



# 令和6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	月	むぎごはん スープ トンカツ 切干大根中華和え	ぶたロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 中華いか ハム(プレス)	精白米 押麦 薄力粉 パン粉 大豆油 グラニュー糖 ごま	キャベツ 人参 切干大根 きゅうり コーン缶詰 玉葱 かいわれ	エネルギー：640kcal タンパク：22.5g 脂質：21g
2	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(生) 米みそ(淡色辛みそ)	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 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
3	水	ご飯 すまし汁 酢鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏、もも(皮つき、生) 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 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 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
4	木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー シュウマイ	沖縄豆腐 ハム しゅうまい(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 玉葱 サニーレタス なら ほうれんそう	エネルギー：611kcal タンパク：26g 脂質：18.3g
5	金	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) ハム(プレス)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト ドレッシング	キャベツ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 かいわれ	エネルギー：529kcal タンパク：17.7g 脂質：19.9g
8	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール ひじき煮	ミートボール(冷凍) だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 コロッケ 調合油 グラニュー糖	キャベツ 赤玉葱 ひじき 人参 絹さや えのきたけ(生)	エネルギー：663kcal タンパク：20.8g 脂質：19.8g
9	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 こんにやく 調合油	梅びしお しそ えのき みずな 人参 ごぼう 絹さや 葉ねぎ	エネルギー：676kcal タンパク：31g 脂質：20g
10	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース(脂身つき、生) 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 なら 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
11	木	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 ぶたひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) くらげ(塩蔵、塩抜き)	精白米 調合油 でん粉 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 きくらげ たけのこ わかめ	エネルギー：626kcal タンパク：26.6g 脂質：17.1g
12	金	スパゲティミートソース ミックスサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン まぐろフレーク 鶏卵、全卵(生)	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト缶詰 レタス キャベツ ホールコーン ミニトマト	エネルギー：693kcal タンパク：29.2g 脂質：20.1g
15	月	あわごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根煮	ベーコン(ベーコン) 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤玉葱 人参 なら 切干大根 カットわかめ	エネルギー：679kcal タンパク：17.8g 脂質：14.8g
16	火	ご飯 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 玉葱 さやいんげん ホールコーン かいわれ	エネルギー：582kcal タンパク：23.3g 脂質：16.4g
17	水	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	若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪	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 えのき あおさ	エネルギー：533kcal タンパク：28.4g 脂質：13.1g
18	木	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(生) 普通牛乳	精白米 調合油 パン粉(乾燥) 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
19	金	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(赤肉、生) 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)	根深ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ かいわれ	エネルギー：573kcal タンパク：24.8g 脂質：15.2g
22	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(ベーコン) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま(いり) 焼きふ(観世ふ)	キャベツ パパイア 人参 なら ほうれんそう	エネルギー：706kcal タンパク：26.4g 脂質：24g
23	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 さとう 調合油	キャベツ きゅうり 梅びしお 玉葱 人参 さやえんどう もずく ねぎ	エネルギー：708kcal タンパク：33.4g 脂質：20.5g
24	水	ジュース 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら(脂身つき、生) 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：731kcal タンパク：28.9g 脂質：15.8g
25	木	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のじゃこ和え	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(半乾燥品) 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 かいわれ トマト 小松菜 わかめ 玉葱 なめこ 葉ねぎ	エネルギー：562kcal タンパク：28.7g 脂質：13.6g
26	金	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 わかめ キャベツ 漬物 赤玉葱 ホールコーン	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
30	火	あわごはん アジフライ おくら納豆 みそ汁	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 なめたけ ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー：529kcal タンパク：19.2g 脂質：12.8g