



# 令和7年4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	黒米 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	若鶏. 手羽元 生揚げ かつお節 油揚げ 米みそ	精白米 もち米 板こんにやく グラニュー糖	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗 チンゲンサイ	エネルギー: 566kcal タンパク: 26.2g 脂質: 15g
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(生) 鶏肉. ひき肉(生) 米みそ	精白米 さといも グラニュー糖 でん粉 焼きふ	キャベツ トマト(果実、生) ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー: 545kcal タンパク: 27.1g 脂質: 9.9g
3	木	オムライス ささみフライ パンプキンスープ	鶏小間 全卵(生) 若鶏. ささ身(生) 普通牛乳	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 かぼちゃ(果実、冷凍)	エネルギー: 695kcal タンパク: 26.3g 脂質: 21g
4	金	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)	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ あおさ もやし えのきたけ 豆苗	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18.9g
7	月	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	精白米 押麦 コロッケ 調合油	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 にら 葉ねぎ	エネルギー: 692kcal タンパク: 19.1g 脂質: 20.4g
8	火	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 肉じゃが	まさば(生) ふたもも ゆし豆腐	精白米 グラニュー糖 じゃがいも 調合油 さとう	梅びしお しそ えのき みずな 人参 玉葱 絹さや 葉ねぎ	エネルギー: 738kcal タンパク: 34.3g 脂質: 21.7g
9	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース 米みそ	精白米 調合油 グラニュー糖 焼きふ	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: 736kcal タンパク: 28.1g 脂質: 30.3g
10	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	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉	キャベツ 人参 玉葱 にら わかめ しめじ	エネルギー: 614kcal タンパク: 22.8g 脂質: 17.7g
11	金	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ふたばら 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
14	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	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	エネルギー: 676kcal タンパク: 27.9g 脂質: 20.2g
15	火	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 豚ひき肉 米みそ 中華いか	精白米 調合油 でん粉 普通はるさめ(乾) グラニュー糖 ごま(乾)	玉葱 しいたけ ねぎ 人参 チンゲンサイ きゅうり わかめ きくらげ たけのこ	エネルギー: 635kcal タンパク: 27.9g 脂質: 17.1g
16	水	ご飯 クリームスープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー	ホキ(生) ベーコン 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ドレッシング マカロニ 調合油 薄力粉	玉葱 レタス トマト ブロッコリー 人参 クリームコーン缶詰	エネルギー: 662kcal タンパク: 24.1g 脂質: 21.1g
17	木	ご飯 すまし汁 チキンソテーチリソース 大根とカニ棒のマヨネーズ和	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	レタス キャベツ トマト ダイコン 人参 わかめ あおさ	エネルギー: 575kcal タンパク: 32.3g 脂質: 15.2g
18	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬	豚小間 鶏小間	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	人参 とさかのり わかめ キャベツ ホールコーン 赤ピーマン 福神漬	エネルギー: 689kcal タンパク: 20.7g 脂質: 15.3g
21	月	あわごはん みそ汁 豚カツ きんぴらごぼう	ぶたロース 鶏卵. 全卵(生) 米みそ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 さとう	キャベツ ごぼう 人参 チンゲンサイ なめこ(生)	エネルギー: 692kcal タンパク: 25.6g 脂質: 23.4g
22	火	ご飯 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	精白米 さといも 板こんにやく 調合油	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう 人参 絹さや 梅びしお	エネルギー: 654kcal タンパク: 30.4g 脂質: 20g
23	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 小松菜 ピーマン わかめ 玉葱 しめじ 葉ねぎ	エネルギー: 565kcal タンパク: 29.1g 脂質: 14g
24	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(冷凍) ハム(プレス)	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ 絹さや	エネルギー: 570kcal タンパク: 24.5g 脂質: 15g
25	金	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり ささ身(生)	精白米 うどん(ゆで) パン粉 薄力粉 調合油 ドレッシング	しいたけ わかめ ねぎ レタス	エネルギー: 532kcal タンパク: 18.9g 脂質: 7.4g
28	月	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(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング フライドポテト 油	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 689kcal タンパク: 21.2g 脂質: 22.7g
30	水	あわごはん みそ汁 アジフライ おくら納豆	アジフライ 納豆 油揚げ 米みそ	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 えのきたけ(味付け瓶詰) わかめ 葉ねぎ	エネルギー: 527kcal タンパク: 18.6g 脂質: 12.7g