



令和 7 年 10 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 みそ汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 淡色辛みそ	精白米 ドレッシング グラニュー糖 和風ドレッシング	レタス 玉葱 大根 もずく きゅうり えのきたけ あおさ	エネルギー：643kcal タンパク：25.8g 脂質：25.6g
2	木	ご飯 みそ汁 煮つけ 白菜のおかか和え	若鶏.手羽元 生揚げ かつお節 淡色辛みそ	精白米 板こんにゃく グラニュー糖 焼きふ(観世ふ)	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗	エネルギー：557kcal タンパク：25.8g 脂質：13.9g
3	金	オムライス ミニトンカツ パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 ぶたロース 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉 パン粉 大豆油	玉葱 人参 西洋かぼちゃ	エネルギー：752kcal タンパク：25.3g 脂質：26.8g
6	月	おにぎり きつねうどん ささみフライ	かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり 若鶏.ささ身(生)	精白米 うどん(ゆで) パン粉(乾燥) 薄力粉 調合油 ドレッシング	乾しいたけ わかめ ねぎ レタス	エネルギー：532kcal タンパク：18.9g 脂質：7.4g
7	火	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ふかし芋	沖縄豆腐 ハム 淡色辛みそ	精白米 調合油 さつまいも	キャベツ 人参 玉葱 にら わかめ ぶなしめじ(生)	エネルギー：599kcal タンパク：22.9g 脂質：14.7g
8	水	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 じゃがいも さとう 調合油 焼きふ(観世ふ)	梅びしお しそ えのき みずな 人参 玉葱 絹さや 小松菜	エネルギー：704kcal タンパク：31.3g 脂質：18.9g
9	木	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 あおさ	エネルギー：658kcal タンパク：27.2g 脂質：18.9g
10	金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き もずく酢	ぶたロース 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖	玉葱 キャベツ にら もずく きゅうり ほうれんそう)	エネルギー：748kcal タンパク：28.7g 脂質：31.7g
14	火	あわごはん みそ汁 メンチカツ きんぴらごぼう	メンチカツ(フライ用冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ごま油 さとう	キャベツ 人参 ごぼう チンゲンサイ なめこ(生)	エネルギー：578kcal タンパク：16.5g 脂質：13.8g
15	水	ご飯 スープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー	ホキ(生) ベーコン 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ドレッシング マカロニ 調合油 薄力粉	玉葱 レタス トマト 人参 ブロッコリー クリームコーン缶詰	エネルギー：662kcal タンパク：24.1g 脂質：21.1g
16	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(淡色辛みそ)	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 人参 わかめ ぶなしめじ(生)	エネルギー：564kcal タンパク：30.1g 脂質：15.1g
17	金	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え	沖縄豆腐 豚ひき肉 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 あおさ チンゲンサイ きゅうり 人参 きくらげ えのき	エネルギー：626kcal タンパク：26.6g 脂質：17g
20	月	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 福神漬 ホールコーン ジュース	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
21	火	ご飯 ゆし豆腐 サバの塩焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ ゆし豆腐	精白米 さとも 板こんにゃく 調合油	キャベツ きゅうり ごぼう 人参 絹さや 葉ねぎ 梅びしお	エネルギー：654kcal タンパク：30.4g 脂質：20g
22	水	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) 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 ホールコーン きくらげ	エネルギー：573kcal タンパク：24.4g 脂質：14.8g
23	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 チーズ まぐろ類缶詰 普通牛乳	精白米 マヨネーズ 薄力粉 調合油	玉葱 キャベツ レタス トマト 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
24	金	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(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 人参 わかめ 玉葱 ぶなしめじ(生)	エネルギー：568kcal タンパク：29.4g 脂質：14g
27	月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール 切干大根煮	ミートボール(冷凍) ベーコン 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 にら ねぎ	エネルギー：696kcal タンパク：19.3g 脂質：20.8g
28	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 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵 ハム 沖縄豆腐	精白米 焼きふ(車ふ) 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	エネルギー：560kcal タンパク：27.5g 脂質：14.4g
29	水	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ	ハンバーグ(冷凍) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ 葉ねぎ	エネルギー：708kcal タンパク：23.4g 脂質：25.2g
30	木	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚もも ぶたばら肉 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(生)	エネルギー：743kcal タンパク：30.2g 脂質：16g
31	金	ご飯 チキンクリーム煮 キャベツのサラダ フルーツ缶	若鶏.もも 加工乳 ハム(プレス)	精白米 じゃがいも ドレッシング フルーツカクテル	人参 玉葱 ホールコーン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	エネルギー：617kcal タンパク：26.8g 脂質：9.4g