



令和 6 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	
4	木	ご飯 コンソメスープ 白身魚フライ ポテトフライ コーンサラダ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 調合油 ドレッシング フライドポテト	キャベツ 人参 かいわれ コーン缶詰 ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン ほうれんそう 玉葱	エネルギー: 628kcal タンパク: 17.1g 脂質: 17g
5	金	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 くらげ	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 乾しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり きくらげ たけのこ カットわかめ 人参	エネルギー: 625kcal タンパク: 26.6g 脂質: 17g
9	火	あわごはん みそ汁 アジフライ おくら納豆	アジフライ 糸引き納豆 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) ほうれんそう	エネルギー: 529kcal タンパク: 19.2g 脂質: 12.8g
10	水	ご飯 みそ汁 魚のカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮	なまぐ(生) 鶏ひき肉 米みそ	精白米 さといも グラニュー糖 でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ かいわれ 赤色トマト ほうれんそう	エネルギー: 545kcal タンパク: 27.1g 脂質: 9.9g
11	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ささみフライ	沖縄豆腐 ハム ささ身 米みそ	精白米 調合油 パン粉 薄力粉 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 にら レタス チンゲンサイ(葉、生)	エネルギー: 627kcal タンパク: 28.8g 脂質: 19.2g
12	金	ご飯 すまし汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏 もも ささ身	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 乾しいたけ 豆苗 もやし 赤ピーマン えのきたけ あおさ	エネルギー: 659kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18.9g
15	月	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール ひじき煮	ミートボール だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 コロケ 調合油 グラニュー糖	キャベツ 赤たまねぎ 人参 絹さや えのきたけ ひじき	エネルギー: 662kcal タンパク: 20.7g 脂質: 19.8g
16	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 板こんにやく 調合油	梅びしお しそ えのきたけ みずな 人参 ごぼう 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 676kcal タンパク: 31g 脂質: 20g
17	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	豚ロース 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 レモン 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
18	木	スパゲティーミートソース ツナサラダ たまごスープ	合挽き肉 ミートソース ナチュラルチーズ ツナ缶 鶏卵 全卵	スパゲティー 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 レタス ミニトマト キャベツ かいわれ しいたけ ねぎ	エネルギー: 678kcal タンパク: 28.9g 脂質: 18.7g
19	金	ご飯 すまし汁 チキンソーテーチリソース 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 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 カットわかめ あおさ	エネルギー: 557kcal タンパク: 30.3g 脂質: 14.9g
22	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) ハム たまご	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ごま油 焼きふ さとう	キャベツ 赤玉葱 ごぼう 人参 カットわかめ	エネルギー: 632kcal タンパク: 15g 脂質: 12.2g
23	火	ご飯 コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト	ホキ(生) コンビーフ缶詰 ハム(プレス)	精白米 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも 調合油	玉葱 レタス トマト 人参 さやいんげん 乾しいたけ 赤ピーマン	エネルギー: 581kcal タンパク: 23.4g 脂質: 16.4g
24	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 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 かぼちゃ	エネルギー: 695kcal タンパク: 26.3g 脂質: 21g
25	木	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 にら なめこ 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 705kcal タンパク: 25.6g 脂質: 23.9g
26	金	ジューシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚もも 豚ばら肉 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	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 731kcal タンパク: 28.9g 脂質: 15.8g
29	月	あわごはん みそ汁 ミックスフライ 切干大根煮	ハム野菜ロールフライ ベーコン 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 焼きふ	キャベツ 赤たまねぎ 切干大根 人参 にら カットわかめ	エネルギー: 628kcal タンパク: 15g 脂質: 14.2g
30	火	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 肉じゃが	まさば(生) 豚もも	精白米 じゃがいも 調合油 グラニュー糖	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 さやえんどう もずく 葉ねぎ 梅びしお	エネルギー: 708kcal タンパク: 33.5g 脂質: 20.5g
31	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 和風ドレッシング	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