

## 給食献立予定表 2019年9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	
2 月	ごはん ツナ玉餃子 チンゲン菜とエリンギのソテー エビと豆腐のスープ	ツナ、卵 ベーコン 豆腐、エビ	精白米 餃子の皮、マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ エリンギ、チンゲン菜 ブロッコリー、生姜	378 Kcal 13.5 g
3 火	ごはん ひじきと人参の卵焼き ナスのみそ炒め 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 ナス、ピーマン、生姜 りんご、ミカン缶	378 Kcal 13.1 g
4 水	ピビンバ 豚汁 きゅうりのマヨあえ	鶏挽肉 豚肉、豆腐 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ほうれん草、もやし 大根、人参、ごぼう きゅうり、コーン	320 Kcal 13 g
5 木	ごはん 豆腐ソテー(きのこあんかけ) ごぼうとハムのサラダ レタスとワカメのスープ	豆腐 ハム	精白米 片栗粉 マヨネーズ	しめじ、えのきだけ きゅうり、ごぼう レタス、ワカメ、ねぎ	320 Kcal 12 g
6 金	かに玉丼 ナスのおろしあえ みそ汁	卵、カニカマ 豚肉 油揚	精白米、片栗粉 ごま油	椎茸、ミックスベジタブル、ねぎ ナス、大根、生姜 小松菜、えのきだけ	334 Kcal 12.5 g
7 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	きゅうり チンゲン菜、パプリカ、生姜	342 Kcal 18 g
9 月	ごはん しめじとササミのクリーム煮 南瓜サラダ ミニゼリー	ササミ、牛乳 ヨーグルト	精白米 小麦粉	しめじ、玉ねぎ、ほうれん草 南瓜、レーズン ミニゼリー	369 Kcal 10 g
10 火	ごはん ナスのピザ風 ほうれん草のごまあえ コンソメスープ	ハム、チーズ ベーコン	精白米 ごま	ナス、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
11 水	ミートスパゲティ 卵とサラダチキンのサラダ ごまスープ	合挽肉 サラダチキン、卵	スパゲティ マヨネーズ 白ごま	玉ねぎ、人参 きゅうり、玉ねぎ、りんご 白菜、えのきだけ	300 Kcal 18.7 g
12 木	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 10 g
13 金	ごはん チキンソテー きざみ昆布の煮物 みそ汁	鶏肉 油揚 豆腐	精白米 小麦粉、バター こんにゃく	きざみ昆布、人参 ナス、しめじ	381 Kcal 16.3 g
14 土	サバと水菜のまぜごはん 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	サバの水煮 ウィンナー ベーコン	精白米 ごま、ドレッシング	水菜 もやし、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、しめじ	382 Kcal 11 g
16 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、ワカメ、コーン	388 Kcal 18.2 g
17 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

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	
18 水	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
19 木	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	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
20 金	ごはん ササミのカレーフライ コールスローサラダ 和風スープ	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、リンゴ ごぼう、人参、もやし	389 Kcal 15.4 g
21 土	ごはん 里芋コロッケ ひじきと大豆のサラダ みそ汁	ムキエビ、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 オクラ、もやし	390 Kcal 12 g
23 月	ごはん さつまいもの豚肉まき 根菜のいり煮 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	ごぼう、人参、インゲン豆 ねぎ、オクラ	409 Kcal 11 g
24 火	チキンとアスパラのクリームパスタ ポテトのチーズ焼 キャベツとツナの塩昆布あえ	鶏肉、牛乳 ベーコン、チーズ ツナ	スパゲティ、小麦粉、バター じゃがいも	玉ねぎ、アスパラガス キャベツ、きゅうり、塩昆布	344 Kcal 18 g
25 水	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	ピーマン、パプリカ、もやし きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ	400 Kcal 12.8 g
26 木	五目そぼろごはん ごぼうの一口あげ みそ汁	鶏挽肉 ハンペン、卵 豆腐、油揚	精白米 小麦粉 じゃがいも	人参、椎茸、生姜、グリーンピース ごぼう、玉ねぎ 玉ねぎ、ワカメ	365 Kcal 15 g
27 金	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 ウインナー	精白米 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
28 土	きのこのカレー マカロニサラダ バナナ	鶏肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ きゅうり、人参 バナナ	351 Kcal 10 g
30 月	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