

給食献立予定表

2021年 5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 土	ごはん ふんわりナゲット ハムと人参のサラダ 中華スープ	豆腐、鶏挽肉 ハム	精白米 マヨネーズ、小麦粉、片栗粉 ドレッシング 春雨	人参、インゲン豆 人参、コーン、ワカメ	406 Kcal 12.3 g
3 月	五目そぼろごはん ウィンナーソテー 沢煮椀 ブロッコリー	鶏挽肉 ウィンナー ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン豆、生姜 人参、ごぼう、椎茸 ブロッコリー	362 Kcal 18 g
4 火	ごはん 豆腐のステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め すまし汁	豆腐 合挽肉	精白米 片栗粉 じゃがいも、片栗粉	椎茸、人参 ピーマン ごぼう、人参、大根、みつば	381 Kcal 11.8 g
5 水	ツナと茄子の Pasta チーズハンペンフライ キャベツの昆布和え	ツナ ハンペン、チーズ、卵	マカロニ 小麦粉、パン粉	茄子、トマト キャベツ、きゅうり、塩昆布	365 Kcal 20.5 g
6 木	ごはん クリームシチュー ピーマンの肉づめ くだもの	ベーコン、牛乳 合挽肉、卵	精白米 じゃがいも、小麦粉、バター パン粉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ピーマン くだもの	400 Kcal 12.8 g
7 金	ごはん 枝豆だんご じゃがいもの金平 ハムのスープ	鶏挽肉、豆腐 ハム	精白米 じゃがいも、ごま	枝豆、生姜 人参 もやし、さやえんどう	359 Kcal 14.7 g
8 土	ごはん かじきのカレーソテー コールスローサラダ ワカメスープ	かじきまぐろ ハム	精白米 小麦粉、マヨネーズ ごま	キャベツ、人参、きゅうり ワカメ、もやし	311 Kcal 13.9 g
10 月	ピラフ コーンコロッセ スナップえんどうのごまあえ レタスのスープ	ベーコン 豚挽肉、卵 ハム	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 ごま	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン スナップえんどう レタス、トマト	417 Kcal 11.5 g
11 火	ごはん インゲンのベーコン巻 きゅうりと卵のサラダ 豆と野菜のスープ	ベーコン 卵 ハム	精白米 マヨネーズ	インゲン豆、人参 きゅうり キャベツ、ミックス豆、玉ねぎ、人参	399 Kcal 18.5 g
12 水	ごはん さわらの黒ごま焼き 筑前煮 みそ汁	さわら 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 ごま、片栗粉 こんにやく	ごぼう、人参 キャベツ、小松菜	400 Kcal 17.5 g
13 木	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ きゅうりとチーズのサラダ	肉団子 ハム、卵 チーズ	精白米 じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング	玉ねぎ、ミックスベジタブル、トマト きゅうり	391 Kcal 19.7 g
14 金	冷やし中華 豚肉と豆腐の磯辺巻き インゲン豆のごまあえ	卵、ハム 豚肉、豆腐	中華麺 ごま	きゅうり、トマト のり インゲン豆、人参	275 Kcal 15.7 g
15 土	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミときゅうりのサラダ ミニトマト	魚 ササミ	精白米 片栗粉 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、生姜 ミニトマト	331 Kcal 16.5 g
17 月	ごはん チーズ焼 コンソメスープ ブロッコリー	チーズ、ウィンナー ベーコン	精白米	玉ねぎ、ミックスベジタブル、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ ブロッコリー	322 Kcal 17.2 g
18 火	親子丼 野菜とツナのキャベツロール みそ汁	鶏肉、卵 ツナ、チーズ 油揚	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、椎茸、インゲン豆 キャベツ、パプリカ 茄子、人参	403 Kcal 17 g

19	ごはん 野菜のきつねまき ササミの中華炒め キャベツのミルクスープ	油揚 ササミ ベーコン、牛乳	精白米 小麦粉	インゲン豆、人参 ピーマン、赤パプリカ、人参 キャベツ、玉ねぎ	355 Kcal 18.5 g
水					
20	夏野菜カレー マカロニサラダ ミニトマト	鶏肉 ハム	精白米 マカロニ、マヨネーズ	茄子、人参、南瓜、玉ねぎ きゅうり、人参 ミニトマト	330 Kcal 8 g
木					
21	サラダずし ポテトフライ 煮豆 野菜スープ	ハム 大豆、油揚 ウインナー	精白米、ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり、コーン ごぼう、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参	390 Kcal 11.2 g
金					
22	ごはん コーンハンバーグ ほうれん草とウインナーのソテー みそ汁	合挽肉、卵、牛乳 ウインナー 油揚	精白米 パン粉	玉ねぎ、コーン ほうれん草 小松菜、えのきだけ	399 Kcal 17.2 g
土					
24	キャベツスパゲティ ミートボール もやしの中華スープ	ツナ ミートボール	スパゲティ ごま、ごま油	キャベツ もやし、人参、インゲン豆	304 Kcal 12.9 g
月					
25	ごはん 鮭フライ ハムとキャベツの炒めもの みそ汁	鮭、卵 ハム 油揚	精白米 小麦粉、パン粉	キャベツ、人参 小松菜、茄子、玉ねぎ	330 Kcal 16 g
火					
26	ごはん 豆腐のもちもち焼 カニカマのきゅうりあえ ポトフ	豆腐 カニカマ ウインナー	精白米 片栗粉 ドレッシング じゃがいも	コーン きゅうり 玉ねぎ、人参、インゲン豆	378 Kcal 12.8 g
水					
27	鮭とほうれん草のまぜごはん 鶏唐揚 ミネストローネ	鮭 鶏肉	精白米、ごま	ほうれん草 大根、人参、ミックス豆、トマト	390 Kcal 13.5 g
木					
28	ごはん 皮なしシューマイ 金平ごぼう みそ汁	豚挽肉 油揚	精白米 ごま	玉ねぎ、枝豆、コーン ごぼう、人参 キャベツ、大根、人参	348 Kcal 10.7 g
金					
29	ごはん 豚肉のアスパラ巻 トマトときゅうりのサラダ 野菜スープ	豚肉 ちりめんじゃこ ウインナー	精白米 ごま油	アスパラ トマト、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、人参	338 Kcal 10.7 g
土					
31	ごはん チーズサンドカツ 春雨サラダ ワカメスープ	豚肉、チーズ、卵 ハム	精白米 小麦粉、パン粉 春雨、マヨネーズ ごま	きゅうり、人参 ワカメ、もやし	341 Kcal 18.9 g
月					

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。