



令和4年9月 献立表

たまん

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	木	黒米 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え ミニたい焼き	若鶏. 手羽元(皮つき、生) 生揚げ かつお節 油揚げ 米みそ	精白米 水稲穀粒(もち米) 板こんにやく ざらめ糖(グラニュー糖)	とうがん 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 トウモロコシ ほうれんそう	エネルギー: 622kcal たんぱく: 27.9g 脂質: 15.4g	小麦 鶏肉 大豆
2	金	ご飯 中華スープ チンジャオロース シュウマイ	豚もも(赤肉、生) しゅうまい(冷凍) かに風味かまぼこ	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	根深ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン サニーレタス コーン缶 玉葱 きくらげ かいわれ	エネルギー: 566kcal たんぱく: 25.2g 脂質: 14.1g	かに 小麦 豚肉 大豆 ごま
5	月	むぎごはん みそ汁 イカフライ ビーフン炒め	いかフライ(フライ用冷凍) 豚小間 米みそ	精白米 おおむぎ 調合油 和風ドレッシング ビーフン 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 いら たけのこ きくらげ カットわかめ 葉ねぎ(葉、 生)	エネルギー: 607kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 13.9g	小麦 いか 大豆
6	火	むぎごはん みそ汁 さばのみそ煮 いりどり	まさば(生) 米みそ(淡色辛みそ) 若鶏. もも(皮つき、生)	精白米 おおむぎ 板こんにやく 調合油 グラニュー糖	きゅうり もやし ごぼう 人参 れんこん 乾しいた け 根深ねぎ いんげん	エネルギー: 661kcal たんぱく: 31.2g 脂質: 20g	小麦 いか さけさ ぱりんご 鶏肉 大
7	水	ご飯 みそ汁 チキンソテー ブロッコリーのおかか和え	若鶏. もも(皮なし、生) かつお節 米みそ	精白米 マヨネーズ 和風ドレッシング ごま油	ピクルス レタス キャベツ トマト ブロッコリー なめこ 赤ピーマン こまつな	エネルギー: 559kcal たんぱく: 32.8g 脂質: 14.3g	卵 小麦 鶏 肉 大豆 ごま
8	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 れんこんはさみ揚げ	豚小間 生揚げ れんこんはさみ揚げ 油揚げ 米みそ	水稲穀粒(精白米) 調合油 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 根深ねぎ たけのこ ほうれんそう パインアップル(缶詰)	エネルギー: 671kcal たんぱく: 25.1g 脂質: 21.7g	小麦 大豆 ごま
9	金	カレーライス 海藻サラダ メイグルト 福神漬け	豚小間 鶏小間	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 グラニュー糖 乳酸菌飲料	玉葱 人参 わかめ とさかのり レタス コーン キャベツ 福神漬	エネルギー: 802kcal たんぱく: 21.8g 脂質: 15.3g	小麦 大豆 ごま
12	月	むぎごはん みそ汁 アジフライ 切干大根サラダ	アジフライ まぐろ類缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 おおむぎ 調合油 ドレッシング ごまドレッシング	キャベツ 人参 切干大根 かいわれ カットわかめ チンゲンサイ(葉、生)	エネルギー: 548kcal たんぱく: 17.5g 脂質: 14.1g	大豆 ごま
13	火	冷やし中華 レバーの立田揚げ シューアイス	鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) ぶた. 肝臓(生)	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 でん粉 シュークリーム	きゅうり カットわかめ 根深ねぎ レモン果汁 サニーレタス(葉、生)	エネルギー: 710kcal たんぱく: 31.6g 脂質: 17.1g	卵 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
14	水	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) ベーコン	精白米 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー: 558kcal たんぱく: 25.6g 脂質: 12.5g	卵 小麦
15	木	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁 漬物	若鶏. もも(皮なし、生) 焼き竹輪 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき なめこ コーン缶詰 きゅうり漬物	エネルギー: 647kcal たんぱく: 32.5g 脂質: 15.1g	卵 小麦 鶏 肉 大豆 ごま
16	金	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース(脂身つき、生) こういか(生) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	玉葱 人参 青ピーマン 大根 きゅうり わかめ えのきたけ(生)	エネルギー: 709kcal たんぱく: 28.8g 脂質: 27.3g	小麦 いか りんご 豚肉 大豆 ごま
20	火	ご飯 みそ汁 ミックスフライ かぼちゃのそぼろ煮	ハム野菜ロールフライ 鶏肉. ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤たまねぎ 西洋かぼちゃ(果実、生) 葉ねぎ(葉、生) わかめ	エネルギー: 635kcal たんぱく: 19.3g 脂質: 14.3g	小麦 鶏肉 大豆
21	水	オムライス 揚げはるまき パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵. 全卵(生) 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉(1等)	玉葱 人参 西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	エネルギー: 679kcal たんぱく: 21g 脂質: 20.4g	卵 小麦 乳
22	木	ご飯 コンソメスープ ポークソテーおろしソース ほうれん草と卵のサラダ	ぶたロース(皮下脂肪なし、 生) 鶏卵. 全卵(ゆで) ベーコン(ベーコン)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	大根 葉ねぎ キャベツ 人参 ほうれんそう りんご 玉葱 赤ピーマン かいわ れ	エネルギー: 675kcal たんぱく: 31.3g 脂質: 25.2g	卵 小麦 り んご 豚 肉 大豆
26	月	チキンカツバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	チキンカツ ベーコン(ベーコン)	コッペパン 調合油 フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 人参 玉葱 こまつな(葉、生)	エネルギー: 693kcal たんぱく: 23.9g 脂質: 31g	卵 小麦 大 豆
27	火	ご飯 スープ Caふりかけ 魚のマスタード焼き ごぼうのマヨネーズ和え	まさば(生) まぐろ類缶詰 ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング すりごま マヨネーズ	レタス みずな ごぼう きゅうり 人参 玉葱 セロリー キャベツ トマト缶詰	エネルギー: 662kcal たんぱく: 25.4g 脂質: 25.8g	卵 さば
28	水	ジュシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ いか加工品(さきいか)	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ(葉、生) きゅうり キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 731kcal たんぱく: 28.9g 脂質: 15.8g	小麦 いか 豚肉 大 豆
29	木	ご飯 みそ汁 松風焼き 大根とツナの炒め煮	鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) まぐろ類缶詰 油揚げ 米みそ	精白米 パン粉(乾燥) ごま(いり) 和風ドレッシング ごま油	根深ねぎ キャベツ トマト 大根 人参 いら ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー: 642kcal たんぱく: 29.6g 脂質: 20.3g	卵 小麦 鶏 肉 大豆 ごま
30	金	ご飯 すまし汁 チキンソテーのトマトソース いかのカルパッチョ	若鶏. もも(皮つき、生) こういか(生)	精白米 オリーブ油 調合油 和風ドレッシング	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 大根 ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり しいたけ わかめ	エネルギー: 694kcal たんぱく: 30.5g 脂質: 28.9g	小麦 いか 鶏肉 大 豆