

## 給食献立予定表

2024年 10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	ごはん 豆腐のツナサンド 南瓜サラダ みそ汁	鶏挽肉、豆腐、ツナ 油揚	片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ 南瓜、コーン 大根、人参	376 Kcal 11.9 g
2 水	焼きそば ソーセージ入卵焼き コンソメスープ くだもの	豚肉 卵、ソーセージ ベーコン	中華そば	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、人参、インゲン豆	316 Kcal 13.5 g
3 木	野菜のあんかけ丼 竹輪きゅうり 餃子スープ くだもの	鶏挽肉 竹輪 餃子	精白米、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり 白菜、もやし、人参	337 Kcal 12.3 g
4 金	ごはん 南瓜シチュー ウィンナーソテー ほうれん草のごまあえ	鶏肉、牛乳 ウィンナー	精白米 小麦粉、バター ごま	南瓜、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、人参	423 Kcal 15.5 g
5 土	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ゆで卵サラダ ワカメスープ	合挽肉、豆腐 卵、ヨーグルト	精白米 パン粉、片栗粉 マヨネーズ ごま	玉ねぎ、ひじき キャベツ ワカメ、もやし	324 Kcal 12.4 g
7 月	小松菜と卵のじゃこごはん ミートボール 野菜スープ くだもの	卵、ちりめんじゃこ ミートボール ウィンナー	精白米	小松菜 キャベツ、玉ねぎ、人参	344 Kcal 12 g
8 火	ごはん 鶏唐揚 厚揚げのケチャップ炒め みそ汁	鶏肉 厚揚 油揚	精白米 片栗粉、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、人参 えのきだけ、大根、ワカメ	443 Kcal 15 g
9 水	ごはん 納豆とニラのオムレツ ハムのナムル 豆と白菜のスープ	納豆、卵 ハム ベーコン	精白米 ごま油	ニラ 小松菜、もやし 白菜、ミックス豆、人参	426 Kcal 17.6 g
10 木	ひき肉と大根のガバオ風 さつまいものサラダ ほうれん草とベーコンのスープ くだもの	卵、豚挽肉 ハム ベーコン	精白米 さつまいも、マヨネーズ	大根、赤パプリカ きゅうり ほうれん草	420 Kcal 12.1 g
11 金	ごはん じゃがいもの豚肉まき 煮豆 みそ汁	豚肉 大豆、油揚 豆腐	精白米 じゃがいも こんにゃく	ごぼう、人参 大根、人参、小松菜	348 Kcal 13 g
12 土	ごはん チリビーンズ ポテトサラダ くだもの	豚挽肉、大豆 ハム	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトジュース 人参、きゅうり くだもの	386 Kcal 15.4 g
14 月	ごはん 肉野菜炒め ハンペンソーセージ さつまいもスープ	豚肉 ハンペン 牛乳	精白米 片栗粉 さつまいも、バター	キャベツ、もやし、ピーマン 玉ねぎ、人参	381 Kcal 10 g
15 火	中華丼 ハムフライ チンゲン菜のスープ くだもの	豚肉、かまぼこ ハム、卵 ベーコン	精白米、片栗粉 小麦粉、パン粉	白菜、人参、椎茸 チンゲン菜、生姜	338 Kcal 16.5 g
16 水	煮込みうどん シューマイ さつまいものごま炒め くだもの	鶏肉、かまぼこ シューマイ	うどん さつまいも、ごま	ごぼう、人参、大根、小松菜	395 Kcal 10.5 g
17 木	ごはん 納豆とほうれん草の春巻 コールスローサラダ 野菜スープ	納豆 ハム ウィンナー	精白米 春巻きの皮、じゃがいも、小麦粉	ほうれん草 キャベツ、人参、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ	358 Kcal 11.7 g

18	五目そぼろごはん ハンペンのピカタ コーンスープ くだもの	鶏挽肉 ハンペン、卵	精白米 小麦粉	れんこん、人参、椎茸、生姜 キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン	351 Kcal 13 g
19	ごはん 根菜バーグ キャベツのごまあえ カレースープ	合挽肉、卵 豚肉	精白米 パン粉 ごま じゃがいも、バター	れんこん、人参 キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参	388 Kcal 17 g
21	ごはん じゃがいもとツナのおやき 三色野菜ごまあえ チーズスープ	ツナ、卵 チーズ	精白米 じゃがいも、小麦粉 ごま	玉ねぎ 人参、もやし、ほうれん草 しめじ	370 Kcal 10.5 g
22	ジャージャー麺 エリンギとハムの卵炒め くだもの コンソメスープ	合挽肉 ハム、卵 ベーコン	うどん、片栗粉	きゅうり、玉ねぎ トマト、エリンギ、ねぎ 玉ねぎ、人参、インゲン	352 Kcal 16.2 g
23	チキンカレーライス 春雨サラダ 竹輪きゅうり くだもの	鶏肉 ハム 竹輪	精白米、じゃがいも 春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ、人参 キュウリ	330 Kcal 11.5 g
24	ごはん ミートボールのトマト煮 キャベツとハムのソテー 豆腐とミツバの中華スープ	肉団子 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも	玉ねぎ、トマト缶、ミックスベジタブル キャベツ ミツバ	354 Kcal 15.4 g
25	ごはん 豚肉の生姜焼 ササミときゅうりのごまサラダ もやしとニラのスープ	豚肉 ササミ	精白米 ごま、ごま油	玉ねぎ、生姜 きゅうり、生姜 もやし、ニラ	343 Kcal 11 g
26	トマトスパゲティ 竹輪のアスパラ天 フルーツサラダ みそ汁	ウィンナー 竹輪、卵 ヨーグルト 豆腐、油揚	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ、茄子、しめじ、ピーマン、トマト缶 アスパラガス りんご、バナナ ワカメ	398 Kcal 11 g
28	ごはん じゃが納豆あげ パプリカの醤油炒め みそ汁	納豆 ベーコン 豆腐、油揚	精白米 じゃがいも、片栗粉	赤、黄パプリカ、ピーマン えのきだけ、小松菜	393 Kcal 11.3 g
29	キノコのスパゲティ チンゲン菜のスクランブルエッグ ごぼうとかぶのスープ くだもの	卵、ベーコン ハム、牛乳	スパゲティ、バター	椎茸、エリンギ、しめじ チンゲン菜 ごぼう、かぶ	407 Kcal 20 g
30	ごはん 豚肉とこんにゃくのチャブチェ ビーンズサラダ くだもの	豚肉 ハム	精白米 ごま、ごま油、糸こんにゃく マヨネーズ	椎茸、ピーマン ミックス豆、人参、きゅうり くだもの	428 Kcal 12 g
31	きのこベーコンのピラフ ポテトフライ えのきとレタスの卵スープ くだもの	ベーコン 卵	精白米 じゃがいも 片栗粉	まいたけ、ミックスベジタブル、玉ねぎ えのきだけ、レタス	370 Kcal 10 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。