

様 2025年 11月

## 田柄福祉園 給食献立表



※★はお誕生日の方、❤はみなさんのリクエスト献立になります。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくせい 主な食材	えいようか 栄養価
4日 (火)	きつねうどん ❤かき揚げ クレープ (バニラ)	うどん・油揚げ・かまぼこ・長葱・ほうれん草 かき揚げ クレープ (バニラ)	E: 584kcal P: 13.4g F: 18.8g Na: 2.4g
5日 (水)	ごはん 豆苗のすまし汁 ❤鶏れんこんの甘辛炒め 白菜の浅漬け ごままんじゅう	ごめ 豆苗・麩 とりにく 鶏肉・れんこん・ごぼう・人参・いんげん 白菜・胡瓜・人参 ごままんじゅう	E: 596kcal P: 21.5g F: 11.1g Na: 2.0g
6日 (木)	❤三色丼 わかめの味噌汁 さつま芋のバター醤油煮 いちごムース	ごめ ・たまご・鶏ひき肉・きぬさや わかめ・もやし さつま芋 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 657kcal P: 28.1g F: 16.6g Na: 2.9g
7日 (金)	ごはん ★長葱の味噌汁 ★鰯の塩焼 吉野煮 りんご	ごめ 長葱・油揚げ 鰯・大根 椎茸・人参・里芋・さつま揚げ りんご	E: 552kcal P: 25.5g F: 16.0g Na: 2.5g
10日 (月)	ごはん オクラのコンソメスープ ★牛肉と玉葱の炒め物 ❤ごぼうサラダ ★コーヒーゼリー	ごめ オクラ・キャベツ 牛肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン ごぼう・人参 コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 653kcal P: 16.6g F: 25.2g Na: 2.3g
11日 (火)	黒糖ロール・バターロール 肉団子のトマト煮 ❤カリフラワーのチーズ焼 バナナ	黒糖ロール・バターロール・りんごジャム ミートボール・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ カリフラワー・チーズ バナナ	E: 658kcal P: 20.3g F: 27.3g Na: 2.7g
12日 (水)	★セレクトメニュー★ 焼豚チャーハン たまごレタスチャーハン 青梗菜の中華スープ 春雨サラダ あんまん	ごめ 焼豚・たまご・なると巻・長葱・コーン 長葱・かにかま・たまご・レタス 椎茸・青梗菜 春雨・ハム・人参・胡瓜 あんまん	E: 572kcal P: 18.4g F: 11.2g Na: 2.9g
13日 (木)	ごはん 油揚げの味噌汁 ❤ぶりの照焼 小松菜炒め 洋梨	ごめ 油揚げ・長葱 ぶり・大根 豚肉・人参・小松菜・玉葱 洋梨缶	E: 586kcal P: 26.5g F: 20.1g Na: 2.5g
14日 (金)	HAPPY BIRTHDAY ごはん ★醤油ラーメン 水餃子 ★ぶどうゼリー	ラーメン・焼豚・なると巻・メンマ・たまご・長葱 水餃子 ぶどう・寒天・ホイップクリーム	E: 537kcal P: 20.3g F: 12.4g Na: 4.5g
17日 (月)	ごはん わかめの味噌汁 ❤和風ハンバーグ ❤桜えびとキャベツのナムル フルーツヨーグルト	ごめ わかめ・豆腐 ハンバーグ・椎茸・玉葱・ブロッコリー・人参 桜えび・キャベツ・胡瓜 りんご缶・ヨーグルト	E: 583kcal P: 19.9g F: 14.5g Na: 3.0g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	626kcal	26.6g	2.7g
今月の平均値	625kcal	22.0g	2.8g

