



令和 7 年 8 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	金	冷やし中華 シュウマイ ぜんざい	鶏卵、全卵(生) ハム(プレス) しゅうまい あずき	蒸し中華めん グラニュー糖 ごま油 押麦 黒砂糖	きゅうり わかめ 根深ねぎ レモン(果汁、生) レタス	エネルギー：748kcal タンパク：25.4g 脂質：16.6g
4	月	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) ベーコン(ベーコン)	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 コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー 小松菜 玉葱	エネルギー：548kcal タンパク：18.3g 脂質：21.7g
5	火	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 沖縄豆腐 米みそ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり) 焼きふ(観世 ふ)	小松菜 ほうれん草 人参 ひじき えのきたけ(生)	エネルギー：643kcal タンパク：29.5g 脂質：17.9g
6	水	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 肉じゃが	まさば(生) 米みそ 豚もも 沖縄豆腐	精白米 じゃがいも さとう 調合油	きゅうり もやし 玉葱 人参 さやえんどう あおさ(素干し)	エネルギー：703kcal タンパク：32.7g 脂質：20.5g
7	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース かぼちゃのサラダ	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 マヨネーズ	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 かぼちゃ 大根 絹さや	エネルギー：736kcal タンパク：28.4g 脂質：30.1g
8	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け 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 コーン 福神漬 ぶどうジュース	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
12	火	むぎごはん みそ汁 メンチカツ ひじき煮	メンチカツ だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 調合油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ 人参 ひじき 絹さや 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：604kcal タンパク：20.1g 脂質：16.1g
13	水	ご飯 コンソメスープ 魚のチーズ焼き マカロニソテー	ホキ(生) プロセスチーズ ベーコン ハム(プレス)	精白米 薄力粉 ドレッシング マカロニ 調合油	キャベツ かいわれ トマト 人参 ブロッコリー 玉葱 赤ピーマン	エネルギー：588kcal タンパク：27.3g 脂質：12.5g
14	木	タコライス いんげんのツナマヨ和え コーンクリームスープ	合挽き肉 プロセスチーズ まぐろフレーク 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 薄力粉 調合油	玉葱 トマト缶 キャベツ レタス トマト いんげん 人参 クリームコーン	エネルギー：717kcal タンパク：23.9g 脂質：23.9g
15	金	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏、もも ヨーグルト べにざけ(焼き) 鶏卵、全卵(生)	精白米 ドレッシング マヨネーズ	玉葱 キャベツ 赤玉葱 ほうれん草 大根 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：685kcal タンパク：30.8g 脂質：28g
18	月	ご飯 みそ汁 ハムカツ 切干大根煮	焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 フレンチドレッシング	キャベツ 赤玉葱 ねぎ 人参 にら わかめ 切干大根	エネルギー：670kcal タンパク：17.6g 脂質：13.2g
19	火	親子丼 白和え みそ汁	若鶏、もも 鶏卵 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま(いり) 焼きふ(観世 ふ)	人参 玉葱 しいたけ さやえんどう きざみのり ほうれん草 ひじき しめじ	エネルギー：681kcal タンパク：31g 脂質：18.6g
20	水	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)	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	あおさ しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ えのきたけ 人 参	エネルギー：647kcal タンパク：23g 脂質：18.3g
21	木	ご飯 コンソメスープ ポークソテー 小松菜のツナ和え	ぶたロース まぐろフレーク ベーコン(ベーコン)	精白米 でん粉 ドレッシング グラニュー糖 ごま油	マッシュルーム 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 わかめ 赤ピーマン 大根	エネルギー：690kcal タンパク：28.5g 脂質：24.4g
22	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け 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 グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ コーン缶詰 福神漬	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
25	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 切干大根中華和え	ミートボール 中華いか 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 コロッケ 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ 玉葱 切干大根 きゅうり 人参 なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：672kcal タンパク：19.8g 脂質：19g
26	火	ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ ブロッコリー胡麻和え	ホキ(生) かつおフレーク ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング ごま(いり)	青ピーマン 赤ピーマン レタス トマト ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱	エネルギー：586kcal タンパク：23.9g 脂質：15.8g
27	水	豚丼 みそ汁 揚げなすのおろしだれ つぼ漬け	豚ロース(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	青ピーマン 赤ピーマン なす いんげん 大根 ほうれん草 漬物 玉葱	エネルギー：676kcal タンパク：23.9g 脂質：23.3g
28	木	ジュース 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー 豚ばら 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 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 もやし	エネルギー：743kcal タンパク：30.2g 脂質：16g
29	金	ご飯 コンソメスープ ヤムニョムチキン ポテトサラダ	若鶏、もも ハム(プレス) 鶏卵、全卵(生)	精白米 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	レタス キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：579kcal タンパク：28.4g 脂質：14.2g