

給食献立予定表

2022年 2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 火	ハッシュドビーフ ピーマンのじゃこ入りきんぴら くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米、小麦粉、バター ごま	ごぼう、玉ねぎ、しめじ ピーマン くだもの	373 Kcal 12.8 g
2 水	ごはん 大豆とひじきのつくね 切干大根の煮物 みそ汁	鶏挽肉、大豆、卵 油揚	精白米 パン粉 さつまいも	ひじき、玉ねぎ 切干大根、人参 ほうれん草	341 Kcal 16.3 g
3 木	ごはん ポテトコロッケ 大根のそぼろ煮 カレースープ	ハム、卵 鶏挽肉 ウインナー	精白米 じゃがいも、小麦粉、パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 大根 キャベツ、玉ねぎ、人参	371 Kcal 10.9 g
4 金	ごはん 豚肉のはさみ揚げ 小松菜の煮浸し けんちん汁	チーズ、豚肉、卵 豆腐	精白米 パン粉、小麦粉 こんにゃく	小松菜、もやし ごぼう、人参、インゲン豆	399 Kcal 17.2 g
5 土	ごはん コーンシュウマイ ポテトサラダ ポトフ	豚挽肉 ハム ウインナー	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、コーン、生姜 人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根、トマト	408 Kcal 14.8 g
7 月	肉みそうどん ハムフライ コンソメスープ	合挽肉 ハム、卵 ベーコン	うどん、片栗粉 パン粉、小麦粉	もやし、きゅうり、玉ねぎ、トマト 玉ねぎ、人参、キャベツ	336 Kcal 21 g
8 火	野菜たっぷりカレー 切干大根とりんごのサラダ プチトマト	豚肉 ハム	精白米、じゃがいも	玉ねぎ、人参、れんこん、ブロッコリー 切干大根、りんご プチトマト	341 Kcal 11.5 g
9 水	ごはん 鶏肉クリスピー揚げ さつまいもとりんごのサラダ かきたまスープ	鶏肉、牛乳 ヨーグルト 卵、豆腐	精白米 小麦粉、コーンフレーク さつまいも	りんご キャベツ、トマト、ねぎ	407 Kcal 16 g
10 木	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	330 Kcal 13.5 g
11 金	ごはん 和風ミートローフ ブロッコリー チンゲン菜のスープ	鶏挽肉、豆腐、卵 豆腐	パン粉 片栗粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル ブロッコリー チンゲン菜、椎茸、ねぎ	322 Kcal 11.7 g
12 土	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のごまあえ ブロッコリーと人参のスープ	鮭	精白米 小麦粉、バター ごま	ほうれん草、人参 ブロッコリー、玉ねぎ、人参	363 Kcal 15.5 g
14 月	ごはん ツナじゃがコロッケ コールスローサラダ みそ汁	ツナ 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、パン粉、マヨネーズ ドレッシング	キャベツ、人参、きゅうり 小松菜	380 Kcal 10 g
15 火	すき焼井 ヨーグルトサラダ キャベツときのこのスープ	豚肉、豆腐 ヨーグルト	精白米、しらたき	白菜、ねぎ バナナ、もも缶、みかん缶 キャベツ、玉ねぎ、しめじ	345 Kcal 11.5 g
16 水	ごはん ひじき入りがんもどき バタークリームスープ くだもの	豆腐、ムキエビ、卵 鶏肉、生クリーム	精白米 小麦粉 じゃがいも、バター	ひじき、椎茸、人参 玉ねぎ、人参 くだもの	359 Kcal 13.8 g
17 木	天津丼 マカロニサラダ れんこんスープ	卵、かまぼこ ハム	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ 白ごま	椎茸、ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参、りんご れんこん、もやし	382 Kcal 14.8 g
18 金	ごはん まぐろのトマト煮 ブロッコリー、粉ふき芋 小松菜のスープ	まぐろ 油揚	精白米 小麦粉 じゃがいも ごま油	玉ねぎ、インゲン豆、トマト水煮 ブロッコリー 小松菜、ねぎ	335 Kcal 19.3 g

19 土	ごはん ブリの竜田揚 キャベツとブロッコリーの中華あえ トマトと鶏団子のスープ	ブリ 鶏挽肉、卵	精白米 片栗粉 ごま油 片栗粉、ごま油	キャベツ、ブロッコリー トマト、葉ねぎ、ワカメ	360 Kcal 16.5 g
21 月	ごはん 大根の豚肉まき チンゲン菜のソテー ほうれん草のミネストローネ	豚肉 ベーコン	精白米 片栗粉 バター	大根、生姜 チンゲン菜、コーン ほうれん草、えのきだけ、ミックス豆	348 Kcal 13.2 g
22 火	ごはん 白菜と豚肉の中華炒め ブロッコリーのサラダ カリフラワーのカレースープ	豚肉 卵	精白米 片栗粉、ごま油 マヨネーズ バター	白菜、人参、椎茸、生姜 ブロッコリー、プチトマト カリフラワー	357 Kcal 15.2 g
23 水	ごはん ピザ風ハンバーグ キャベツのごまあえ みそ汁	合挽肉、牛乳、卵、チーズ 油揚	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、ピーマン、トマト キャベツ、人参 小松菜、えのきだけ	380 Kcal 15.7 g
24 木	人参ピラフ ササミの天ぷら 豆乳豚汁	ハム ササミ、卵 豚肉、豆乳	精白米、バター 小麦粉 ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり 大根、人参、白菜、椎茸	406 Kcal 14 g
25 金	ツナとコーンのサラダスパゲティ ミートボール ブロッコリーの白あえ	ツナ ミートボール 豆腐	スパゲティ、マヨネーズ 白ごま	コーン、ピーマン ブロッコリー、人参	380 Kcal 15.5 g
26 土	ごはん チキンのクリームシチュー ひじきと大豆のサラダ プチトマト	鶏肉、牛乳 大豆、チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー ひじき、人参 プチトマト	366 Kcal 12.7 g
28 月	ごはん 豚肉のりんごソース キャベツのヨーグルトマヨサラダ 野菜スープ	豚肉 ヨーグルト ウインナー	精白米 小麦粉 マヨネーズ	りんご キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、白菜	386 Kcal 10.5 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。