



令和6年10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	火	ご飯 すまし汁 酢鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏もも 若鶏ささ身	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし えのき あおさ	エネルギー：659kcal タンパク：27.3g 脂質：18.9g
2	水	ご飯 みそ汁 魚のカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮	なまず 鶏肉 ひき肉 油揚げ 米みそ	精白米 さといも グラニュー糖 でん粉	キャベツ かいわれ トマト ほうれんそう	エネルギー：553kcal タンパク：27.5g 脂質：10.9g
3	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら	沖縄豆腐 ハム 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 にら しめじ 葉ねぎ	エネルギー：618kcal タンパク：23g 脂質：17.7g
4	金	オムライス ウインナー パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉	玉葱 人参 キャベツ 西洋かぼちゃ	エネルギー：727kcal タンパク：25g 脂質：26.7g
7	月	むぎごはん みそ汁 とんかつ きんぴらごぼう	メンチカツ 米みそ	精白米 押麦 調合油 ドレッシング ごま油 さとう	キャベツ 人参 ごぼう わかめ 玉葱	エネルギー：588kcal タンパク：16.5g 脂質：13.8g
8	火	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 じゃがいも さとう 調合油 焼きふ(観世ふ)	梅びしお しそ えのき 水菜 人参 玉葱 さやえんどう こまつな	エネルギー：714kcal タンパク：31.5g 脂質：19g
9	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ざらめ糖(グラニュー糖)	玉葱 キャベツ にら もずく きゅうり ほうれんそう	エネルギー：744kcal タンパク：28.5g 脂質：31.3g
10	木	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 春雨中華和え	沖縄豆腐 ぶた ひき肉 米みそ 中華いか	精白米 調合油 でん粉 ごま はるさめ グラニュー糖	玉葱 しいたけ ねぎ 青梗菜 きゅうり 人参 きくらげ たけのこ わかめ	エネルギー：634kcal タンパク：27.9g 脂質：17.1g
11	金	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ こういか みそ	精白米 沖縄そば 黒砂糖 ざらめ糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー：743kcal タンパク：30.2g 脂質：16g
15	火	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール ひじき煮	ミートボール だいず 焼き竹輪 沖縄豆腐 米みそ	精白米 押麦 コロケ 調合油 ざらめ糖(グラニュー糖)	キャベツ 玉葱 ひじき 人参 絹さや なめこ 葉ねぎ	エネルギー：678kcal タンパク：22.3g 脂質：20.6g
16	水	ご飯 クリームスープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ	ホキ(生) ハム 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ドレッシング マカロニ 薄力粉 調合油	玉葱 レタス ホールコーン 人参 きゅうり トマト クリームコーン缶詰	エネルギー：668kcal タンパク：24.2g 脂質：21.5g
17	木	ご飯 中華スープ チンジャオロース 揚げぎょうざ	ぶたもも ぎょうざ ハム(プレス)	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 ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ 葉ねぎ	エネルギー：572kcal タンパク：24.7g 脂質：15.2g
18	金	ご飯 みそ汁 チキンソーテーチリソース 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏 もも 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	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 しめじ 葉ねぎ	エネルギー：559kcal タンパク：29.9g 脂質：14.7g
21	月	あわごはん すまし汁 アジフライ おくら納豆	アジフライ 糸引き納豆	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング	キャベツ 人参 オクラ えのき あおさ(素干し)	エネルギー：502kcal タンパク：17.3g 脂質：11.2g
22	火	あわごはん ゆし豆腐 サバの塩焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ ゆし豆腐	あわもち 精白米 さといも 板こんにゃく 調合油	キャベツ きゅうり ごぼう 人参 絹さや 葉ねぎ 梅びしお	エネルギー：648kcal タンパク：30.4g 脂質：20.1g
23	水	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ ハム	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ 大根 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：672kcal タンパク：21.3g 脂質：20.9g
24	木	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ じゃこ和え	若鶏もも しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油	キャベツ かいわれ トマト 小松菜 わかめ 玉葱 なめこ ねぎ 人参	エネルギー：569kcal タンパク：29.2g 脂質：14g
25	金	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬	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 わかめ キャベツ コーン ジュース 福神漬	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
28	月	チキンカツ丼 パパイア炒め みそ汁	チキンカツ ベーコン 油揚げ	精白米 調合油 ごま(いり)	キャベツ パパイア 人参 にら 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：698kcal タンパク：25g 脂質：24.4g
29	火	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 麩チャンプルー	なまず(生) 米みそ 鶏卵 全卵(生) ハム 沖縄豆腐	精白米 焼きふ(車ふ) 調合油	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ にら あおさ(素干し)	エネルギー：566kcal タンパク：28g 脂質：14.8g
30	水	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ つぼ漬	ぶたばら 米みそ	精白米 ごま油	玉葱 ピーマン ねぎ なす オクラ 大根 わかめ えのき 漬物	エネルギー：894kcal タンパク：24.1g 脂質：46.5g
31	木	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン まぐろ類缶詰 鶏卵 全卵(生)	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ごま油 ざらめ糖(グラニュー糖)	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト缶詰 レタス トマト キャベツ 葉ねぎ	エネルギー：669kcal タンパク：28.5g 脂質：18.2g