



令和 8 年 7 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 すまし汁 チキンソテーネギソース じゃこ和え	若鶏. もも しらす干し	精白米 グラニュー糖 ドレッシング ごま油	根深ねぎ キャベツ 人参 こまつな わかめ えのき あおさ(素干し)	エネルギー: 508kcal タンパク: 29.2g 脂質: 9.2g
2	木	ごはん コンソメスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ	アラスカめぬけ(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 赤ピーマン 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 570kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.3g
3	金	冷やし中華 はるまき ぜんざい	鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) 春巻き あずき(全粒、乾)	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 押麦 黒砂糖	きゅうり わかめ 根深ねぎ キャベツ	エネルギー: 741kcal タンパク: 23.5g 脂質: 16.5g
6	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ 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 ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 人参 こ まつな	エネルギー: 547kcal タンパク: 18.2g 脂質: 21.7g
7	火	ちらしずし 菜の花の和え物 そうめんすまし汁	鶏卵. 全卵(生) べにざけ(焼き) まぐろフレーク	精白米 調合油 そうめん. ひやむぎ(乾)	きざみのり 絹さや なばな 人参 もやし 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 547kcal タンパク: 22.4g 脂質: 9.2g
8	水	ご飯 酢どり かき玉汁 豆苗のゴマ和え	若鶏. もも 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)	ピーマン 人参 玉葱 れんこん しいたけ 豆苗 もやし 絹さや	エネルギー: 673kcal タンパク: 28.3g 脂質: 19.9g
9	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(観世ふ)	大根 人参 しいたけ チンゲンサイ 白菜 きゅうり ほうれんそう	エネルギー: 560kcal タンパク: 26.3g 脂質: 14g
10	金	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(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 焼き麩 ドレッシング	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
13	月	おにぎり きつねうどん ささみフライ	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 薄力粉 調合油 ドレッシング	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
14	火	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(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(観世ふ)	キャベツ 人参 玉葱 なら たくあん漬 しめじ 葉ねぎ	エネルギー: 605kcal タンパク: 23.2g 脂質: 14.7g
15	水	ご飯 みそ汁 魚の西京焼き 肉じゃが	なまず(生) 甘みそ 米みそ ぶたもも 沖縄豆腐	精白米 じゃがいも さとう 調合油	白菜 きゅうり しそ 梅びしお 玉葱 人参 さやえんどう わかめ ねぎ	エネルギー: 648kcal タンパク: 31.2g 脂質: 14.4g
16	木	カレーライス 海藻サラダ 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 ホールコーン ジュース	エネルギー: 726kcal タンパク: 22.8g 脂質: 15.5g
17	金	ご飯 すまし汁 チキンソテーチリソース 大根のマヨネーズ和え	若鶏. もも かに風味かまぼこ	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 人参 わかめ えのき あおさ	エネルギー: 551kcal タンパク: 30.4g 脂質: 13.4g
21	火	あわごはんみそ汁 トンカツ ひじき煮	ぶたロース 鶏卵 だいた 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 薄力粉 パン粉 さとう 大豆油 ドレッシング	キャベツ ひじき 人参 絹さや 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 670kcal タンパク: 24.9g 脂質: 26.1g
22	水	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 筑前煮	まさば(生) さつま揚げ 沖縄豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 さといも 板こんにやく 調合油	きゅうり もやし ごぼう 人参 絹さや なめこ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー: 663kcal タンパク: 30.2g 脂質: 18.9g
23	木	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 わかめ	エネルギー: 647kcal タンパク: 25.8g 脂質: 25g
24	金	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	こんぶ 人参 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
27	月	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 ベーコン 油揚げ 米みそ	コロケ 調合油	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 なら ねぎ	エネルギー: 692kcal タンパク: 19.4g 脂質: 20g
28	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 人参 ピーマン キャベツ 玉葱 きくらげ	エネルギー: 570kcal タンパク: 24.4g 脂質: 15g
29	水	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 こまつな 人参 わかめ えのき あおさ	エネルギー: 550kcal タンパク: 28.5g 脂質: 13.4g
30	木	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 調合油 焼きふ	玉葱 レタス トマト 人参 キャベツ なら ほうれんそう	エネルギー: 582kcal タンパク: 26g 脂質: 18.3g
31	金	ご飯 かき玉汁 豚肉のスタミナ焼き 梅香和え	ぶたロース 鶏卵. 全卵(生)	精白米 調合油	キャベツ 玉葱 人参 なら 大根 しそ しいたけ 絹さや	エネルギー: 677kcal タンパク: 27.3g 脂質: 26.7g