

## 給食献立予定表

2024年 8月

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	ごはん 豆腐のツナマヨグラタン チンゲン菜とエリンギの生姜炒め ミニトマト	豆腐、ツナ、チーズ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ エリンギ、チンゲン菜、生姜 ミニトマト	314 Kcal 11.2 g
2 金	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ ウィンナーソテー	鶏肉 ヨーグルト  ウィンナー	精白米、バター  春雨	玉ねぎ、じゃがいも、人参 ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン	383 Kcal 11.5 g
3 土	ビビンバ 豚汁 きゅうりのマヨあえ くだもの	鶏挽肉 豚肉、豆腐 カニカマ	精白米、ごま油  マヨネーズ	ほうれん草、もやし 大根、人参、ごぼう きゅうり	330 Kcal 13 g
5 月	ごはん 豆腐ソテー（きのこあんかけ） 筑前煮 レタスとワカメのスープ	豆腐 鶏肉、竹輪	精白米 片栗粉 こんにゃく ごま	しめじ、えのきだけ ごぼう、人参 レタス、ワカメ、ねぎ	313 Kcal 13.6 g
6 火	ごはん ひじきと人参の卵焼き 茄子のみそ炒め ヨーグルトサラダ	卵 豚肉 ヨーグルト	精白米	ひじき、人参、ねぎ 茄子、ピーマン、生姜 リンゴ、ミカン缶	378 Kcal 13.1 g
7 水	タコライス チキンサラダ コンソメスープ くだもの	鶏挽肉、チーズ ササミ ベーコン	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、レタス、トマト キャベツ、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ	376 Kcal 10 g
8 木	トマトのだしソーメン 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、きゅうり ブロッコリー ごぼう、人参	330 Kcal 9 g
9 金	かに玉丼 ひじきの煮物 みそ汁 くだもの	卵、カニカマ 大豆、油揚 油揚	精白米、片栗粉 こんにゃく	椎茸、ミックスベジタブル ひじき、人参 小松菜、えのきだけ	329 Kcal 11.5 g
10 土	ごまそうめん ミートボール ポテトフライ 生姜スープ	ササミ ミートボール  鶏肉、豆腐	そうめん、ごま  じゃがいも 片栗粉	きゅうり  チンゲン菜、パプリカ、生姜	342 Kcal 18 g
12 月	冷やし中華 ほうれん草ごまあえ コンソメスープ くだもの	卵、ハム  ベーコン	中華麺 ごま	きゅうり、トマト ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	313 Kcal 10.7 g
13 火	ごはん コーンコロッケ 五目サラダ レタスとベーコンのスープ	ハム、卵 ツナ ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、コーン キャベツ、大根、人参、きゅうり レタス、人参	367 Kcal 11 g
14 水	ごはん チキンソテー きざみ昆布の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚 油揚	精白米 小麦粉、バター こんにゃく	きざみ昆布、人参 茄子、しめじ	381 Kcal 16.3 g
15 木	ぎつまいもごはん ウィンナーソテー もやしときゅうりの中華あえ キャベツときのこのスープ	ウィンナー  ベーコン	精白米、ぎつまいも、ごま  ごま	もやし、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、しめじ	338 Kcal 10 g
16 金	ごはん 南瓜のチーズマヨ焼き キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	チーズ ツナ ウィンナー	精白米 マヨネーズ、バター マヨネーズ	南瓜 キャベツ、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	317 Kcal 9.8 g

17 土	ミートスパゲティ 卵とサラダチキンのサラダ ミネストローネ くだもの	合挽肉 サラダチキン、卵 ベーコン	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、玉ねぎ、リンゴ 玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト	322 Kcal 19.2 g
19 月	ごはん コーンハンバーグ ごぼうと豚肉のうま煮 中華スープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉 春雨、ごま	玉ねぎ、コーン 昆布、ごぼう 人参、コーン、ワカメ	388 Kcal 18.2 g
20 火	ごはん ひよこ豆のトマト煮 シューマイ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉、ひよこ豆 シューマイ	精白米 バター	しめじ、トマト缶、人参、玉ねぎ ほうれん草、コーン	395 Kcal 15 g
21 水	ごはん 里芋コロケ ひじきと大豆のサラダ みそ汁	牛乳、卵 大豆、チーズ 油揚	精白米 里芋、バター、小麦粉、パン粉 マヨネーズ	ひじき、人参、インゲン豆 大根、人参	400 Kcal 12 g
22 木	ごはん 鮭のムニエル アスパラとハムのごまあえ キャベツと豆のスープ	鮭 ハム、チーズ ハム、大豆	精白米 バター、小麦粉 ごま、マヨネーズ	アスパラガス キャベツ、人参、トマト	362 Kcal 19.5 g
23 金	トマトのジャージャーサラダうどん チキンナゲット 金平ごぼう くだもの	豚挽肉 チキンナゲット (卵)	うどん、ごま油 こんにゃく、ごま	玉ねぎ、トマト、きゅうり ごぼう、人参、ピーマン	385 Kcal 17 g
24 土	ごはん ササミのカレーフライ コールスローサラダ きんぴら風スープ	ササミ、卵	精白米 小麦粉、パン粉 ドレッシング ごま、ごま油	キャベツ、人参、きゅうり ごぼう、人参、もやし	389 Kcal 15.4 g
26 月	ごはん さつまいもの豚肉まき 根菜のいり煮 豆腐とキャベツのかき玉汁	豚肉 かまぼこ 豆腐、卵	精白米 さつまいも こんにゃく 片栗粉、ごま油	ごぼう、人参、インゲン豆 キャベツ	419 Kcal 10.8 g
27 火	ハムとグリーンピースのクリームパスタ アメリカンドック キャベツとツナの塩昆布あえ くだもの	ハム、牛乳 ウィンナー、卵、牛乳 ツナ	スパゲティ、小麦粉、バター ホットケーキミックス	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、塩昆布	354 Kcal 18 g
28 水	ごはん 鶏肉とさつまいものよせあげ 煮豆 野菜スープ	鶏挽肉、卵 大豆、油揚 ウィンナー	さつまいも、小麦粉 こんにゃく	生姜 ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	378 Kcal 15.7 g
29 木	きのこカレー マカロニサラダ くだもの きゅうりのマヨあえ	鶏肉 ハム カニカマ	精白米 マヨネーズ マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ きゅうり、人参 くだもの きゅうり	361 Kcal 10 g
30 金	ごはん 牛肉の野菜炒め ポテトサラダ きのこのカレースープ	牛肉 ハム 牛乳	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、もやし きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ	400 Kcal 12.8 g
31 土	五目そばろごはん 豚肉ロール みそ汁 くだもの	鶏挽肉 豚肉 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも	人参、椎茸、生姜、グリーンピース 人参、インゲン豆 ワカメ	375 Kcal 16 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。