※栄養価表示 E・エネルギー P・タンパク質 F・脂質 Na・塩分

※★はお誕生日の方、❤️はみなさんのリクエスト献立になります。

ひづけ 日付	こむだてめい 献立名	おもな 主な食材	えいようか 栄養価
★ご当地グルメ★ 【神奈川県】 18日 (火) おすすめ!	❤️よこすか海軍カレー ほうれん草のコンソメスープ カリフラワーサラダ 牛乳寒天	ごめ 米・牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・らっきょ漬・福神漬 ほうれん草・コーン カリフラワー・黄ピーマン・赤ピーマン 牛乳・寒天・みかん缶	E: 697kcal P: 16.8g F: 24.0g Na: 3.4g
19日 (水)	❤️ピザパン(トースト) コーンポタージュ ❤️ジャーマンポテト いちごババロア	しょく 食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・コーン チーズ コーンクリーム・牛乳 じゃが芋・玉葱・ベーコン いちご・牛乳・ゼラチン・ストロベリーソース	E: 612kcal P: 23.4g F: 21.8g Na: 3.0g
20日 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 ❤️鶏肉の唐揚げ いんげんのごま和え オレンジ	ごめ 米 豆腐・長葱 鶏肉・キャベツ・紫キャベツ いんげん・人参 オレンジ	E: 646kcal P: 26.1g F: 18.6g Na: 2.5g
HAPPY BIRTHDAY 21日 (金)	ごはん たまごスープ ★うめしそ豚しゃぶ ビーフンソテー <sup>ト</sup> ❤️シュークリーム	ごめ 米 たまご・長葱 豚肉・レタス・胡瓜・青じそ ビーフン・ハム・人参・玉葱・青梗菜 シュークリーム	E: 631kcal P: 21.1g F: 24.4g Na: 2.4g
HAPPY BIRTHDAY 25日 (火)	★ミートソーススパゲティ 白菜のコンソメスープ かにかまサラダ ❤️プリン	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム 粉チーズ 白菜・大根の葉 かにかま・枝豆・カリフラワー プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 660kcal P: 26.3g F: 18.7g Na: 2.4g
26日 (水)	❤️牛丼 ほうれん草のすまし汁 大根の赤しそ和え 今川焼(こしあん)	ごめ 米・牛肉・玉葱・糸こんにゃく・グリンピース・紅生姜 ほうれん草・人参 大根・胡瓜・ゆかり 今川焼(こしあん)	E: 722kcal P: 20.6g F: 26.8g Na: 2.7g
27日 (木)	しょく 食パン さつま芋のコンソメスープ ❤️鶏のクリームソース プロッコリーとツナの和え物 パイン	しょく 食パン・チョコジャム さつま芋・キャベツ 鶏肉・玉葱・しめじ・いんげん・人参 プロッコリー・赤ピーマン・ツナ パイン缶	E: 616kcal P: 31.0g F: 22.4g Na: 2.7g
28日 (金)	ごはん えのきの中華スープ 麻婆白菜 肉巻 レモンケーキ	ごめ 米 えのき・わかめ 白菜・豚ひき肉・人参・ニラ 肉巻・青梗菜・もやし レモンケーキ	E: 659kcal P: 19.1g F: 23.6g Na: 3.5g

♪ご当地グルメ♪  
♪よこすか海軍カレー♪  
海上自衛隊では毎週金曜日にカレーライスを食べる習慣があります。長い海上勤務・遠洋航海では、外洋の景色が変わらず、決まった曜日に勤務が休みとなるわけでないため、曜日感覚がなくなってしまします。これを防ぐため、金曜日に各艦船の調理員が腕によりをかけた美味しいカレーライスを提供する習慣が生まれたのです。カレーの街よこすかでは、栄養バランスを考慮し、サラダと牛乳を必ず添えることが提供の際のルールとなっています。

◆旬の食材◆ ◆<桜えび>

さくら  
桜えびは水揚げ地域が静岡県駿河湾のみと限定された、春と秋の旬の季節だけに食べられる特別な食材です。桜えびに含まれる栄養素の中で特に注目なのはカルシウムで、牛乳の約6倍もあり骨粗鬆症予防などに役立ちます。ビタミンEには老化防止、桜えびの外殻に含まれているムコ多糖類の効果は、疲労回復や免疫力アップ、整腸作用や悪玉コレステロールを下げるなどの肥満防止などです。