



令和6年5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	水	ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き スパゲティーサラダ	若鶏. もも ハム 沖縄豆腐	精白米 スパゲッティ マヨネーズ(全卵型)	人参 さやいんげん きゅうり あおさ(素干し)	エネルギー: 717kcal タンパク: 32.2g 脂質: 26.3g
2	木	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ つぼ漬け	豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	玉葱 ピーマン 根深ねぎ なす オクラ 大根 ほうれん草 漬物	エネルギー: 625kcal タンパク: 25.6g 脂質: 17g
7	火	ご飯 みそ汁 イカフライ かぼちゃのそぼろ煮	いかフライ 鶏肉. ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖 でん粉 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 西洋かぼちゃ カットわかめ	エネルギー: 600kcal タンパク: 19.8g 脂質: 11.5g
8	水	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(淡色辛みそ) 鶏卵 ハム 沖縄豆腐	精白米 焼きふ 調合油	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 人参 キャベツ にら あおさ(素干し)	エネルギー: 566kcal タンパク: 28g 脂質: 14.8g
9	木	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. 全卵(生)	精白米 でん粉 フライドポテト	マッシュルーム 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 808kcal タンパク: 29.2g 脂質: 26.3g
10	金	ご飯 みそ汁 ヤムニョムチキン 大根ちくわのマヨ和え	若鶏. もも 焼き竹輪 米みそ	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 ほうれん草 乾しいたけ	エネルギー: 559kcal タンパク: 30g 脂質: 13.8g
13	月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 小松菜のツナ和え	メンチカツ ツナフレーク 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま油 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 小松菜 わかめ 赤ピーマン 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 568kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14.7g
14	火	ご飯 コンソメスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめめけ(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 じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 547kcal タンパク: 23.3g 脂質: 14g
15	水	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉. ひき肉 鶏卵. 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)	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
16	木	冷やし中華 ささみフライ	鶏卵. 全卵 ハム(プレス) 若鶏. ささ身(生)	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング	きゅうり カットわかめ 根深ねぎ レタス	エネルギー: 657kcal タンパク: 25.9g 脂質: 17.2g
17	金	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 鮭フレークマヨ和え	若鶏. もも ヨーグルト べにざけ(焼き) ハム	精白米 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ ほうれんそう きゅうり 赤ピーマン 葉ねぎ	エネルギー: 676kcal タンパク: 30.7g 脂質: 27.2g
20	月	むぎごはん みそ汁 ポテトコロッケ ブロッコリー胡麻和え	かつお缶詰(油漬, フレーク) 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 ごま グラニュー糖 焼きふ	キャベツ 赤たまねぎ ブロッコリー カリフラワー カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー: 586kcal タンパク: 15.8g 脂質: 15.4g
21	火	ご飯 すまし汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生) ハム(プレス)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	人参 乾しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ きゅうり えのき	エネルギー: 638kcal タンパク: 23.5g 脂質: 18.5g
22	水	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(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 ごま マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ もやし にら 根深ねぎ れんこん ひじき さやいんげん 玉葱 ねぎ	エネルギー: 667kcal タンパク: 23.5g 脂質: 21.2g
24	金	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 蒸し野菜	若鶏. もも ハム(プレス)	精白米 オリーブ油 調合油 ドレッシング さつまいも ドレッシング	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 赤ピーマン ブロッコリー コーン缶詰 さ やいんげん	エネルギー: 728kcal タンパク: 30g 脂質: 25.6g
27	月	あわごはん みそ汁 和風ハンバーグ ひじき煮	ハンバーグ(冷凍) だいた 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 ドレッシング グラニュー糖 焼きふ	大根 キャベツ 赤たまねぎ ひじき 人参 絹さや ほうれんそう	エネルギー: 625kcal タンパク: 25.8g 脂質: 18.6g
28	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 あさり水煮 加工乳(濃厚)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 サトウ マカロニ ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	玉葱 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
29	水	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏. もも 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ	精白米 サトウ ごま(いり)	人参 玉葱 しいたけ ねぎ さやえんどう しめじ ほうれんそう もやし のり	エネルギー: 653kcal タンパク: 29.3g 脂質: 18g
30	木	タコライス いんげんのツナマヨ和え コンソメスープ	合挽き肉 チーズ ツナフレーク ハム(プレス)	精白米 マヨネーズ(全卵型)	玉葱 キャベツ レタス トマト さやいんげん 人参 コーン缶詰 かいわれ	エネルギー: 666kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22g
31	金	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味 かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 赤とさかのり わかめ キャベツ コーン ぶどうジュース 福神漬	エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g