

## 給食献立予定表

2021年 7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	トマトのだしそうめん 茄子の豚肉まき 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 茄子 ミックス豆、きゅうり、人参	345 Kcal 14.2 g
2 金	かしわずし ミートボール トマトときゅうりのサラダ みそ汁	鶏肉、いり卵 ミートボール ハム 豆腐	精白米、ごま  ドレッシング	人参、ごぼう、きゅうり  トマト、きゅうり ワカメ	370 Kcal 10 g
3 土	ごはん ピザ風餃子 キャベツのナムル みそ汁	チーズ、合挽肉  油揚	精白米 餃子の皮 ごま	ピーマン、トマトソース キャベツ、きゅうり、もやし 茄子	371 Kcal 11 g
5 月	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが ワカメスープ	鮭 豚肉	精白米 バター、小麦粉 じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ワカメ、もやし	374 Kcal 16.2 g
6 火	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 ベーコン	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
7 水	ツナと小松菜のスパゲティ レタスのサラダ コンソメスープ	ツナ ハム ウィンナー	スパゲティ マヨネーズ	小松菜 レタス、トマト、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ	350 Kcal 19 g
8 木	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	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
9 金	ハヤシライス キャベツの昆布和え ウィンナー炒め	豚肉 ウィンナー	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン豆 キャベツ、塩昆布	330 Kcal 10.5 g
10 土	焼きそば シューマイ キャベツのミルクスープ	豚肉 シューマイ ベーコン、牛乳	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン キャベツ	320 Kcal 9.5 g
12 月	ごはん チキンのトマト煮 きゅうりのマヨ和え	鶏肉、大豆 かまぼこ	精白米 マヨネーズ	茄子、玉ねぎ、人参、トマト きゅうり	360 Kcal 15 g
13 火	ごはん ピーマンの肉づめ ポトフ ミニトマト	合挽肉、卵 ウィンナー	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
14 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	ベーコン 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 12.5 g
15 木	ツナ丼 小松菜に煮浸し 野菜スープ	ツナ 油揚 ウィンナー	精白米、マヨネーズ	大根、きゅうり 小松菜 キャベツ、玉ねぎ、人参	340 Kcal 12.2 g
16 金	ごはん 鮪照焼 ポテトサラダ みそ汁	鮪 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、人参 小松菜、えのきだけ	361 Kcal 17.3 g
17 土	ごはん 豆腐ハンバーグ インゲンごま和え みそ汁	合挽肉、豆腐、卵  油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ インゲン豆、人参 キャベツ、茄子	348 Kcal 17 g
19 月	茄子丼 南瓜ヨーグルトサラダ コンソメスープ	豚肉 ヨーグルト ウィンナー	精白米、片栗粉	茄子、玉ねぎ レーズン、南瓜 玉ねぎ、キャベツ、人参	384 Kcal 14.6 g

20	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
21	キャベツとベーコンのスパゲティ ポテトフライ トマトスープ	ベーコン	スパゲティ じゃがいも バター	キャベツ トマト、玉ねぎ、インゲン豆	320 Kcal 10.5 g
22	茄子カレー チンゲン菜の卵とじ ミニトマト	豚肉 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、トマト チンゲン菜 ミニトマト	322 Kcal 10.7 g
23	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 こんにやく	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
24	ごはん 枝豆つくね ほうれん草のごま和え 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 茄子	343 Kcal 16.5 g
26	ごはん ピザ風チキン コールスローサラダ 中華風コーンスープ	鶏肉、チーズ	精白米 ドレッシング 片栗粉	玉ねぎ、トマト、ピーマン キャベツ、人参、きゅうり クリームコーン、生姜、ねぎ	416 Kcal 12.8 g
27	ごはん ささみのきのこマヨソース 大根サラダ	ささみ 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
28	スタミナ丼 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	茄子、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
29	ごはん かじきまぐろのピカタ 筑前煮 ワカメスープ	かじきまぐろ、卵 竹輪	精白米 小麦粉 こんにやく ごま	ごぼう、人参 ワカメ、もやし	340 Kcal 15.9 g
30	ごはん 茄子のグラタン 春雨サラダ	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
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

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。