



令和 8 年 9 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	火	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 板こんにゃく グラニュー糖 焼きふ	大根 人参 白菜 乾しいたけ チンゲンサイ トウモロコシ ほうれんそう	エネルギー: 560kcal タンパク: 26.4g 脂質: 14g
2	水	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵. 全卵(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 赤ピーマン こまつな	エネルギー: 555kcal タンパク: 25.6g 脂質: 12.5g
3	木	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース マヨネーズ和え	若鶏. もも べにざけ(焼き) 油揚げ 米みそ	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ	根深ねぎ キャベツ 人参 ほうれんそう きゅうり 玉葱 こまつな	エネルギー: 570kcal タンパク: 31.4g 脂質: 14.9g
4	金	冷やし中華 ささみフライ ぜんざい	全卵(生) ハム 若鶏. ささ身(生) 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 黒砂糖 ドレッシング 佃煮	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	月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根煮	ベーコン(ベーコン) 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 調合油 ドレッシング	キャベツ 切干大根 人参 にら 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 683kcal タンパク: 17.1g 脂質: 15.1g
8	火	中華丼 シュウマイ すまし汁	豚小間 こういか しゅうまい(冷凍)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 きくらげ ヤングコーン レタス わかめ ねぎ	エネルギー: 592kcal タンパク: 22.5g 脂質: 11.6g
9	水	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き スパゲティーサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング スパゲッティ 油 マヨネーズ 薄力粉	レタス きゃべつ 人参 きゅうり クリームコーン 玉葱	エネルギー: 722kcal タンパク: 27.2g 脂質: 26g
10	木	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース 米みそ こういか(生)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ごま	レタス 玉葱 大根 わかめ えのきたけ あおさ	エネルギー: 651kcal タンパク: 27.5g 脂質: 25.2g
11	金	ご飯 かき玉汁 チキンソテー ピーマンソテー	若鶏. もも ベーコン 鶏卵. 全卵(生)	精白米 ドレッシング 調合油	レタス キャベツトマト 青ピーマン 赤ピーマン ホールコーン 乾しいたけ	エネルギー: 588kcal タンパク: 33g 脂質: 16g
14	月	あわごはん みそ汁 コロケとウインナー 大根とツナの炒め煮	ウインナー ツナ缶 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 コロケ 調合油 ドレッシング ごま油	キャベツ 人参 大根 にら わかめ 玉葱	エネルギー: 679kcal タンパク: 17.7g 脂質: 25.8g
15	火	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム ベーコン	精白米 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 トマトピューレー レタス トマト 人参 きゅうり 赤ピーマン キャベツ	エネルギー: 714kcal タンパク: 24.4g 脂質: 23.1g
16	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	精白米 グラニュー糖 ドレッシング じゃがいも さとう 調合油 焼きふ	梅びしお しそ キャベツ 玉葱 人参 ほうれんそう	エネルギー: 722kcal タンパク: 31.1g 脂質: 21.1g
17	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 天ぷら(かぼちゃ)	豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 油 ごま油 でん粉 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ かぼちゃ しめじ カットわかめ	エネルギー: 645kcal タンパク: 23.1g 脂質: 20.7g
18	金	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ひじきのマヨネーズ和え	若鶏. もも 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま マヨネーズ(全卵型)	人参 ひじき きゅうり ホールコーン こまつな なめこ	エネルギー: 608kcal タンパク: 26.3g 脂質: 20.4g
24	木	ご飯 みそ汁 トンカツ ひじき煮	ぶたロース 全卵(生) だいた 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 薄力粉 パン粉 油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 735kcal タンパク: 28.5g 脂質: 30.5g
25	金	スパゲティーミートソース ミックスサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース チーズ ツナ缶 鶏卵. 全卵(生)	スパゲッティ(乾) オリーブ油 ドレッシング	玉葱 マッシュルーム 人参 ホールトマト キャベツ ホールコーン 葉ねぎ	エネルギー: 700kcal タンパク: 28.7g 脂質: 21.2g
28	月	ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 フライドポテト 油	大根 キャベツ 玉葱 葉ねぎ(葉, 生)	エネルギー: 700kcal タンパク: 23.2g 脂質: 22.5g
29	火	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) ベーコン(ベーコン)	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 こまつな(葉, 生)	エネルギー: 666kcal タンパク: 23.9g 脂質: 20.5g
30	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 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 玉葱 ホールコーン ジュース 福神漬	エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g