



令和8年10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 木	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 中華和え		沖縄豆腐 くらげ 豚ひき肉 米みそ	精白米 調合油 でん粉 普通はるさめ グラニュー糖 ごま(乾)	玉葱 乾しいたけ ねぎ 青梗菜 きゅうり あおさ 人参 きくらげ えのきたけ	エネルギー: 626kcal タンパク: 26.6g 脂質: 17g
2 金	あわごはん みそ汁 チキン南蛮 じゃこ和え		若鶏. もも 鶏卵 しらす干し 米みそ	あわもち 精白米 ごま油 でん粉 マヨネーズ ドレッシング グラニュー糖	玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 わかめ なめこ 葉ねぎ	エネルギー: 654kcal タンパク: 27.6g 脂質: 22.8g
5 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 ドレッシング	キャベツ ビーマン 人参 ブロッコリー カリフラワー ホールコーン 玉葱 小松菜	エネルギー: 547kcal タンパク: 18.2g 脂質: 21.7g
6 火	おにぎり きつねうどん ささみフライ 大根の梅和え		かつお節 蒸しかまぼこ 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	乾しいたけ わかめ ねぎ レタス 大根 梅びしお	エネルギー: 548kcal タンパク: 19.1g 脂質: 7.4g
7 水	ご飯 コンソメスープ 魚のバジル風味焼き ポテトサラダ		アラスカめめけ(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 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 赤ビーマン 葉ねぎ	エネルギー: 553kcal タンパク: 22.7g 脂質: 15g
8 木	むぎごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根ともずく和え		ぶたロース 米みそ	精白米 押麦 調合油 グラニュー糖 ドレッシング 焼きふ	玉葱 キャベツ にら だいこん 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: 31g
9 金	ご飯 かき玉汁 酢 鶏 豆苗のゴマ和え		若鶏. もも 若鶏. 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)	ビーマン 人参 玉葱 れんこん 椎茸 豆苗 もやし 絹さや	エネルギー: 676kcal タンパク: 28.5g 脂質: 20.2g
13 火	あわごはん みそ汁 アジフライ きんぴらごぼう		アジフライ 油揚げ 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 なめこ 葉ねぎ	エネルギー: 535kcal タンパク: 16.3g 脂質: 12.2g
14 水	オムライス はるまき パンプキンスープ		鶏小間 鶏卵. 全卵 春巻き 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉	玉葱 人参 キャベツ かぼちゃ	エネルギー: 669kcal タンパク: 21g 脂質: 19.9g
15 木	ご飯 みそ汁 魚の西京焼き 肉じゃが		なまず(生) 米みそ 米みそ 豚もも 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 絹さや わかめ 葉ねぎ	エネルギー: 648kcal タンパク: 31.2g 脂質: 14.4g
16 金	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	精白米 調合油 さつまいも 焼きふ	キャベツ 人参 玉葱 にら たくあん漬 ぶなしめじ 葉ねぎ	エネルギー: 605kcal タンパク: 23.2g 脂質: 14.7g
19 月	むぎごはん みそ汁 メンチカツ 切干大根煮		メンチカツ(フライ用冷凍) 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 人参 にら 切干大根 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 630kcal タンパク: 18.7g 脂質: 16.7g
20 火	ご飯 フルーツ缶 チキンクリーム煮 ミックスサラダ		若鶏. もも 加工乳	精白米 じゃがいも ドレッシング フルーツカクテル	人参 玉葱 ブロッコリー レタス キャベツ トマト ホールコーン	エネルギー: 642kcal タンパク: 25.7g 脂質: 12.3g
21 水	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. 全卵 ハム(チョップド) 米みそ	精白米 マヨネーズ ドレッシング 調合油 焼きふ	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: 582kcal タンパク: 26g 脂質: 18.3g
22 木	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 かに風味かまぼこ	精白米 ごま油 調合油 でん粉 ごま(いり)	ねぎ たけのこ 人参 ビーマン キャベツ 玉葱 ホールコーン きくらげ	エネルギー: 573kcal タンパク: 24.4g 脂質: 14.8g
23 金	ジュシー 沖縄そば 酢の物さきいか ヤクルト		豚グーヤー 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	椎茸 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
26 月	むぎごはん みそ汁 コロッケとミートボール ひじき煮		ミートボール(冷凍) だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 コロッケ 調合油 グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや 葉ねぎ	エネルギー: 670kcal タンパク: 20.7g 脂質: 20.2g
27 火	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き いりどり		まさば(生) 若鶏. もも 沖縄豆腐	精白米 板こんにゃく 調合油 グラニュー糖	キャベツ きゅうり あおさ ごぼう 人参 れんこん 椎茸 梅びしお	エネルギー: 656kcal タンパク: 31.1g 脂質: 20.8g
28 水	ご飯 かき玉汁 豚肉のスタミナ焼き もずく酢		ぶたロース 鶏卵	精白米 調合油 グラニュー糖	キャベツ 玉葱 人参 にら もずく きゅうり 椎茸 絹さや	エネルギー: 697kcal タンパク: 27.6g 脂質: 26.8g
29 木	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け 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 漬物 ホールコーン ジュース	エネルギー: 737kcal タンパク: 23g 脂質: 15.5g
30 金	あわごはん みそ汁 鶏肉のから揚げ じゃこ和え		若鶏. もも しらす干し 米みそ	あわもち 精白米 でん粉 調合油 ごま油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ トマト 小松菜 人参 わかめ しめじ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー: 564kcal タンパク: 29.5g 脂質: 14.1g