

給食献立予定表

2022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	
1 月	ごはん パプリカのロールカツ 大根サラダ 厚揚げとえのきのスープ	豚肉、卵 カニカマ 厚揚げ	精白米 小麦粉、パン粉 ごま油	赤、黄パプリカ 大根、かいわれ菜、ワカメ えのきだけ	385 Kcal 12 g
2 火	お好み焼き ベーコンのトマト巻焼き ミネストローネ	豚肉、竹輪、卵 ベーコン ベーコン	小麦粉	キャベツ、ねぎ ミニトマト 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	305 Kcal 11 g
3 水	ごはん チンジャオロースー カレー風味ポテトサラダ コーンスープ	豚肉 ハム	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	ピーマン、もやし、生姜 人参、玉ねぎ、きゅうり コーン缶、長ねぎ	376 Kcal 10.3 g
4 木	ごはん 豚肉のジャーマンポテト風 ツナサラダ みそ汁	豚肉 ツナ	精白米 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ、コーン ごぼう、ピーマン	343 Kcal 13 g
5 金	ごはん 豚肉のはさみ揚げ 南瓜のそぼろあん 野菜スープ	豚肉、チーズ、卵 鶏挽肉 ウインナー	精白米 小麦粉、パン粉 片栗粉	南瓜 玉ねぎ、人参、キャベツ	373 Kcal 11.4 g
6 土	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 ハンペン、卵 ベーコン	精白米 小麦粉、バター	オクラ、ミックス豆 キャベツ、玉ねぎ、トマト	386 Kcal 14.3 g
8 月	マーボー丼 揚げナスのドレッシングかけ オクラのかき玉スープ	合挽肉、豆腐 卵	精白米、片栗粉 ドレッシング 片栗粉、ごま油	ねぎ ナス、トマト オクラ	360 Kcal 13.7 g
9 火	ごはん 酢豚 南瓜と豆のサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ	肉団子 ハム	精白米 片栗粉 マヨネーズ 春雨、ごま油	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 ミックス豆、南瓜 チンゲン菜	414 Kcal 14.2 g
10 水	鶏団子のにゅうめん ハムフライ 金平ごぼう	鶏挽肉 ハム、卵	そうめん、片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま	しめじ、生姜、椎茸、ねぎ ごぼう、人参	310 Kcal 10.7 g
11 木	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 みそ汁	白身魚、卵 鶏肉 油揚げ	精白米 小麦粉、パン粉 こんにゃく	ごぼう、人参、椎茸 ナス、しめじ	363 Kcal 19 g
12 金	ごはん ナスのはさみ揚げ 豆腐の中華サラダ くだもの	合挽肉、卵 鶏肉、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ごま油	ナス、玉ねぎ オクラ、コーン、きゅうり くだもの	403 Kcal 15 g
13 土	ごはん 鶏肉の立田揚げ 肉じゃが ミニトマト	鶏肉 豚肉	精白米 片栗粉 じゃがいも	生姜 玉ねぎ、人参、グリーンピース ミニトマト	407 Kcal 13.5 g
15 月	ごはん ごぼうのポークシチュー 南瓜のサラダ	豚肉	精白米 バター、小麦粉 マヨネーズ	ごぼう、玉ねぎ、人参 南瓜、玉ねぎ	408 Kcal 11 g
16 火	ごはん チキンのトマト煮 チンゲン菜のスクランブルエッグ	鶏肉 卵、ベーコン	精白米	玉ねぎ、ナス、ピーマン、トマト チンゲン菜	391 Kcal 19.3 g
17 水	カレーうどん トマトのごろごろサラダ 卵焼き	豚肉 チーズ 卵	うどん ドレッシング	玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、トマト ほうれん草	397 Kcal 16.8 g
18 木	焼うどん アメリカンドック コンソメスープ	豚肉 ソーセージ ベーコン	うどん ホットケーキMix	キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸 玉ねぎ、人参、キャベツ	306 Kcal 16.5 g

19	親子丼 きゅうりマヨあえ みそ汁	鶏肉、卵 ハム 油揚	精白米 マヨネーズ じゃがいも	ごぼう、人参、玉ねぎ、椎茸 きゅうり 小松菜	337 Kcal 15.3 g
金					
20	ごはん 鶏肉と豆腐のみそ炒め ブロッコリーと卵のサラダ もやしと桜えびのスープ	鶏肉、豆腐 卵、ソーセージ 桜えび	精白米 マヨネーズ	キャベツ、ピーマン ブロッコリー、トマト もやし	382 Kcal 19 g
土					
22	ごはん 人参メンチカツ 南瓜とひじきの炒め煮 みそ汁	合挽肉、卵 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、人参 ひじき、インゲン豆、南瓜、生姜 ワカメ	418 Kcal 13 g
月					
23	ごはん ピーマンの肉まき 厚揚げの切り昆布煮 ワカメスープ	豚肉 厚揚げ	精白米 こんにゃく ごま	ピーマン、パプリカ 切り昆布、人参 ワカメ、もやし	344 Kcal 14.8 g
火					
24	ビビンバ 枝豆とコーンのツナマヨあえ みそ汁	豚肉 ツナ 油揚	精白米、ごま油 マヨネーズ	小松菜、人参、もやし 枝豆、コーン ナス、えのきだけ	369 Kcal 12.5 g
水					
25	トマトのナポリタン 揚げ餃子 キャベツの昆布あえ	ウインナー 餃子	スパゲティ	玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン キャベツ、塩昆布	365 Kcal 15.5 g
木					
26	ごはん キャベツのはさみカツ 春雨サラダ みそ汁	豚肉、卵 ハム 豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 春雨、ごま	キャベツ きゅうり、人参 ワカメ、しめじ	348 Kcal 11.7 g
金					
27	ドライカレー 南瓜とチーズのサラダ 野菜スープ	合挽肉 チーズ ウインナー	精白米 ドレッシング	パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、生姜 南瓜、きゅうり 玉ねぎ、人参、キャベツ	350 Kcal 10 g
土					
29	豚しゃぶのぶっかけそうめん ウインナー天 ほうれん草のごまあえ ミニゼリー	豚肉 ウインナー、卵	そうめん 小麦粉 ごま	レタス、トマト、水菜 ほうれん草、人参 ミニゼリー	368 Kcal 10 g
月					
30	ごはん 南瓜ハンバーグ ピーマンとツナの炒めもの みそ汁	合挽肉、卵 ツナ、卵 油揚	精白米 パン粉	南瓜、玉ねぎ ピーマン ナス、オクラ	393 Kcal 16 g
火					
31	ごはん ピザ風チキン キャベツのナムル ミニトマト	鶏肉、チーズ	精白米 ごま、ごま油	トマト、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし ミニトマト	370 Kcal 13.7 g
水					

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。