



令和8年4月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	
		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 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	精白米 板こんにやく グラニュー糖 焼きふ	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 豆苗	エネルギー：555kcal タンパク：25.8g 脂質：13.9g
2	木	ご飯 コンソメスープ 魚のカレー風味焼き ポテトサラダ	なまず(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ トマト 人参 きゅうり 玉葱 赤ピーマン	エネルギー：570kcal タンパク：23.9g 脂質：16.2g
3	金	オムライス はるまき パンプキンスープ	鶏小間 鶏卵 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉	玉葱 にんじん かぼちゃ	エネルギー：679kcal タンパク：21g 脂質：20.4g
6	月	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 玉葱 かいわれだいこん	エネルギー：675kcal タンパク：21.5g 脂質：20.9g
7	火	ご飯 かき玉汁 酢鶏 豆苗のゴマ和え	若鶏 もも ささ身 鶏卵 全卵(生)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 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 葉ねぎ	エネルギー：671kcal タンパク：28g 脂質：19.9g
8	水	むぎごはん ゆし豆腐 魚の西京焼き 肉じゃが	なまず(生) 米みそ ぶたもも肉 ゆし豆腐	精白米 押麦 じゃがいも 調合油 さとう	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 玉葱 人参 絹さや 葉ねぎ	エネルギー：661kcal タンパク：32.4g 脂質：15.5g
9	木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ	精白米 調合油 グラニュー糖 ドレッシング 焼きふ(観世ふ)	玉葱 キャベツ なら 大根 もずく きゅうり ほうれんそう	エネルギー：731kcal タンパク：28.1g 脂質：30.9g
10	金	おにぎり きつねうどん ささみフライ 梅香和え	かつお節 かまぼこ 味付けいなり 若鶏 ささ身	精白米 うどん(ゆで) パン粉 薄力粉 調合油 ドレッシング	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
13	月	あわごはん アジフライ きんぴらごぼう みそ汁	アジフライ 米みそ	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：522kcal タンパク：15.8g 脂質：10.9g
14	火	ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー ふかし芋	沖縄豆腐 ハム(チョップド) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 さつまいも 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 なら ぶなしめじ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：603kcal タンパク：23g 脂質：14.7g
15	水	ご飯 クリームスープ 魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー	ホキ(生) ベーコン(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	エネルギー：662kcal タンパク：24.1g 脂質：21.1g
16	木	ご飯 すまし汁 チキンソテーチリソース 大根とカニ棒のマヨネーズ和	若鶏 もも かに風味かまぼこ 沖縄豆腐	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 人参 わかめ あおさ(素干し)	エネルギー：569kcal タンパク：31.8g 脂質：14.8g
17	金	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き もずく酢	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ドレッシング グラニュー糖	レタス 玉葱 もずく きゅうり たけのこ缶 わかめ	エネルギー：647kcal タンパク：25.8g 脂質：25g
20	月	むぎごはん みそ汁 コロケとミートボール 切干大根煮	ミートボール(冷凍) ベーコン(ベーコン) 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 コロケ 調合油	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 なら 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：692kcal タンパク：19.1g 脂質：20.4g
21	火	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)	根深ねぎ たけのこ缶 ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ かいわれ 人参	エネルギー：568kcal タンパク：24.3g 脂質：15g
22	水	ご飯 ゆし豆腐 さばの照り焼き 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 さとも 板こんにやく 調合油	きゅうり もやし ごぼう 人参 絹さや 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：675kcal タンパク：31.4g 脂質：19.9g
23	木	ご飯 すまし汁 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)	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 トマト 人参 こまつな わかめ えのきたけ あおさ	エネルギー：550kcal タンパク：28.5g 脂質：13.4g
24	金	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ 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(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	まこんぶ 人参 葉ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー：722kcal タンパク：27.5g 脂質：16.4g
27	月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根中華和え	中華いか 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング グラニュー糖 ごま(いり)	キャベツ 切干大根 きゅうり 人参 玉葱 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：658kcal タンパク：17.3g 脂質：12.9g
28	火	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(チョップド) 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(車ふ) 調合油	玉葱 レタス トマト 人参 キャベツ なら ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー：582kcal タンパク：26g 脂質：18.3g
30	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 漬物 ジュース ホールコーン	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g