



令和7年1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	
6	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 コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 ブロッコリー 小松菜	エネルギー: 543kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g
7	火	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(観世ふ)	キャベツ 人参 玉葱 にら ぶなしめじ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 617kcal タンパク: 23g 脂質: 17.7g
8	水	オムライス ささみフライ パンクンスープ	鶏小間 鶏卵 若鶏. ささ身(生) 牛乳	精白米 調合油 パン粉 薄力粉 ドレッシング	玉葱 人参 レタス 西洋かぼちゃ	エネルギー: 695kcal タンパク: 26.3g 脂質: 21g
9	木	ご飯 すまし汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏. もも 若鶏. ささ身(生)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	青ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 赤ピーマン えのき あおさ(素干し)	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18.9g
10	金	ご飯 みそ汁 魚のカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮	なまず(生) 鶏肉. ひき肉 油揚げ 米みそ	精白米 さとも 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
14	火	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 切干大根煮	ミートボール(冷凍) ベーコン 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油	キャベツ 赤玉葱 人参 切干大根 にら 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 671kcal タンパク: 18.4g 脂質: 20.4g
15	水	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも肉 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング じゃがいも さとう 調合油 焼きふ	梅びしお しそ キャベツ トマト 玉葱 人参 さやえんどう 小松菜	エネルギー: 722kcal タンパク: 30.8g 脂質: 21g
16	木	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(淡色辛みそ)	精白米 さとう 調合油	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
17	金	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 ぶた. ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 中華いか	精白米 調合油 でん粉 はるさめ グラニュー糖 ごま(いり)	玉葱 しいたけ ねぎ 人参 チンゲンサイ きゅうり きくらげ たけのこ わかめ	エネルギー: 635kcal タンパク: 27.9g 脂質: 17.1g
20	月	チキンカツ丼 ひじき煮 みそ汁	チキンカツ だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま(いり) グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 676kcal タンパク: 27.9g 脂質: 20.2g
21	火	ご飯 スープ 白身魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー	まだら(生) ベーコン 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 和風ドレッシング マカロニ 調合油 薄力粉	玉葱 レタス キャベツ 人参 ブロッコリー クリームコーン缶詰	エネルギー: 659kcal タンパク: 23g 脂質: 21.5g
22	水	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 738kcal タンパク: 29.3g 脂質: 15.8g
23	木	ご飯 すまし汁 チキンソテーチリソース 大根のマヨネーズ和え	若鶏. もも かに風味かまぼこ 沖縄豆腐	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 人参 わかめ	エネルギー: 554kcal タンパク: 29.9g 脂質: 14.7g
24	金	豚丼 揚げなすのおろしだれ みそ汁	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油	玉葱 ピーマン なす さやいんげん 大根 わかめ えのきたけ	エネルギー: 687kcal タンパク: 23.6g 脂質: 24.4g
27	月	あわごはん みそ汁 ハムカツ きんぴらごぼう	米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ごま油 さとう	キャベツ 赤玉葱 ごぼう 人参 チンゲンサイ ぶなしめじ(生)	エネルギー: 671kcal タンパク: 16.9g 脂質: 13.3g
28	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 さとも 板こんにやく 調合油	キャベツ きゅうり 練梅 ごぼう 人参 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 648kcal タンパク: 30.4g 脂質: 20.1g
29	水	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 人参 わかめ 玉葱 なめこ(生)	エネルギー: 567kcal タンパク: 29.2g 脂質: 13.9g
30	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 ツナ缶 鶏卵. 全卵(生)	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ごま油 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 ねぎ キャベツ 赤ピーマン	エネルギー: 670kcal タンパク: 28.5g 脂質: 18.2g
31	金	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(冷凍) 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 青ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ かいわれ	エネルギー: 569kcal タンパク: 24.4g 脂質: 15g