

給食献立予定表

2022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	
1 木	ごはん 鮭のマヨカツ ひじきの煮物 野菜としらすのスープ	鮭 油揚、大豆 しらす干し	精白米 マヨネーズ、パン粉 こんにやく	ひじき、人参 小松菜、人参、大根	370 Kcal 16.5 g
2 金	ごはん コーンクロック 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
3 土	きのこのカレー マカロニサラダ くだもの	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 くだもの	351 Kcal 10 g
5 月	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
6 火	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 こんにやく	生姜 ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	378 Kcal 15.7 g
7 水	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 こんにやく 片栗粉	ごぼう、人参、インゲン豆 ねぎ、オクラ	409 Kcal 11 g
8 木	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
9 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、パプリカ、もやし きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ	400 Kcal 12.8 g
10 土	ごはん 里芋クロック 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
12 月	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	うどん、ごま油 こんにやく、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
13 火	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
14 水	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
15 木	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
16 金	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
17 土	サバと水菜のまぜごはん ウインナーソテー 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 ウインナー 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
19 月	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 ウインナー	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

20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
26	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 ごま油	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
27	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
28	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
29	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
30	ビビンバ 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、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、コーン	320 Kcal 13 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。