

給食献立予定表

2023年 8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 火	ごはん 南瓜ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁	合挽肉、卵 大豆、油揚 油揚	精白米 パン粉	南瓜、玉ねぎ ひじき、人参 茄子	408 Kcal 16 g
2 水	ごはん 人参メンチカツ 酢の物 味噌汁	合挽肉、卵 カニカマ 豆腐	精白米 パン粉	人参、玉ねぎ キュウリ ワカメ	330 Kcal 7 g
3 木	豚しゃぶと茄子のぶっかけそうめん ウィンナー天 ハウレン草のごま和え ミニトマト	豚肉 ウィンナー、卵	そうめん 小麦粉 ごま	茄子、梅干 ハウレン草 ミニトマト	390 Kcal 22 g
4 金	トマトのナポリタン キャベツの昆布和え ポテトフライ くだもの	ウィンナー	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、トマト、グリーンピース キャベツ、塩昆布	348 Kcal 9.5 g
5 土	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ くだもの	合挽肉 ハム ウィンナー	精白米	赤・緑ピーマン、玉ねぎ、生姜 キャベツ、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参	330 Kcal 9 g
7 月	焼うどん シューマイ コンソメスープ くだもの	かまぼこ シューマイ ベーコン	うどん	キャベツ、エリンギ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ	360 Kcal 20 g
8 火	親子丼 キュウリマヨ和え 味噌汁 くだもの	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マヨネーズ	ゴボウ、人参、椎茸、ネギ キュウリ 小松菜	360 Kcal 8.4 g
9 水	ごはん ゴボウのポークシチュー マカロニサラダ くだもの	豚肉 ハム	精白米 バター マカロニ、マヨネーズ	ゴボウ、玉ねぎ、人参 キュウリ、人参	413 Kcal 17.5 g
10 木	ビビンバ ミートボール 味噌汁 くだもの	豚肉 ミートボール 油揚	精白米、ごま油	小松菜、もやし、人参 茄子、エノキ	320 Kcal 11.5 g
11 金	ごはん ピーマンの肉巻き 煮豆 ワカメスープ	豚肉 大豆、油揚	精白米 こんにやく ごま	ピーマン 人参、ゴボウ ワカメ	388 Kcal 12.7 g
12 土	ごはん 鶏肉と豆腐の味噌炒め ブロッコリーと卵のサラダ くだもの	鶏肉、豆腐 卵、ソーセージ	精白米 マヨネーズ	キャベツ、ピーマン ブロッコリー、トマト	438 Kcal 18 g
14 月	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 味噌汁	白身魚、卵 鶏肉 油揚	精白米 パン粉 こんにやく	ゴボウ、人参 茄子、しめじ	352 Kcal 11.5 g
15 火	ごはん 豆腐の中華サラダ 茄子のはさみ揚 くだもの	鶏肉、豆腐 合挽肉、卵	精白米 ごま油 パン粉	オクラ、コーン 茄子、玉ねぎ	361 Kcal 15.5 g

16	麻婆丼 大根サラダ	合挽肉、豆腐	精白米	ネギ 大根、水菜	454 Kcal
水	豚汁 くだもの	豚肉	じゃがいも	ゴボウ、人参	18.5 g
17	カレーうどん ポテトサラダ	豚肉 ハム	うどん じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、オクラ キュウリ、人参	403 Kcal
木	卵焼き くだもの	卵		ネギ	11.2 g
18	ごはん チキンのトマト煮	鶏肉	精白米	玉ねぎ、茄子、ピーマン、トマト	405 Kcal
金	チンゲン菜のスクランブルエッグ くだもの	卵、ベーコン		チンゲン菜	14 g
19	ごはん 鶏肉の生姜焼	鶏肉	精白米	生姜	386 Kcal
土	肉じゃが ミニトマト	豚肉	じゃがいも	人参、玉ねぎ、グリーンピース トマト	10.4 g
21	鶏団子にゆうめん ハムフライ	鶏挽肉 ハム、卵	そうめん、片栗粉 パン粉	しめじ、生姜、椎茸、ネギ	344 Kcal
月	金平ゴボウ くだもの		ごま	ゴボウ、人参	14.1 g
22	ごはん 豚肉のジャーマンポテト風	豚肉	精白米	玉ねぎ	350 Kcal
火	ツナサラダ ミニトマト	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	キャベツ、コーン ミニトマト	15.6 g
23	お好み焼き ベーコンのトマト巻焼き	豚肉、竹輪、卵 ベーコン	小麦粉	キャベツ ミニトマト	392 Kcal
水	ミネストローネ くだもの	ベーコン		トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ	16.4 g
24	ごはん 酢豚	肉団子	精白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸	420 Kcal
木	ビーンズサラダ くだもの		マヨネーズ	ミックス豆、人参、キュウリ	11.1 g
25	ごはん チンジャオロースー	豚肉	精白米	ピーマン、もやし、生姜	386 Kcal
金	カレー風味ポテトサラダ ミニトマト	ウインナー	じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、キュウリ ミニトマト	9.3 g
26	ごはん ピーマン肉づめ	合挽肉	精白米	ピーマン、玉ねぎ	375 Kcal
土	鶏肉とキャベツのごま味噌和え みそ汁	鶏肉 豆腐	ごま	キャベツ ワカメ、えのき	17.2 g
28	ハムとオクラのチャーハン ハンペンのピカタ	ハム、卵 ハンペン、卵	精白米 バター、小麦粉	オクラ	375 Kcal
月	トマトスープ くだもの	ベーコン		キャベツ、玉ねぎ、トマト	13.6 g
29	ごはん ピザ風チキン	鶏肉、チーズ	精白米	トマト、ピーマン、玉ねぎ	320 Kcal
火	キャベツのナムル トマト		ごま、ごま油	キュウリ、キャベツ、もやし トマト	16.2 g
30	ごはん 豚肉のはさみ揚げ	豚肉、チーズ、卵	精白米		344 Kcal
水	キュウリの梅肉あえ 野菜スープ	ウインナー	パン粉	キュウリ、梅干 玉ねぎ、人参、キャベツ	19.2 g
31	チキンライス フルーツサラダ	鶏肉	精白米、バター	玉ねぎ、ミックスベジタブル	363 Kcal
木	中華スープ	ヨーグルト	春雨	ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	11.5 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。