



# 令和6年8月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		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	ご飯 かき玉汁 鶏の照り焼き スパゲティーサラダ	若鶏. もも ハム(プレス) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 ドレッシング スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト 人参 きゅうり しいたけ 絹さや	エネルギー: 665kcal タンパク: 28.1g 脂質: 22.7g
2	金	豚丼 みそ汁 なすのポン酢和え つぼ漬け	ぶたばら肉 かつお節 油揚げ 米みそ	精白米 ごま油	玉葱 ピーマン 根深ねぎ なす トウモロコシ 小松菜 たくあん漬	エネルギー: 904kcal タンパク: 24.8g 脂質: 47.5g
5	月	ごはん みそ汁 メンチカツ 小松菜のツナ和え	メンチカツ(フライ用冷凍) つな缶 米みそ	調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 小松菜 わかめ 赤ピーマン 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 568kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14.7g
6	火	ご飯 コンソメスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 オリーブ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 かいわれ	エネルギー: 547kcal タンパク: 23.4g 脂質: 14g
7	水	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 沖縄豆腐 米みそ 油揚げ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり)	小松菜 ほうれんそう 人参 ひじき えのき 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 651kcal タンパク: 29.8g 脂質: 18.9g
8	木	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏. もも ヨーグルト べにざけ(焼き) ハム(プレス)	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ かいわれ きゅうり コーン缶詰 ほうれん草	エネルギー: 678kcal タンパク: 30.8g 脂質: 27.2g
9	金	いなり寿司 ざるそば ささみフライ 梅香和え	油揚げ 若鶏. ささ身(生)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 パン粉 薄力粉 調合油 そば	人参 根深ねぎ レタス 大根 しそ きざみのり	エネルギー: 507kcal タンパク: 20.3g 脂質: 8.5g
13	火	ご飯 みそ汁 アジフライ かぼちゃのそぼろ煮	アジフライ 鶏肉. ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ドレッシング さとう でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 西洋かぼちゃ(果実、生) わかめ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 574kcal タンパク: 18.2g 脂質: 11.7g
14	水	ご飯 スープ ポークソテーきのこソース ポテトフライ	ぶた. ロース ベーコン(ベーコン)	精白米 じゃがいも フライドポテト	マッシュルーム 玉葱 人参 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 790kcal タンパク: 28.7g 脂質: 27.3g
15	木	ご飯 みそ汁 ヤムニョムチキン 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏. もも 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり わかめ ほうれんそう しいたけ(乾)	エネルギー: 559kcal タンパク: 30g 脂質: 13.8g
16	金	冷やし中華 ささみフライ ぜんざい	鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) 若鶏. ささ身 あずき(全粒、乾)	蒸し中華めん 油 黒砂糖 さとう ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング 押麦	きゅうり わかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー: 767kcal タンパク: 28.8g 脂質: 17.6g
19	月	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール ブロッコリー胡麻和え	ミートボール(冷凍) つな缶 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロケ 調合油 ごま(いり) さとう	キャベツ 赤たまねぎ ブロッコリー カリフラワー 玉葱 なめこ 葉ねぎ	エネルギー: 649kcal タンパク: 19.6g 脂質: 19.3g
20	火	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 麩チャンプルー	まさば(生) 米みそ 鶏卵. 全卵 ハム 沖縄豆腐	精白米 焼きふ(車ふ) 調合油	きゅうり もやし(生) 人参 キャベツ なら あおさ(素干し)	エネルギー: 636kcal タンパク: 30.5g 脂質: 21.4g
21	水	ビビンバ丼 れんこんのゴマ和え みそ汁	豚小間 ベーコン 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 さとう ごま油 ごま(いり) すりごま マヨネーズ	キャベツ もやし なら 人参 きくらげ ねぎ 玉葱 れんこん ひじき いんげん えのきたけ	エネルギー: 664kcal タンパク: 23.6g 脂質: 21.2g
22	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 蒸し野菜	若鶏. もも(皮つき、生) ハム(プレス)	精白米 オリーブ油 調合油 ドレッシング さつまいも ドレッシング	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 ピーマン ブロッコリー ホールコーン かいわれ	エネルギー: 729kcal タンパク: 30g 脂質: 25.6g
23	金	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり キャベツ ホールコーン ユース) 福神漬 わかめ	エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g
26	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト ドレッシング	キャベツ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー ピーマン 玉葱 人参 小松菜	エネルギー: 540kcal タンパク: 17.4g 脂質: 21.7g
27	火	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏. もも 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ	精白米 さとう ごま(いり)	人参 玉葱 しいたけ きざみのり ほうれんそう しめじ 葉ねぎ もやし	エネルギー: 653kcal タンパク: 29.2g 脂質: 18g
28	水	ご飯 クラムチャウダー 魚のマリネ マカロニサラダ	ホキ(生) ハム あさり 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 さとう ドレッシング マカロニ マヨネーズ じゃが 芋	玉葱 ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり マッシュルーム(水煮缶詰)	エネルギー: 711kcal タンパク: 26.9g 脂質: 20.3g
29	木	タコライス いんげんのツナマヨ和え コンソメスープ	合挽き肉 ツナ缶 プロセスチーズ ハム(プレス)	精白米 マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ レタス トマト 人参 ホールコーン かいわれ	エネルギー: 666kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22g
30	金	ジューシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	ぶたばら 大丸かまぼこ こういか(生) 米みそ	精白米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり もやし	エネルギー: 743kcal タンパク: 30.2g 脂質: 16g