



令和5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	
2	月	ごはん みそ汁 メンチカツ きんぴらごぼう	メンチカツ(フライ用冷凍) 米みそ	あわもち 精白米 調合油 和風ドレッシング ごま油 さとう 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 ごぼう カットわかめ	エネルギー: 579kcal タンパク: 16.6g 脂質: 13.8g
3	火	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) 鶏ひき肉 米みそ	精白米 さとも でん粉 焼きふ(観世ふ) さとう	キャベツ かいわれ 赤色トマト 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
4	水	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 玉葱 もやし しいたけ 豆苗 蓮根 人参 赤ピーマン えのき あおさ	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18.9g
5	木	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ なすのポン酢和え	ハンバーグ(冷凍) かつお節	精白米 フレンチドレッシング	人参 コーン缶詰 玉葱 ねぎ 大根 キャベツ 赤玉葱 なす オクラ ピーマン	エネルギー: 620kcal タンパク: 20.9g 脂質: 20g
6	金	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ささみフライ	米みそ 沖縄豆腐 ハム(チョップド) 若鶏. さ さ身	精白米 焼きふ 調合油 パン粉 薄力粉 ドレッシング	青梗菜 キャベツ 人参 玉葱 には レタス	エネルギー: 627kcal タンパク: 28.8g 脂質: 19.2g
10	火	ごはん みそ汁 アジフライ 切干大根煮	米みそ アジフライ ベーコン(ベーコン)	精白米 押麦 焼きふ 調合油 ドレッシング	小松菜 キャベツ 切干大根 には	エネルギー: 537kcal タンパク: 16.7g 脂質: 12.4g
11	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	油揚げ 米みそ ぶたロース(脂身つき、生)	精白米 調合油 グラニュー糖	ほうれんそう 玉葱 キャベツ には もずく きゅうり	エネルギー: 744kcal タンパク: 28.5g 脂質: 31.3g
12	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 パルメザンチーズ 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 ミニトマト キャベツ 葉ねぎ	エネルギー: 669kcal タンパク: 28.5g 脂質: 18.2g
13	金	ご飯 すまし汁 チキンソテーチリソース 大根ちくわのマヨネーズ和え	沖縄豆腐 若鶏. もも 焼き竹輪	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	あおさ レタス キャベツ 赤色トマト 大根 きゅうり カットわかめ	エネルギー: 557kcal タンパク: 30.3g 脂質: 14.9g
16	月	ごはん みそ汁 ミックスフライ おくら納豆	油揚げ 米みそ ハム野菜ロールフライ 糸引き納豆	あわもち 精白米 調合油	ほうれんそう キャベツ 赤たまねぎ オクラ えのきたけ(味付け瓶詰)	エネルギー: 629kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14.7g
17	火	ご飯 ゆし豆腐 サバのしそ風味焼き 筑前煮	ゆし豆腐 まさば(生) さつま揚げ	精白米 グラニュー糖 さとも 板こんにやく 調合油	葉ねぎ 梅びしお しそ えのきたけ みずな 人参 ごぼう 絹さや	エネルギー: 676kcal タンパク: 31g 脂質: 20g
18	水	オムライス ささみフライ パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵. 全卵(生) 若鶏. 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(果実、冷凍)	エネルギー: 695kcal タンパク: 26.3g 脂質: 21g
19	木	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 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	たけのこ水煮缶 カットわかめ 玉葱 乾しいたけ 根深ねぎ 青梗菜 きゅうり 人参 きくらげ(乾)	エネルギー: 634kcal タンパク: 27.9g 脂質: 17.1g
20	金	ご飯 たまごスープ チキンソテー マカロニサラダ	鶏卵. 全卵(生) 若鶏. もも ハム(プレス)	精白米 ごま油 ドレッシング マカロニ マヨネーズ(全卵型)	かいわれ 乾しいたけ ねぎ レタス キャベツ 赤色トマト 人参 きゅうり	エネルギー: 586kcal タンパク: 29.4g 脂質: 14.8g
23	月	ごはん みそ汁 コロケとミートボール ひじき煮	米みそ ミートボール(冷 凍) だいず 焼き竹輪	精白米 押麦 焼きふ コロケ 調合油 グラニュー糖	えのき 葉ねぎ キャベツ 赤たまねぎ ひじき 人参 絹さや	エネルギー: 655kcal タンパク: 20.3g 脂質: 18.8g
24	火	ご飯 コーンクリームスープ 魚のマヨネーズ焼き スパゲティーナポリタン	普通牛乳 ホキ(生) ソーセージ(ウイナー)	精白米 薄力粉 調合油 マヨネーズ(全卵型) ドレッシング スパゲッティ	コーン缶詰 玉葱 レタス 赤色トマト 人参 青ピーマン	エネルギー: 673kcal タンパク: 24.6g 脂質: 20.5g
25	水	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	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 とさかのり カットわかめ キャベツ コーン缶詰 福神漬 赤玉葱	エネルギー: 695kcal タンパク: 21.6g 脂質: 15.3g
26	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉. ひき肉 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	小松菜 ほうれんそう 人参 ひじき 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 653kcal タンパク: 29.6g 脂質: 18.9g
27	金	沖縄そば いなり寿司 酢味噌和え ヤクルト	ぶたばら(脂身つき、生) 大丸かまぼこ 油揚げ こういか 米みそ	沖縄そば 黒砂糖 精白米 グラニュー糖 ヤクルト	葉ねぎ まこんぶ 人参 かんぴょう(乾) きゅうり もやし(生)	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.5g 脂質: 16.4g
30	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	精白米 調合油 ごま(いり)	キャベツ パパイア 人参 には 玉葱 なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 705kcal タンパク: 25.6g 脂質: 23.9g
31	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	精白米 じゃがいも さとう 調合油	もずく 白菜 きゅうり 塩昆布 玉葱 人参 さやえんどう(若ざや、生)	エネルギー: 664kcal タンパク: 29.4g 脂質: 18.4g