



令和6年7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 みそ汁 コロッケとミートボール きんぴらごぼう		ミートボール(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ごま油 さとう	キャベツ 玉葱 ごぼう 人参 わかめ	エネルギー: 653kcal タンパク: 17.1g 脂質: 17.9g
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 油揚げ 米みそ	精白米 さといも さとう でん粉	キャベツ かいわれ トマト ほうれんそう	エネルギー: 553kcal タンパク: 27.5g 脂質: 10.9g
3 水	ご飯 すまし汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え		若鶏. もも ささ身(生)	精白米 でん粉 調合油 さとう ごま(いり)	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 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 ゴーヤーチャンプルー 芋天ぷら		全卵(生) まぐろ類缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 さつまいも 薄力粉 焼きふ(観世ふ)	にがうり 玉葱 人参 ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー: 477kcal タンパク: 11.2g 脂質: 10.2g
5 金	ちらしずし なすのポン酢和え そうめんすまし汁		全卵(生) べにざけ(焼き) かつお節	精白米 調合油 そうめん	きざみのり 絹さや なす トウモロコシ 葉ねぎ	エネルギー: 560kcal タンパク: 20.5g 脂質: 10.6g
8 月	あわごはん みそ汁 ハムカツ ひじき煮		だいず 焼き竹輪 沖縄豆腐 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ 玉葱 ひじき 人参 絹さや なめこ 葉ねぎ	エネルギー: 659kcal タンパク: 20g 脂質: 14.9g
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 板こんにやく 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 すまし汁 豚肉の生姜焼き もずく酢		ぶたロース(脂身つき、生)	精白米 調合油 グラニュー糖	玉葱 キャベツ なら きゅうり たけのこ しいたけ 葉ねぎ もずく	エネルギー: 718kcal タンパク: 26.6g 脂質: 29.7g
11 木	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 中華和え		沖縄豆腐 ぶた. ひき肉 米みそ くらげ 全卵(生)	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 チンゲンサイ きゅうり 人参 きくらげ	エネルギー: 638kcal タンパク: 27.3g 脂質: 18g
12 金	冷やし中華 はるまき デザート		全卵(生) ハム(プレス) 春巻き	蒸し中華めん 調合油 さとう ごま油	きゅうり わかめ ねぎ すいか	エネルギー: 660kcal タンパク: 20.9g 脂質: 16.7g
16 火	あわごはん すまし汁 アジフライ おくら納豆		アジフライ 糸引き納豆	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 あおさ	エネルギー: 502kcal タンパク: 17.3g 脂質: 11.2g
17 水	ご飯 スープ 魚のマヨネーズ焼き スパゲティーナポリタン		ホキ(生) ウインナー 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ドレッシング スパゲッティ 調合油 薄力粉	玉葱 レタス トマト 人参 ピーマン コーン缶	エネルギー: 673kcal タンパク: 24.6g 脂質: 20.5g
18 木	ご飯 みそ汁 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 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 ドレッシング マヨネーズ	レタス キャベツ トマト 大根 きゅうり わかめ ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー: 559kcal タンパク: 29.9g 脂質: 14.7g
19 金	ご飯 中華スープ チンジャオロース 揚げぎょうざ		ぶたもも肉 ぎょうざ(冷凍) かに風味かまぼこ	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 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: 24.4g 脂質: 14.8g
22 月	チキンカツ丼 パパイヤ炒め 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) 焼きふ	キャベツ パパイア 人参 なら こまつな	エネルギー: 705kcal タンパク: 26g 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 ねり梅 玉葱 人参 もずく 葉ねぎ きぬさや	エネルギー: 708kcal タンパク: 33.5g 脂質: 20.5g
24 水	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトフライ		ハンバーグ(冷凍) ハム(プレス)	精白米 ドレッシング フライドポテト	人参 きゅうり キャベツ コーン缶詰 玉葱 かいわれ	エネルギー: 676kcal タンパク: 21.5g 脂質: 20.9g
25 木	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ じゃこ和え		若鶏. もも しらす干し 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 こまつな 人参 わかめ 玉葱 なめこ ね ぎ	エネルギー: 568kcal タンパク: 29.2g 脂質: 13.9g
26 金	カレーライス 海藻サラダ ゼリー		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 さとう	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 玉葱 コーン缶詰 ジュース	エネルギー: 726kcal タンパク: 22.8g 脂質: 15.5g
29 月	あわごはん みそ汁 イカフライ 切干大根煮		いかフライ(フライ用冷凍) ベーコン 米みそ	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 人参 切干大根 なら わかめ	エネルギー: 555kcal タンパク: 18.1g 脂質: 12.1g
30 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 全卵(生) 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 なら あおさ(素干し)	エネルギー: 566kcal タンパク: 28g 脂質: 14.8g
31 水	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト		豚ジャーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ こういか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 さとう ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー: 743kcal タンパク: 30.2g 脂質: 16g