

様

2025年 9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。

日付	献立名	主な食材	栄養価
1日 (月)	親子丼 じゃが芋の味噌汁 小松菜のしらす和え ライチゼリー	米・鶏肉・たまご・玉葱・椎茸・みつば じゃが芋・玉葱 小松菜・白菜・しらす ライチ・寒天	E: 571kcal P: 28.2g F: 11.3g Na: 1.9g
2日 (火)	パン オクラのスープ スペニッシュオムレツ カリフラワーサラダ りんご	バターロールパン・あんずジャム オクラ・もやし 鶏ひき肉・玉葱・じゃが芋・赤ピーマン・ほうれん草 たまご・いんげん カリフラワー・胡瓜・ツナ りんご缶	E: 583kcal P: 25.7g F: 25.9g Na: 2.7g
3日 (水)	ごはん わかめの中華スープ 麻婆豆腐 エビ焼売 ♥蒸しパン(チーズ)	米 わかめ・長葱 豆腐・豚挽肉・人参・長葱・ニラ・椎茸 エビ焼売・青梗菜 蒸しパン(チーズ)	E: 686kcal P: 22.4g F: 24.4g Na: 2.8g
4日 (木)	さつま芋ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉の照焼 茄子田楽 ピーチムース	米・さつま芋 麸・ほうれん草 鶏肉・エリンギ・赤ピーマン・コーン 茄子 ピーチ・ゼラチン・牛乳	E: 663kcal P: 26.0g F: 18.8g Na: 3.4g
5日 (金)	HAPPY BIRTHDAY ★♥冷やし塩ラーメン 餃子 ★あんみつ	ラーメン・焼豚・なると巻き・もやし・味付たまご・長葱 餃子・青梗菜 寒天・みかん・こしあん・黒みつ	E: 532kcal P: 21.3g F: 9.7g Na: 3.8g
8日 (月)	ごはん キャベツの味噌汁 かぼちゃフライ&メンチカツ 切干大根煮 黄桃	米 キャベツ・長葱 かぼちゃ挽肉フライ・メンチカツ・レタス・胡瓜 切干大根・人参・さつま揚げ・椎茸 黄桃缶	E: 677kcal P: 14.6g F: 20.0g Na: 2.3g
9日 (火)	ごはん そうめんのすまし汁 ♥鰯の味噌煮 ♥こんにゃくと里芋の煮物 クレープ(いちご)	米 そうめん・かいわれ大根 鰯・長葱 こんにゃく・里芋・人参・枝豆 クレープ(いちご)	E: 672kcal P: 25.1g F: 24.9g Na: 2.5g
10日 (水)	ロールパンサンド(たまご) ロールパンサンド(ツナ) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	バターロールパン・たまごサラダ バターロールパン・ツナ・玉葱・胡瓜 じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・マッシュルーム ウインナー ブロッコリー・人参・コーン バナナ	E: 564kcal P: 19.6g F: 27.7g Na: 2.8g
11日 (木)	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の山椒炒め がんもと冬瓜の含め煮 パイナップル	米 大根・油揚げ 豚肉・玉葱・人参・赤ピーマン・いんげん がんも・冬瓜・椎茸 パイナップル缶	E: 615kcal P: 25.2g F: 19.2g Na: 2.3g
12日 (金)	HAPPY BIRTHDAY ★舞茸の炊込みごはん わかめの味噌汁 ♥豆腐バーグ ★さつま芋のチーズ焼 ♥プリン	米・舞茸・人参・牛蒡・れんこん わかめ・もやし 豆腐野菜ハンバーグ・大根・青ねぎ・マカロニ・玉葱 ピーマン・ベーコン さつま芋・チーズ プリン・牛乳・ホイップクリーム	E: 718kcal P: 20.0g F: 16.5g Na: 4.4g

