338 Kcal 16.5 g
15 土	ジャージャーめん風うどん 長いものチーズフライ きんちゃくのだし煮	豚挽肉 粉チーズ 油揚、卵	うどん、ごま油、片栗粉 長いも	玉ねぎ、きゅうり 青のり 玉ねぎ、水菜	353 Kcal 13 g
17 月	ごはん チリビーンズ ごぼうのごまサラダ くだもの	豚挽肉、大豆 ハム	精白米 黒ごま、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトジュース ごぼう、人参 くだもの	353 Kcal 15.4 g
18 火	三色あんかけごはん さつまいもサラダ ほうれん草とベーコンのスープ	ササミ ハム ベーコン	精白米、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	人参、きぬさや、コーン きゅうり ほうれん草	320 Kcal 12 g

19	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 みそ汁	豚肉 大豆、油揚 豆腐	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
水					
20	小松菜と卵のじゃごはん さつまいものチーズ焼 野菜スープ	卵、ちりめんじゃこ チーズ ウィンナー	精白米 さつまいも	小松菜 キャベツ、玉ねぎ、人参	370 Kcal 12.2 g
木					
21	ごはん 鶏唐揚 厚揚げのケチャップ炒め みそ汁	鶏肉、卵 厚揚 油揚	精白米 小麦粉 片栗粉、ごま油	生姜 玉ねぎ、ピーマン、人参 えのきだけ、大根、ワカメ	443 Kcal 15 g
金					
22	ごはん 納豆とニラのオムレツ ハムのナムル 豆と白菜のスープ	納豆、卵 ハム ベーコン	精白米 ごま油 ごま油	ニラ 小松菜、もやし 白菜、ミックス豆、人参	426 Kcal 17.6 g
土					
24	ごはん 豆腐のツナサンド レンコンのチーズ焼 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、ツナ 粉チーズ 油揚	精白米 片栗粉 バター、小麦粉	玉ねぎ レンコン 大根、人参	373 Kcal 12.2 g
月					
25	ごはん 南瓜シチュー グリーンピースと卵の揚げワンタン ほうれん草のごまあえ	鶏肉、牛乳 卵	精白米 小麦粉、バター ワンタンの皮、マヨネーズ、小麦粉 ごま	南瓜、玉ねぎ グリーンピース ほうれん草、人参	403 Kcal 15.5 g
火					
26	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ゆで卵サラダ ワカメスープ	合挽肉、豆腐 卵、ヨーグルト	精白米 パン粉、片栗粉 マヨネーズ ごま	ひじき、玉ねぎ キャベツ ワカメ、もやし	324 Kcal 12.4 g
水					
27	ごはん レンコンのはさみフライ レタスとツナの煮浸し みそ汁	合挽肉、卵 ツナ 豆腐	精白米 小麦粉、パン粉	レンコン、玉ねぎ レタス ほうれん草、しめじ	404 Kcal 14 g
木					
28	シーフード焼きそば 卵焼き コンソメスープ	シーフードミックス 卵 ベーコン	中華そば、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ ミックスベジタブル 大根、人参、インゲン豆	336 Kcal 14 g
金					
29	野菜のあんかけ丼 竹輪きゅうり 餃子スープ	鶏挽肉 竹輪 餃子	精白米、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 白菜、人参、もやし	327 Kcal 12.3 g
土					
31	チキンカレーライス 春雨スープ 竹輪キュウリ	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参 きゅうり	330 Kcal 11.5 g
月					

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。