

## 給食献立予定表

2021年 8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	パプリカとじゃこのおやき 鶏肉とキャベツのみそあえ ひじきのナムル	じゃこ、けずり節 鶏肉 ツナ	精白米、片栗粉 ごま油、ごま	赤パプリカ、ピーマン キャベツ ひじき、コーン、きゅうり	300 Kcal 17.5 g
3 火	そうめんチャンプルー ミートボール ミネストローネ	ミートボール ベーコン	そうめん、ごま油	椎茸、白菜 キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト	299 Kcal 10 g
4 水	ごはん チンジャオロースー マッシュサラダ 納豆ともやしのスープ	豚肉 牛乳、チーズ 納豆	精白米 片栗粉、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ ごま油	赤、黄、緑ピーマン、玉ねぎ ブロッコリー もやし、ねぎ	409 Kcal 12.3 g
5 木	ごはん 豚肉のはさみ揚げ 茄子とピーマンのみそ炒め 野菜スープ	豚肉、チーズ、卵 牛乳 ウインナー	精白米 パン粉、小麦粉 ごま油	茄子、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、人参	330 Kcal 10.4 g
6 金	ハムとオクラのチャーハン ハンパンのピカタ トマトスープ	ハム、卵 ハンパン、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、バター	オクラ、コーン キャベツ、玉ねぎ、トマト	386 Kcal 14.3 g
7 土	ごはん 豚肉のよせやき ツナサラダ 大根とチンゲン菜のスープ	豚肉、卵 ツナ	精白米 小麦粉 マヨネーズ ごま油	もやし キャベツ、コーン 大根、チンゲン菜	326 Kcal 12 g
9 月	麻婆丼 大根サラダ 豚汁	合挽肉、豆腐 豚肉	精白米、片栗粉 ドレッシング こんにゃく	ねぎ 大根、水菜 ごぼう、人参、大根	306 Kcal 14.7 g
10 火	ごはん 酢豚 ビーンズサラダ	肉団子 ハム	精白米 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 ミックス豆、人参、きゅうり	350 Kcal 13.5 g
11 水	トマトマカロニ 金平ごぼう きゅうりの昆布あえ	ベーコン	マカロニ ごま	アスパラガス、玉ねぎ、トマト缶 ごぼう、人参 きゅうり、塩昆布	285 Kcal 8 g
12 木	ごはん 茄子のはさみ揚げ レタスのバンバンジー コンソメスープ	合挽肉、卵 ササミ、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、パン粉 マヨネーズ、ごま	茄子、玉ねぎ レタス、きゅうり 人参、キャベツ、トマト	409 Kcal 19.2 g
13 金	ごはん 鶏肉の生姜焼 肉じゃが キャベツの酢づけ	鶏肉 豚肉 ハム	精白米 じゃがいも	生姜 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ	407 Kcal 13.5 g
14 土	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 みそ汁	白身魚、卵 鶏肉 油揚げ、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 こんにゃく	ごぼう、人参、インゲン豆 ワカメ	363 Kcal 19 g
16 月	ごはん 南瓜のシチュー マカロニサラダ ミニトマト	鶏肉、牛乳 ハム	精白米 小麦粉 マカロニ、マヨネーズ	南瓜、玉ねぎ、しめじ きゅうり、人参 ミニトマト	390 Kcal 11 g
17 火	ごはん 牛肉、茄子、じゃがいものトマト煮 チンゲン菜のスクランブルエッグ	牛肉 卵、ベーコン	精白米 じゃがいも、小麦粉	茄子、トマト缶 チンゲン菜	391 Kcal 19.3 g
18 水	アスパラあんかけうどん コロコロチーズポテト ほうれん草のごまあえ	鶏挽肉 チーズ	うどん、片栗粉 さつまいも ごま	アスパラガス、長ねぎ ほうれん草、人参	310 Kcal 10.5 g
19 木	親子丼 コロコロサラダ さつまいものすまし汁	鶏肉、卵、かまぼこ ハム、チーズ	精白米 ドレッシング さつまいも	玉ねぎ、インゲン豆 ミックス豆、きゅうり、コーン 白菜、しめじ、ねぎ	342 Kcal 15.3 g

20	ごはん 鶏唐揚 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	鶏肉 卵、ソーセージ 油揚	精白米 片栗粉 マヨネーズ	生姜 ブロッコリー、トマト 茄子、オクラ	427 Kcal 19.2 g
21	ごはん 人参メンチカツ トマト、オクラのおかかごまあえ みそ汁	合挽肉、卵 けずり節 豆腐	精白米 パン粉、小麦粉 黒ごま	人参、玉ねぎ トマト、オクラ ワカメ	352 Kcal 11.5 g
23	ごはん ピーマンの肉まき 煮豆 ワカメスープ	豚肉、卵 大豆、油揚	精白米 こんにゃく ごま	ピーマン ごぼう、人参 ワカメ、もやし	344 Kcal 14.8 g
24	ビビンバ風のつけごはん 南瓜のそぼろ煮 みそ汁	豚肉 鶏挽肉 油揚	精白米、ごま 片栗粉	黄パプリカ、ほうれん草 南瓜 小松菜、えのきだけ	344 Kcal 12 g
25	焼うどん ササミフライ コンソメスープ	かまぼこ ササミ、卵 ベーコン	うどん パン粉、小麦粉	キャベツ、椎茸、玉ねぎ、ピーマン 青のり 玉ねぎ、キャベツ、人参	306 Kcal 15 g
26	ごはん キャベツのはさみカツ 春雨サラダ 水菜ともやしのすまし汁	豚肉、卵 ハム	精白米 小麦粉、パン粉 春雨、マヨネーズ	キャベツ きゅうり、人参 水菜、もやし	326 Kcal 10.7 g
27	トマトカレー コールスローサラダ くだもの	鶏小間切肉、大豆 ハム	精白米 ドレッシング	茄子、人参、玉ねぎ、トマト キャベツ、人参 くだもの	330 Kcal 10.2 g
28	トマトのナポリタン キャベツの昆布あえ ポテトフライ	ウインナー 卵	スパゲティ じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、ピーマン、トマト キャベツ、塩昆布 青のり	315 Kcal 11.5 g
30	ごはん 南瓜ハンバーグ チンゲン菜と大豆のバターソテー みそ汁	合挽肉、卵 大豆 油揚	精白米 パン粉 バター	南瓜、玉ねぎ ひじき、チンゲン菜 茄子	358 Kcal 16 g
31	ごはん 高野豆腐の肉づめ煮 じゃがいもとアスパラのソテー ミニゼリー	高野豆腐、鶏挽肉	精白米 じゃがいも、白ごま	椎茸、玉ねぎ、人参 人参、アスパラガス	308 Kcal 13.5 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。