



令和 8 年 1 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	
5 月	オムライス はるまき パンプキンスープ		鶏小間 鶏卵. 全卵(生) 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉	玉葱 人参 西洋かぼちゃ	エネルギー: 679kcal タンパク: 21g 脂質: 20.4g
6 火	おにぎり きつねうどん ささみフライ 梅香和え		かつお節 蒸しかまぼこ 味付けいなり ささ身	精白米 うどん パン粉 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 大根 しそ	エネルギー: 539kcal タンパク: 19.1g 脂質: 7.4g
7 水	むぎごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物		ぶたロース 米みそ	精白米 押麦 ドレッシング グラニュー糖	レタス 赤玉葱 大根 もずく きゅうり えのき あおさ(素干し)	エネルギー: 643kcal タンパク: 25.8g 脂質: 25.7g
8 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 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 板こんにやく グラニュー糖 焼きふ	大根 人参 乾しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗 ほうれんそう	エネルギー: 560kcal タンパク: 26.4g 脂質: 14g
9 金	ご飯 たまごスープ 酢鶏 豆苗のゴマ和え		若鶏. もも(皮つき, 生) 若鶏. ささ身(生) 鶏卵. 全卵(生)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま(いり) ごま油	青ピーマン 人参 玉葱 れんこん 乾しいたけ 豆苗 もやし 赤ピーマン ねぎ	エネルギー: 676kcal タンパク: 27.7g 脂質: 20.3g
13 火	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 玉葱 ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 人参 小松菜	エネルギー: 548kcal タンパク: 18.3g 脂質: 21.7g
14 水	あわごはん 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)	あわもち 精白米 グラニュー糖 ドレッシング じゃがいも 調合油 焼きふ	梅びしお しそ キャベツ 玉葱 人参 絹さや ほうれんそう	エネルギー: 716kcal タンパク: 31.1g 脂質: 21.2g
15 木	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ふかし芋 つぼ漬け		沖縄豆腐 ハム 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 さつまいも	キャベツ 人参 玉葱 にら ぶなしめじ 葉ねぎ たくあん	エネルギー: 613kcal タンパク: 23.6g 脂質: 15.7g
16 金	ご飯 すまし汁 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(皮なし, 生) 焼き竹輪	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 人参 ねぎ わかめ たけのこ しいたけ	エネルギー: 537kcal タンパク: 28.5g 脂質: 13.1g
19 月	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 こまつな なめこ(生)	エネルギー: 580kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.9g
20 火	ご飯 ゆし豆腐 魚の西京焼き 筑前煮		なまず(生) 甘みそ 淡色辛みそ さつま揚げ ゆし豆腐	精白米 さといも 板こんにやく 調合油	はくさい きゅうり しそ 梅びしお ごぼう 人参 絹さや 葉ねぎ	エネルギー: 599kcal タンパク: 29.1g 脂質: 13.7g
21 水	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(葉、冷凍)	エネルギー: 744kcal タンパク: 28.5g 脂質: 31.3g
22 木	ジューシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト		豚小間肉 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	しいたけ 人参 ひじき ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー: 738kcal タンパク: 29.3g 脂質: 15.8g
23 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 ぎょうざ(冷凍) ハム(プレス)	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 青ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ	エネルギー: 568kcal タンパク: 24.3g 脂質: 15g
26 月	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 キャベツ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 696kcal タンパク: 23g 脂質: 24.1g
27 火	むぎごはん みそ汁 アジフライ 切干大根煮		アジフライ 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング	キャベツ 人参 切干大根 にら カットわかめ 玉葱	エネルギー: 546kcal タンパク: 17.4g 脂質: 10.5g
28 水	ご飯 すまし汁 から揚げ じゃこ和え		若鶏. もも 鶏卵 じゃこ	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ごま油	レタス トマト 小松菜 人参 わかめ えのき あおさ(素干し)	エネルギー: 683kcal タンパク: 30.1g 脂質: 27.5g
29 木	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 とさかのり わかめ キャベツ 福神漬 還元ジュース コーン缶	エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g
30 金	ご飯 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 麩チャンプルー		ホキ(生) 鶏卵 ハム 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 マヨネーズ ドレッシング 焼きふ 調合油	玉葱 レタス トマト 人参 キャベツ にら ほうれんそう	エネルギー: 590kcal タンパク: 26.4g 脂質: 19.3g