

給食献立予定表

2022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 火	ナポリタン 揚げチーズぎょうざ 小松菜の煮浸し	ベーコン チーズ、ウィンナー 油揚	スパゲティ ぎょうざの皮	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、もやし、人参	370 Kcal 19 g
5 水	ごはん ツナと豆腐の和風グラタン ミネストローネ れんこん金平	ツナ、豆腐、チーズ ベーコン	精白米 ごま ごま、ごま油	生姜、ねぎ 玉ねぎ、人参、大根、トマト れんこん	411 Kcal 12 g
6 木	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 きゅうり もやし	430 Kcal 14.3 g
7 金	チキンカレーライス 春雨サラダ 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
8 土	ごはん 揚げ鶏のおろし煮 金平ごぼう 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	精白米 小松菜、小麦粉 ごま	大根 ごぼう、人参 白菜、玉ねぎ、人参	373 Kcal 12.2 g
10 月	ごはん ハムのピカタ ブロッコリー あすか汁	ハム、卵 豚肉、豆腐、牛乳	精白米 小麦粉、バター こんにゃく	ブロッコリー 大根、人参、小松菜、生姜	355 Kcal 15.5 g
11 火	小松菜と卵のじゃこごはん アメリカンドック 生姜スープ	ちりめんじゃこ、卵 ウィンナー、牛乳 豆腐	精白米 ホットケーキMix 春雨	小松菜 チンゲン菜、人参、生姜	330 Kcal 16 g
12 水	ごはん 鶏肉の照焼 ほうれん草のソテー コンソメスープ	鶏肉 ウィンナー	精白米 バター	ほうれん草、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	380 Kcal 13.2 g
13 木	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 マヨネーズ ごま	玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸 きゅうり、人参 ワカメ、もやし	363 Kcal 13.9 g
14 金	焼きそば チキンナゲット チンゲン菜のスープ	豚肉 チキンナゲット ウィンナー	中華そば ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、人参、玉ねぎ	390 Kcal 19.7 g
15 土	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	合挽肉、卵 ハム 油揚	精白米 パン粉 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、れんこん きゅうり、人参、コーン 小松菜	380 Kcal 12 g
17 月	ごはん めかじきの唐揚 ポテトサラダ みそ汁	めかじき ハム 油揚	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	生姜 人参、きゅうり 大根、ほうれん草	381 Kcal 13.3 g
18 火	ビビンバ ポテトフライ けんちん汁	合挽肉 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、生姜 ごぼう、人参	365 Kcal 11.5 g
19 水	ごはん ささみのきのこマヨソース 切干大根のサラダ みそ汁	ささみ ハム 豆腐、油揚	精白米 マヨネーズ ごま	椎茸、しめじ、えのき、ねぎ 切干大根、人参、きゅうり ワカメ	393 Kcal 13.5 g
20 木	鮭ごはん ハンパンの磯辺揚 切昆布の煮物 中華スープ	鮭フレーク ハンペン、卵 油揚	精白米、ごま 小麦粉 こんにゃく ごま	青のり 切昆布、人参 小松菜、もやし	410 Kcal 13.5 g

21	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	鶏肉、牛乳 ソーセージ、卵 ハム	精白米 小麦粉 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン キャベツ、人参、きゅうり	348 Kcal 11.5 g
22	納豆丼 キャベツと油揚のごまあえ 白菜とベーコンのスープ	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	305 Kcal 15 g
24	サラダずし ウィンナーソテー 卵スープ	ハム、ツナ ウィンナー 卵、大豆	精白米	きゅうり、赤・黄パプリカ、コーン 人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ	351 Kcal 12 g
25	ごはん 鮭フライ 白菜とベーコンのサラダ 豚汁	鮭、卵 ベーコン 豚肉、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ドレッシング	白菜 大根、人参、ごぼう	368 Kcal 18.5 g
26	ごはん 豚肉の生姜焼 クリアスープ ミニトマト	豚肉 豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、生姜 ごぼう、人参、かぶ ミニトマト	327 Kcal 12.8 g
27	ごはん 鶏肉唐揚 ほうれん草ごまあえ 具だくさんスープ	鶏肉 ベーコン	精白米 片栗粉 ごま	生姜 ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、かぶ、コーン	413 Kcal 18.5 g
28	カレーうどん 揚げシューマイ キャベツのナムル	豚肉 シューマイ	うどん ごま	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり	325 Kcal 10 g
29	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	352 Kcal 11.5 g
31	チキンカレー 春雨サラダ ミニトマト ブロッコリー	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨドレ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト ブロッコリー	306 Kcal 13.2 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。