

給食献立予定表

2020年 1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	
4 土	具だくさんチャーハン 大根とハムのサラダ レタスとトマトのスープ	卵、ベーコン ハム	精白米 マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 レタス、トマト	352Kcal 11.5g
6 月	ごはん マグロの甘酢あんかけ クリアスープ	マグロ 豆腐	精白米 片栗粉、ごま油 じゃがいも	玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、かぶ	323Kcal 12.6g
7 火	ごはん 鶏肉のごまから揚げ 具だくさんスープ	鶏肉、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、ごま	人参、玉ねぎ、かぶと葉、コーン	388Kcal 16.5g
8 水	トマトとひき肉のカレーうどん 揚げシューマイ キャベツのナムル	合挽肉 シューマイ	うどん ごま油	トマト、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	325Kcal 10g
9 木	サラダずし ウィンナーソーテー 卵スープ	ハム、ツナ ウィンナー 卵、大豆	精白米	キュウリ、赤・黄パプリカ、コーン 人参、ピーマン、しめじ、玉ねぎ	351Kcal 12g
10 金	ごはん ウィンナーとブロッコリーのおやき 豚汁	チーズ、卵、牛乳、ウィンナー 豚肉、豆腐	精白米 小麦粉、マヨネーズ	ブロッコリー、玉ねぎ 大根、人参、ごぼう	368Kcal 14.5g
11 土	納豆丼 キャベツと油揚げのごま和え 白菜とベーコンのスープ	納豆、鯖みそ煮缶 油揚げ ベーコン	精白米 ごま	ねぎ キャベツ、もやし 白菜、大根	305Kcal 15g
13 月	ごはん ささみのきのこマヨソース 切干大根のサラダ	ささみ ハム	精白米 マヨドレ ごま	椎茸、しめじ、えのき、ねぎ 切干大根、人参、キュウリ	368Kcal 12g
14 火	わかめごはん 切昆布の煮物 ハンペンの磯辺揚げ	油揚げ ハンペン、卵	精白米、ごま 小麦粉	わかめ 切昆布、小松菜、人参 青のり	360Kcal 13g
15 水	ごはん コーンクリームシチュー ソーセージのフリッター コールスローサラダ	豚肉、牛乳 ソーセージ、卵 ハム	精白米 小麦粉 小麦粉	ブロッコリー、コーン缶、玉ねぎ キャベツ、人参、キュウリ	348Kcal 11.5g
16 木	ごはん きのこ入りメンチカツ ブロッコリー みそ汁	合挽肉、卵、牛乳 豆腐、油揚げ	精白米 パン粉、小麦粉	椎茸、エリンギ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー ワカメ	306Kcal 15.2g
17 金	ビビンバ ポテトフライ けんちん汁	豚肉 豆腐	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	人参、もやし、小松菜 ごぼう、人参	365Kcal 11.5g
18 土	ごはん ツナバーグ マカロニサラダ みそ汁	ツナ、卵、チーズ、合挽肉 ハム 油揚げ	精白米 小麦粉、パン粉 マカロニ、マヨネーズ	キャベツ キュウリ、人参、コーン 小松菜	375Kcal 12.3g
20 月	ごはん 鶏の照焼 ほうれん草のごま和え 野菜スープ	鶏肉 ウィンナー	精白米 ごま	ほうれん草、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	365Kcal 13.2g
21 火	野菜たっぷり親子丼 ビーンズサラダ ワカメスープ	鶏肉、卵 Mix豆、ハム	精白米 マヨドレ ごま	ごぼう、ねぎ、人参、椎茸 キュウリ、人参 ワカメ、もやし	363Kcal 13.9g

22	焼うどん チキンナゲット チンゲン菜のスープ	豚肉、かまぼこ チキンナゲット ウィンナー	うどん ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ チンゲン菜	390Kcal 19.7g
23	ごはん ポークビーンズ ハムのピカタ ブロッコリー	大豆、ベーコン ハム、卵	精白米 小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、トマト ブロッコリー	318Kcal 17g
24	キュウリとハムのまぜごはん 鮭フライ 生姜スープ	ハム 鮭、卵 豆腐	精白米、ごま 小麦粉、パン粉 春雨	キュウリ、コーン 生姜、人参、チンゲン菜	330Kcal 19g
25	ごはん 鶏肉のきのこおろしのせ 金平ごぼう みそ汁	鶏肉 豆腐、油揚	精白米 片栗粉 ごま	大根、椎茸、えのき ごぼう、人参 ワカメ	358Kcal 12.2g
27	ごはん チキングラタン ミネストローネ	鶏肉、牛乳、チーズ ベーコン	精白米 小麦粉、バター	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参、大根、トマト	386Kcal 11g
28	肉どうふ丼 ささみときゅうりのサラダ もやしスープ	豆腐、豚肉 ささみ	精白米 マヨネーズ ごま	白ねぎ、人参、ごぼう キュウリ もやし	430Kcal 14.3g
29	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪きゅうり	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 キュウリ、人参 キュウリ	330Kcal 11.5g
30	ナポリタン だし巻卵 小松菜の煮浸し	ウィンナー 卵、さくらえび 油揚	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン キャベツ 小松菜、もやし	310Kcal 17g
31	ソフトめん(ミートソース) チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ	合挽肉 チキンナゲット(卵) ハム	ソフトめん	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり	327Kcal 19.5g

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。