



令和5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 火	オムライス ささみフライ パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 ささ身 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 西洋かぼちゃ	エネルギー：695kcal タンパク：26.3g 脂質：21g
2 水	ご飯 たまごスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ ハム 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 ごま油	キャベツ トマト きゅうり 人参 かいわれ ねぎ しいたけ	エネルギー：550kcal タンパク：23.5g 脂質：14.5g
3 木	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 かまぼ こ こういか(生) 米みそ	精白米 さとう 沖縄そば 黒砂糖 ヤクルト	葉ねぎ きゅうり ブラックマッペもやし	エネルギー：722kcal タンパク：27.5g 脂質：16.4g
4 金	タコライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム(プレス)	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型)	玉葱 きゃべつ レタス トマト かぼちゃ きゅうり コーン缶詰	エネルギー：683kcal タンパク：23.4g 脂質：21g
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) 焼き竹輪 米みそ	精白米 押麦 コロッケ 調合油	キャベツ 赤たまねぎ 人参 なら なめこ 玉葱 切干大根	エネルギー：647kcal タンパク：17.9g 脂質：17.5g
8 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(チョップド)	精白米 焼きふ 調合油	はくさい きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ なら もずく 葉ねぎ	エネルギー：540kcal タンパク：25.7g 脂質：13g
9 水	ご飯 コンソメスープ ポークソテー ポテトフライ	ぶたロース 鶏卵	精白米 でん粉 じゃがいも フライドポテト ごま油	マッシュルーム(水煮缶詰) 玉葱 カットわかめ	エネルギー：807kcal タンパク：29.2g 脂質：26.8g
10 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 乾しいたけ	エネルギー：559kcal タンパク：30g 脂質：13.8g
14 月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 小松菜のじゃこ和え	メンチカツ(フライ用冷凍) しらす干し(半乾燥品) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 焼き麩 調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油	キャベツ 人参 小松菜 カットわかめ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：562kcal タンパク：17.5g 脂質：14.1g
15 火	ご飯 ミネストローネ 魚のオープン焼き コロッケ パイン缶	アラスカめぬけ(生) 鶏卵 全卵(生) ベーコン(ベーコン)	精白米 マヨネーズ ドレッシング コロッケ 調合油	玉葱 キャベツ 赤たまねぎ パインアップル(缶詰) セロリー トマト缶詰	エネルギー：585kcal タンパク：23g 脂質：16.6g
16 水	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き にんにく芽炒め	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング オリーブ油	レタス 茎にんにく スイートコーン缶詰 玉葱 えのきたけ あおさ	エネルギー：768kcal タンパク：29.9g 脂質：32.7g
17 木	スパゲティミートソース ツナサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース チーズ まぐろ缶詰 鶏卵 全卵(生)	スパゲティ 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 トマトピューレー レタス ミントマト キャベツ	エネルギー：669kcal タンパク：28.6g 脂質：18.2g
18 金	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 ごま油 ごま すりごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし れんこん きくらげ ねぎ なら 人参 ひじき いんげん 玉葱 ね ぎ	エネルギー：667kcal タンパク：23.6g 脂質：21.2g
21 月	あわごはん みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング 蒸し中華めん 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 あおのり カットわかめ	エネルギー：612kcal タンパク：19.8g 脂質：15.7g
22 火	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 青赤ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり マッシュルーム	エネルギー：711kcal タンパク：26.9g 脂質：20.3g
23 水	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏 もも 鶏卵 油揚げ 米みそ	精白米 さとう ごま(いり)	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん きざみのり ほうれんそう しめじ ねぎ	エネルギー：654kcal タンパク：28.9g 脂質：18.1g
24 木	冷やし中華 はるまき	鶏卵 ハム(プレス) 春巻き	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油	きゅうり カットわかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー：644kcal タンパク：20.9g 脂質：16.6g
25 金	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き 大根とささみの梅和え	ぶたロース 若鶏 ささ身	精白米 調合油	キャベツ 玉葱 たけのこ なら 大根 きゅうり 人参 梅びしお しそ しいたけ	エネルギー：687kcal タンパク：28.7g 脂質：25.8g
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 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま(いり)	キャベツ パパイア 人参 なら 玉葱 なめこ 葉ねぎ	エネルギー：705kcal タンパク：25.6g 脂質：23.9g
29 火	ご飯 たまごスープ ハンバーグ ベーコンとしめじのソテー	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン) 鶏卵 全卵(生)	精白米 ドレッシング ごま油	人参 きゅうり キャベツ しめじ 青赤ピーマン かいわれ 乾しいたけ	エネルギー：659kcal タンパク：23g 脂質：24.1g
30 水	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 福神漬 赤とさか 青とさか コーン カットわかめ キャベツ	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
31 木	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン ブロッコリー胡麻和え	若鶏 もも ヨーグルト かつお缶詰 ハム(プレス)	精白米 ドレッシング ごま(いり) さとう	玉葱 キャベツ カリフラワー かいわれ 赤ピーマン ブロッコリー	エネルギー：661kcal タンパク：31.3g 脂質：24.3g