

## 給食献立予定表

2020年 5月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー ギョー 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 金	ごはん ピザポテト 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 じゃがいも	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン ブロッコリー	322Kcal 17.2g
2 土	ごはん 春巻 ベーコンのバター炒め キャベツのミルクスープ	豚挽肉 ベーコン ベーコン、牛乳	精白米 春巻の皮、じゃがいも バター	もやし インゲン、コーン キャベツ	416Kcal 21.5g
4 月	ごはん じゃがいもと肉団子のトマト煮 ハムフライ ミニゼリー	肉団子 ハム、卵	精白米 じゃがいも パン粉	トマト、玉ねぎ、ミックスベジタブル	367Kcal 17.4g
5 火	冷し中華 豚肉と豆腐の磯辺巻き ブロッコリー ヨーグルト	卵、ハム 豚肉、豆腐 ヨーグルト	中華麺	キュウリ、トマト のり ブロッコリー	315Kcal 20.8g
6 水	ごはん 白身魚の南蛮漬 ササミとキュウリのサラダ 乳酸飲料	魚 ササミ 乳酸飲料	精白米 ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン キュウリ、生姜	393Kcal 17.1g
7 木	ピラフ コーンコロケ 味噌汁 レタス、ミニトマト	ベーコン 豚挽肉、卵 油揚、豆腐	精白米 じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、ミックスベジタブル 玉ねぎ、コーン ワカメ レタス、ミニトマト	402Kcal 10.8g
8 金	ごはん インゲンのベーコン巻 豆と野菜スープ くだもの	ベーコン ハム	精白米	インゲン、人参 キャベツ、ミックス豆、人参、玉ねぎ	389Kcal 13.5g
9 土	ごはん 鶏照焼 筑前煮 味噌汁	鶏肉 鶏肉、竹輪 油揚	精白米 こんにゃく	ゴボウ、人参 キャベツ、小松菜	402Kcal 17.5g
11 月	ごはん クリームシチュー ピーマン肉づめ くだもの	ベーコン、牛乳 合挽肉	精白米	キャベツ、コーン、玉ねぎ、人参 ピーマン、玉ねぎ	400Kcal 12.8g
12 火	サラダラーメン ミートボール ハムのスープ ポテトフライ	ツナ ミートボール ハム	中華麺、マヨネーズ じゃがいも	水菜、コーン もやし、さやえんどう	376Kcal 14.7g
13 水	ごはん チキンのチーズロール コールスローサラダ ワカメスープ	鶏肉、チーズ	精白米 ごま	キャベツ、人参、キュウリ ワカメ、ねぎ	377Kcal 15.2g
14 木	五目そぼろごはん ウィンナー炒め 沢煮椀 ブロッコリー	鶏挽肉 ウィンナー 鶏ササミ	精白米	人参、椎茸、インゲン、生姜 人参、ゴボウ、椎茸 ブロッコリー	362Kcal 18g
15 金	ごはん じゃが納豆揚げ パプリカの醤油炒め 中華スープ	納豆 ベーコン	精白米 じゃがいも、片栗粉 春雨	アスパラ、赤・黄パプリカ 人参、コーン、ワカメ	348Kcal 12.3g
16 土	夏野菜カレー マカロニサラダ くだもの	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 キュウリ、人参	386Kcal 8g
18 月	ごはん 豆腐のベーコンステーキ 挽肉とポテトのカレー炒め すまし汁	ベーコン、豆腐 合挽肉	精白米 じゃがいも、片栗粉	ピーマン ゴボウ、人参、大根、三つ葉	391Kcal 12.8g

19	ツナと茄子のスパゲティ キャベツの昆布和え チーズハンペンフライ	ツナ ハンペン、チーズ、卵	スパゲティ パン粉	茄子、トマト キャベツ、塩昆布	365Kcal 20.5g
20	ごはん チーズカツサンド 春雨サラダ ワカメスープ	豚肉、チーズ ハム	精白米 マヨネーズ、春雨 ごま	キュウリ、人参 ワカメ、ニラ、ミニトマト	341Kcal 18.9g
21	ごはん ひじき入がんもどき チンゲン菜のスープ ブロッコリー、ミニトマト	木綿豆腐、卵 ウインナー	精白米 ごま	ひじき、人参、椎茸 チンゲン菜 ブロッコリー、ミニトマト	324Kcal 13.4g
22	鮭とホウレン草のまぜずし 鶏唐揚 きのこのミネストローネ ミニゼリー	鮭 鶏肉	精白米、ごま	ホウレン草 チンゲン菜、ミックス豆、えのき	403Kcal 13.5g
23	ごはん ポテマヨコロケ 金平ゴボウ 味噌汁	卵 油揚	精白米 マヨネーズ、じゃがいも、パン粉 ごま	ホウレン草 人参、ゴボウ キャベツ	370Kcal 8g
25	ごはん 豚肉のアスパラ巻き 厚揚と小松菜の煮物 野菜スープ	豚肉 厚揚 ウインナー	精白米	アスパラ 小松菜 玉ねぎ、キャベツ、人参	383Kcal 13.7g
26	きのこのパスタ トマトとキュウリのサラダ もやし中華スープ くだもの	ベーコン ちりめんじゃこ	スパゲティ ごま	しめじ、ホウレン草 トマト、キュウリ もやし	345Kcal 12.6g
27	ごはん ピーマンと豚肉の味噌炒め 鮭フライ 味噌汁	豚肉 鮭、卵 油揚	精白米 パン粉	キャベツ、ピーマン キャベツ、小松菜	400Kcal 21.2g
28	ごはん ブロッコリーのキッシュ 竹輪とキュウリの梅肉あえ ヨーグルト	ソーセージ、チーズ、卵、牛乳 竹輪 ヨーグルト	精白米 ごま	ブロッコリー、玉ねぎ キュウリ、梅干	401Kcal 18.1g
29	唐揚サラダごはん 煮豆 野菜スープ ミニゼリー	鶏肉 大豆、油揚 ウインナー	精白米 こんにゃく	トマト、レタス 人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、キャベツ	373Kcal 13.2g
30	ごはん コーンハンバーグ 味噌汁 粉ふき芋、ミニトマト	合挽肉、卵、牛乳 油揚	精白米 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ、コーン 小松菜、えのき ミニトマト	359Kcal 16.2g

※果物は手に入れやすいものに変更する場合があります。