



令和 7 年 9 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	黒米 みそ汁 豚カツ 中華和え デザート	ぶたロース 鶏卵. 全卵 中華いか 淡色辛みそ	精白米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 大豆油 はるさめ グラニュー糖	キャベツ きゅうり 人参 きくらげ 玉葱 なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 901kcal タンパク: 30.8g 脂質: 31.2g
2	火	ご飯 すまし汁 さばの照り焼き いりどり	まさば(生) 若鶏. もも(皮つき, 生)	精白米 グラニュー糖 板こんにゃく 調合油	しそ もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ わかめ たけのこ いんげん	エネルギー: 654kcal タンパク: 29.9g 脂質: 18.9g
3	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ほうれん草と卵のサラダ	若鶏. もも 鶏卵. 全卵 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ	根深ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ほうれんそう りんご しめじ	エネルギー: 605kcal タンパク: 31.5g 脂質: 17.7g
4	木	中華丼 シュウマイ みそ汁	豚小間 こういか しゅうまい(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 焼きふ	白菜 人参 玉葱 絹さや きくらげ ヤングコーン たけのこ レタス ほうれん 草	エネルギー: 610kcal タンパク: 24.1g 脂質: 12.2g
5	金	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン ツナフレーク 鶏卵. 全卵(生)	スパゲッティ 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 レタス トマト キャベツ 葉ねぎ	エネルギー: 669kcal タンパク: 28.5g 脂質: 18.2g
8	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 フレンチドレッシング	キャベツ ホールコーン カリフラワー 赤ピーマン ブロッコリー 玉葱	エネルギー: 549kcal タンパク: 18.2g 脂質: 21.7g
9	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵. 全卵(生) ハム ベーコン	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱	エネルギー: 558kcal タンパク: 25.6g 脂質: 12.5g
10	水	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き 中華和え	ぶたロース こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま	キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 きゅうり わかめ えのきたけ あおさ	エネルギー: 686kcal タンパク: 28.3g 脂質: 25.9g
11	木	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏. もも 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま マヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき きゅうり ホールコーン 小松菜 しい たけ	エネルギー: 623kcal タンパク: 30.3g 脂質: 13.3g
12	金	冷やし中華 揚げはるまき デザート	鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) 春巻き	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 フルーツカクテル	きゅうり わかめ ねぎ	エネルギー: 662kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.6g
16	火	あわごはん みそ汁 アジフライ ビーフン炒め	アジフライ 豚小間 油揚げ 淡色辛みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 にら たけのこ きくらげ なめこ(生)	エネルギー: 578kcal タンパク: 20.2g 脂質: 14.8g
17	水	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり クリームコーン 玉葱	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.2g 脂質: 26g
18	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 芋天ぷら	豚小間 生揚げ 淡色辛みそ	精白米 調合油 ごま油 さつまいも 薄力粉	キャベツ 玉葱 人参 根深ねぎ たけのこ わかめ チンゲンサイ	エネルギー: 644kcal タンパク: 22.5g 脂質: 20.4g
19	金	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のおかか和え	若鶏. もも 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ	精白米 でん粉 マヨネーズ 和風ドレッシング	玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 しめじ ねぎ(葉、生)	エネルギー: 645kcal タンパク: 26.3g 脂質: 21.7g
22	月	ご飯 みそ汁 コロッケとウインナー 大根とツナの炒め煮	ウインナー ツナフレーク 淡色辛みそ	精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング ごま油 焼きふ	キャベツ 人参 大根 にら ほうれんそう	エネルギー: 671kcal タンパク: 17.6g 脂質: 24.4g
24	水	カレーライス 海藻サラダ パイン缶	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 わかめ キャベツ パイン缶 ホールコーン 福神漬	エネルギー: 724kcal タンパク: 21.7g 脂質: 15.3g
25	木	いなり寿司 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	油揚げ ぶたばら 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	人参 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 717kcal タンパク: 26.6g 脂質: 16.2g
26	金	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 麩チャンプルー	まさば(生) 鶏卵 ハム 油揚げ 淡色辛みそ	精白米 グラニュー糖 車ふ 調合油	しそ もやし 人参 キャベツ にら えのきたけ 葉ねぎ	エネルギー: 649kcal タンパク: 29.7g 脂質: 21.1g
29	月	チキンカツ丼 ひじき煮 みそ汁	チキンカツ だいず 焼き竹輪 淡色辛みそ	精白米 調合油 ごま(いり) グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや 玉葱 なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 666kcal タンパク: 27.4g 脂質: 19.2g
30	火	ご飯 コンソメスープ 魚のカレー風味焼き スパゲティーサラダ	なまず(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 スパゲッティ マヨネーズ	キャベツ トマト 人参 きゅうり 玉葱 赤ピーマン 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 589kcal タンパク: 24.8g 脂質: 16.4g