



令和4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	
3	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとオムレツ おくら納豆	糸引き納豆 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング	キャベツ 赤たまねぎ えのきたけ おくら ほうれんそう ぶなしめじ	エネルギー: 594kcal タンパク: 18.2g 脂質: 16.3g
4	火	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ ゆし豆腐	精白米 グラニュー糖 さといも 板こんにゃく 調合油	梅びしお しそ えのきたけ 人参 ごぼう 絹さや ねぎ トマト キャベツ	エネルギー: 676kcal タンパク: 31g 脂質: 20g
5	水	ご飯 みそ汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏. もも(皮つき, 生) 若鶏. ささ身(生) 油揚げ 米みそ	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	青ピーマン 玉葱 れんこん しいたけ トウモロコシ もやし 赤ピーマン ねぎ 人参	エネルギー: 683kcal タンパク: 28.5g 脂質: 20.4g
6	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 芋天ぷら パイン缶	沖縄豆腐 ハム(チョップド) 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)	にがうり 人参 玉葱 にら チンゲンサイ パインアップル(缶詰)	エネルギー: 637kcal タンパク: 22.4g 脂質: 17.5g
7	金	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン スパゲティーナポリタン	若鶏. もも(皮つき, 生) ヨーグルト(全脂無糖) ソーセージ(ウインナー)	精白米 ドレッシング スパゲッティ(乾) 調合油	玉葱 キャベツ 人参 青ピーマン コーン缶詰 赤ピーマン 葉ねぎ	エネルギー: 747kcal タンパク: 30.7g 脂質: 27.8g
11	火	あわごはん すまし汁 メンチカツ 揚げなすのおろしだれ	メンチカツ(フライ用冷凍)	あわもち 精白米 調合油 和風ドレッシング	キャベツ 人参 なす オクラ 大根 えのきたけ あおさ(素干し)	エネルギー: 559kcal タンパク: 16g 脂質: 15.6g
12	水	ご飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリー胡麻和え	ホキ(生) ツナ缶詰(油漬, フレーク) 油揚げ 米みそ	精白米 マヨネーズ ドレッシング ごま(いり) ざらめ糖(グラニュー糖)	玉葱 レタス 赤色トマト ブロッコリー カリフラワー こまつな(葉、ゆで)	エネルギー: 552kcal タンパク: 25.5g 脂質: 16.2g
13	木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	玉葱 キャベツ にら もずく きゅうり ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー: 736kcal タンパク: 28.1g 脂質: 30.3g
14	金	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ ゼリー	合挽き肉 ミートソース ナチュラルチーズ つな缶 ハム(プレス) ゼラチン	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ドレッシング ざらめ糖(グラニュー糖)	玉葱 マッシュルーム 人参 大根 レタス キャベツ ミニトマト かいわれ	エネルギー: 725kcal タンパク: 29.3g 脂質: 20.1g
17	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(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ ごぼう 人参 カットわかめ たまねぎ	エネルギー: 700kcal タンパク: 25.8g 脂質: 23.4g
18	火	ご飯 みそ汁 ホキのバタポン焼き 里芋のそぼろ煮 くずもち	ホキ(生) 鶏肉. ひき肉(生) 油揚げ 米みそ	精白米 バター でん粉 さといも グラニュー糖 ドレッシング 黒砂糖	レタス キャベツ 赤たまねぎ ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー: 587kcal タンパク: 26.5g 脂質: 10.3g
19	水	ご飯 すまし汁 チキンソテー マカロニサラダ	若鶏. もも(皮なし, 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 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ 赤色トマト 人参 ブロッコリー あおさ(素干し)	エネルギー: 621kcal タンパク: 30.5g 脂質: 17.4g
20	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏ひき肉(生) 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)	こまつな ほうれんそう ひじき たまねぎ 葉ねぎ にんじん	エネルギー: 655kcal タンパク: 29.7g 脂質: 18.9g
21	金	カレーライス 海藻サラダ メイグルト	豚小間 鶏小間 ツナ缶詰	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ごま油 メイグルト グラニュー糖	たまねぎ 人参 レタス キャベツ	エネルギー: 793kcal タンパク: 21.7g 脂質: 16g
24	月	ご飯 みそ汁 イカフライ ひじき煮	いかフライ(フライ用冷凍) 黄だいず(国産, ゆで) 焼き竹輪 米みそ	精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 ひじき 絹さや えのきたけ(生) 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 558kcal タンパク: 20.3g 脂質: 11.4g
25	火	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも(脂身つき, 生)	精白米 じゃがいも グラニュー糖 調合油	キャベツ きゅうり ねぎ 玉葱 人参 さやえんどう もずく 梅びしお	エネルギー: 668kcal タンパク: 29.4g 脂質: 18.4g
26	水	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ こういか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	人参 葉ねぎ(葉、生) きゅうり もやし(生)	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.5g 脂質: 16.4g
27	木	むぎごはん すまし汁 チキンソテー 大根ちくわのマヨネーズ和え	若鶏. もも 焼き竹輪 沖縄豆腐	精白米 押麦 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	レタス キャベツ 赤色トマト 大根 きゅうり カットわかめ あおさ	エネルギー: 557kcal タンパク: 30.3g 脂質: 15g
28	金	豚 丼 みそ汁 なすのポン酢和え しば漬	ぶたばら かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油	青ピーマン 赤ピーマン 根深ねぎ なす トウモロコシ なめこ しば漬 玉葱	エネルギー: 907kcal タンパク: 24.2g 脂質: 47.7g
31	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 フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶詰 玉葱 カリフラワー 赤ピーマン 人参 小松菜 ブロッコリー	エネルギー: 543kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g