

給食献立予定表

2022年 7月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			エネルギー
		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 金	ごはん カレーサモサ キャベツのナムル みそ汁	合挽肉 油揚	精白米 餃子の皮、じゃがいも ごま、ごま油	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、もやし ナス、しめじ	370 Kcal 11 g
2 土	トマトのだしそうめん ナスの豚肉まき ビーンズサラダ	卵 豚肉 ハム	そうめん 小麦粉 マヨネーズ	トマト、きゅうり ナス ミックス豆、きゅうり、人参	345 Kcal 14.2 g
4 月	ごはん クリームシチュー ハンペン磯辺揚 チンゲン菜炒め	鶏肉、牛乳 ハンペン、卵 桜えび	精白米 じゃがいも、小麦粉 小麦粉 バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり チンゲン菜	358 Kcal 14.5 g
5 火	ツナと小松菜のスパゲティ レタスのサラダ 中華スープ	ツナ ハム 合挽肉	スパゲティ ドレッシング ごま、春雨	小松菜 レタス、トマト、きゅうり もやし、ニラ	350 Kcal 19 g
6 水	ごはん チキンナゲット 豆腐チャンプルー ミニトマト	鶏挽肉 豆腐、豚肉、卵	精白米 片栗粉	玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし、ピーマン ミニトマト	377 Kcal 21 g
7 木	焼きそば 小松菜入り卵焼き キャベツのミルクスープ	豚肉 卵 ベーコン、牛乳	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 小松菜 キャベツ	310 Kcal 10 g
8 金	ハヤシライス キャベツのツナポン酢 シューマイ	豚肉 ツナ シューマイ	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン豆、トマト キャベツ	355 Kcal 13.5 g
9 土	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが トマトスープ	鮭 豚肉	精白米 バター、小麦粉 じゃがいも バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマト、玉ねぎ、インゲン豆	401 Kcal 17.3 g
11 月	ごはん チキンのトマト煮 きゅうりのマヨあえ	鶏肉、大豆 カニカマ	精白米 マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、トマト きゅうり	360 Kcal 15 g
12 火	ごはん ピーマンの肉づめ ポトフ ミニトマト	合挽肉、卵 ウインナー	精白米 パン粉、小麦粉 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ ミニトマト	314 Kcal 12.8 g
13 水	コーンピラフ ハムフライ チンゲン菜とベーコンのスープ	鶏肉 ハム、卵 ベーコン	精白米、バター 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、コーン、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、生姜	352 Kcal 13 g
14 木	ごはん 豆腐、ハンバーグ ナスのマヨポン炒め みそ汁	合挽肉、豆腐、卵 油揚	精白米 パン粉 マヨネーズ、ごま	玉ねぎ ナス キャベツ、人参、インゲン豆	353 Kcal 17 g
15 金	ツナ丼 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ツナ 油揚 ウインナー	精白米、マヨネーズ	大根、きゅうり 小松菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	340 Kcal 12.2 g
16 土	ごはん まぐろ照焼 ポテトサラダ みそ汁	まぐろ ハム 豆腐	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、人参、りんご 小松菜、えのきだけ	361 Kcal 17.3 g
18 月	ナス丼 南瓜ヨーグルトサラダ コンソメスープ	豚肉 ヨーグルト ウインナー	精白米、片栗粉	ナス、玉ねぎ レーズン南瓜 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ	384 Kcal 14.6 g
19 火	ごはん コーンコロッケ ひじきの煮物 すまし汁	合挽肉、卵 油揚、大豆	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉	コーン、玉ねぎ ひじき、人参 大根、人参、白菜	403 Kcal 10.3 g
20 水	ねばねばあえめん ポテトフライ ピーマンのジャコサラダ	納豆 ちりめんじゃこ	中華麺 じゃがいも	オクラ、たくあん ピーマン、ひじき、パプリカ	360 Kcal 11 g

21 木	サバカレー じゃがピー炒め ミニトマト	サバ缶、大豆 鶏肉	精白米 じゃがいも、小麦粉	ナス、玉ねぎ、人参、トマト ピーマン ミニトマト	342 Kcal 10.7 g
22 金	ごはん 枝豆つくね ほうれん草のごまあえ みそ汁	合挽肉、卵 油揚	精白米 片栗粉 ごま	玉ねぎ、枝豆、生姜 ほうれん草、人参 ナス、オクラ	343 Kcal 16.5 g
23 土	ごはん ナスの肉づめ コールスローサラダ 中華風コーンスープ	合挽肉、卵	精白米 パン粉、小麦粉 ドレッシング 片栗粉	ナス、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり クリームコーン、生姜、ねぎ	410 Kcal 12.8 g
25 月	焼肉丼 マカロニサラダ 卵スープ	豚肉 ハム 卵	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、人参 トマト、小松菜	373 Kcal 13.8 g
26 火	ごはん かじきまぐろの甘酢あんかけ ナスと豚肉のチャンプルー ワカメスープ	カジキマグロ 豚肉、卵、かつお節	精白米 片栗粉 ごま油 ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン ナス、トマト ワカメ、もやし	351 Kcal 14.9 g
27 水	ソフトめん(ミートソース) 煮豆 野菜スープ	合挽肉 大豆、油揚 ウインナー	うどん、片栗粉 こんにゃく	玉ねぎ、人参、トマト ごぼう、人参 玉ねぎ、人参、インゲン豆	312 Kcal 15.2 g
28 木	ごはん ハッシュドチキンポテト パプリカのタルタルサラダ 豚汁	鶏肉 卵 豚肉	精白米 じゃがいも、バター、小麦粉 マヨネーズ こんにゃく	パプリカ、ピーマン 大根、人参、ごぼう	404 Kcal 14.2 g
29 金	ごはん 茄子のグラタン 春雨のサラダ	合挽肉、チーズ、牛乳 ハム	精白米 バター、小麦粉 春雨、マヨネーズ	茄子、トマト、玉ねぎ きゅうり、人参	406 Kcal 11.9 g
30 土	ごはん ささみのきのこマヨソース 大根サラダ	ささみ ちりめんじゃこ	精白米 マヨネーズ ドレッシング	しいたけ、しめじ、えのきだけ 大根、水菜	333 Kcal 11.7 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。