



令和 8 年 5 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 ささみフライ ぜんざい | 鶏卵. 全卵(生) ハム ささ身 あずき(全粒, 乾) | 蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 パン粉 薄力粉 押麦 | きゅうり わかめ ねぎ レモン(果汁, 生) レタス | エネルギー: 767kcal タンパク: 28.8g 脂質: 17.6g |
| 7 | 木 | チキンカツ丼 大根とツナの炒め煮 みそ汁 | チキンカツ ツナ缶 油揚げ 米みそ | 精白米 調合油 ごま(いり) ごま油 | キャベツ 大根 人参 にら えのきたけ 葉ねぎ(葉, 生) | エネルギー: 693kcal タンパク: 26.5g 脂質: 22.9g |
| 8 | 金 | ご飯 ゆし豆腐 さばのみそ煮 肉じゃが | まさば(生) 米みそ ぶたもも ゆし豆腐 | 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 絹さや 葉ねぎ(葉, 生) | エネルギー: 731kcal タンパク: 34.9g 脂質: 22g |
| 11 | 月 | むぎごはん みそ汁 コロッケとグラタン ひじき煮 | 鶏卵. 全卵(ゆで) ハム 普通牛乳 チーズ だいず 焼き竹輪 米みそ | 精白米 押麦 油揚げ コロッケ 調合油 ドレッシング バター じゃがいも グラニュー糖 | キャベツ ブロッコリー 人参 絹さや 玉葱 葉ねぎ ひじき | エネルギー: 751kcal タンパク: 26.5g 脂質: 24.8g |
| 12 | 火 | 三色丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁 | 鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 米みそ | 精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま さとう 焼きふ | 小松菜 ほうれんそう 人参 もやし ぶなしめじ | エネルギー: 605kcal タンパク: 27.2g 脂質: 16.4g |
| 13 | 水 | ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き 酢の物 | ぶたロース(脂身つき, 生) かに風味かまぼこ | 精白米 調合油 グラニュー糖 | キャベツ 玉葱 人参 にら 大根 わかめ たけのこ水煮 しいたけ 葉ねぎ(葉, 生) | エネルギー: 692kcal タンパク: 28.1g 脂質: 26g |
| 14 | 木 | ご飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ | ホキ(生) 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ) | 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 | 人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ なめこ ねぎ | エネルギー: 687kcal タンパク: 25.9g 脂質: 20.6g |
| 15 | 金 | ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 鮭フレークマヨネーズ和え | 若鶏. もも(皮つき, 生) べにざけ(焼き) 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(全卵型) | トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 大根 ほうれんそう かいわれ | エネルギー: 694kcal タンパク: 30g 脂質: 28.8g |
| 18 | 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 コーン缶詰 ブロッコリー 玉葱 カリフラワー ピーマン 人参 こまつな | エネルギー: 547kcal タンパク: 18.2g 脂質: 21.7g |
| 19 | 火 | 豚丼 揚げなすのおろしだれ みそ汁 つぼ漬け | ぶたロース(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) | 玉葱 ピーマン なす オクラ 大根 ほうれんそう たくあん漬(干しだいこん 漬) | エネルギー: 677kcal タンパク: 23.9g 脂質: 23.3g |
| 20 | 水 | ご飯 クラムチャウダー 魚のチーズ焼き ポテトサラダ | ホキ(生) チーズ ハム(プレス) あさり 加工乳(濃厚) | 精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ でん粉 | キャベツ かいわれ トマト きゅうり 人参 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) | エネルギー: 631kcal タンパク: 29.1g 脂質: 14.2g |
| 21 | 木 | ご飯 コンソメスープ タンダリーチキン ブロッコリー胡麻和え | 若鶏. もも ヨーグルト ツナ缶 鶏卵. 全卵(生) | 精白米 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖 | 玉葱 キャベツ 玉葱 ブロッコリー ねぎ カリフラワー | エネルギー: 663kcal タンパク: 31.1g 脂質: 25.1g |
| 22 | 金 | ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト | 豚もも ぶたばら肉 大丸かまぼこ いか加工品(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 葉ねぎ きゅうり キャベツ | エネルギー: 738kcal タンパク: 29.3g 脂質: 15.8g |
| 25 | 月 | あわごはん トンカツ 切干大根煮 すまし汁 | ぶたロース(脂身つき, 生) 鶏卵. 全卵(生) 竹輪(焼き) | あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 大豆油 | 切干大根 人参 にら えのきたけ あおさ(素干し) | エネルギー: 627kcal タンパク: 22.3g 脂質: 21g |
| 26 | 火 | 親子丼 白和え みそ汁 | 若鶏. もも 鶏卵. 全卵(生) 沖縄豆腐 米みそ | 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 絹さや きざみのり ほうれんそう ひじき わかめ | エネルギー: 680kcal タンパク: 30.9g 脂質: 18.5g |
| 27 | 水 | 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 コーン缶詰 ジュース 福神漬 | エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g |
| 28 | 木 | ご飯 コンソメスープ 魚のマリネ マカロニサラダ | ホキ(生) ハム(プレス) | 精白米 薄力粉 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マカロニ マヨネーズ(全卵型) | 玉葱 ピーマン レタス トマト 人参 きゅうり 葉ねぎ(葉, 生) | エネルギー: 652kcal タンパク: 23.9g 脂質: 18.7g |
| 29 | 金 | ビビンバ丼 れんこんのゴマ和え みそ汁 | 豚小間 ベーコン 油揚げ 米みそ | 精白米 調合油 ごま油 ごま マヨネーズ グラニュー糖 | キャベツ もやし にら 人参 きくらげ ねぎ れんこん ひじき 絹さや 玉葱 しめじ 葉ねぎ | エネルギー: 667kcal タンパク: 23.8g 脂質: 21.7g |