	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	641kcal	22.1g	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、❤️はみんな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	おもしきさい 主な食材	えいようか 栄養価
16日 (火)	ごはん 小松菜の味噌汁 ❤️鰯の塩焼 茄子の煮びたし ❤️抹茶ゼリー	米 麩・小松菜 鰯・大根 茄子・青葱 抹茶・寒天・ホイップクリーム	E: 614kcal P: 23.8g F: 21.8g Na: 2.2g
17日 (水)	ごはん 白菜の中華スープ ❤️回鍋肉 春雨の中華和え 洋梨	米 白菜・わかめ 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン 春雨・胡瓜・かにかま 洋梨缶	E: 632kcal P: 18.2g F: 22.9g Na: 2.5g
18日 (木)	❤️かけうどん ❤️天ぷら 黒糖まんじゅう	うどん・かまぼこ・長葱・わかめ エビ・茄子・かぼちゃ 黒糖まんじゅう	E: 595kcal P: 11.8g F: 15.6g Na: 2.3g
★世界のグルメ★ 【ハワイ】 19日 (金)	ロコモコ ほうれん草のスープ れんこんのガーリックソテー ^ト ❤️バニラアイス	米・ハンバーグ・レタス・人参・たまご コーン・ほうれん草 れんこん・ベーコン バニラアイス	E: 793kcal P: 24.5g F: 32.9g Na: 3.4g
22日 (月)	ごはん 大根の味噌汁 アジの蒲焼 ❤️肉じゃが オレンジ	米 大根・大根の葉 アジ・白菜・小松菜・赤ピーマン 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・グリンピース オレンジ	E: 581kcal P: 26.0g F: 13.2g Na: 2.6g
24日 (水)	HAPPY BIRTHDAY ごはん オクラの味噌汁 ★とんかつ ★❤️かぼちゃの煮物 白桃	米 もやし・オクラ とんかつ・キャベツ・人参 かぼちゃ 白桃缶	E: 648kcal P: 17.0g F: 17.1g Na: 2.4g
25日 (木)	❤️コーンマヨトースト キャベツのスープ チキンナゲット ❤️いちごムース	食パン・コーン・玉葱 キャベツ・人参 チキンナゲット・ブロッコリー・枝豆 いちご・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 651kcal P: 21.9g F: 29.8g Na: 3.5g
26日 (金)	❤️カレーライス 椎茸のスープ フレンチサラダ ヨーグルトフルーツソース	米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・福神漬 椎茸 カリフラワー・人参・ハム・胡瓜 ヨーグルト・マンゴーソース	E: 671kcal P: 20.3g F: 19.1g Na: 3.2g
29日 (月)	ごはん ほうれん草の味噌汁 ❤️揚げ鶏の葱ソース ピーマンとちくわ炒め メロンゼリー	米 麩・ほうれん草 鶏肉・長葱・オクラ・人参 ピーマン・赤ピーマン・玉葱・ちくわ メロン・寒天	E: 737kcal P: 24.3g F: 23.9g Na: 2.7g
★セレクトメニュー★ 30日 (火)	❤️ミートソーススパゲティ ベーコンときのこのクリームスパゲティ じゃが芋のコンソメスープ ビーンズサラダ フルーツポンチ	また 又は スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム 粉チーズ スパゲティ・ベーコン・玉葱・ほうれん草・しめじ・舞茸 じゃが芋・青葱 ブロッコリー・豆サラダ 黄桃缶・パイン缶・りんご缶	E: 623kcal P: 25.7g F: 15.0g Na: 2.6g

♪ご当地グルメ ハワイ♪

<ロコモコ>

ロコモコはハワイの名物料理で、白いご飯に、ハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイビーソースをかけたものが定番スタイルです。ガーリックシュリンプやエッグベネディクトなどとともに、ハワイを代表する料理です。ロコモコの歴史は長く、ハワイで考案されてから80年ほどたちますが、今では世界中で食べることのできる人気メニューです。

◆舞茸◆

舞茸に含まれる不溶性食物纖維「 β -グルカン」には、免疫力を活性化させる効果があります。さらに、腫瘍を抑制する効果があるとの研究結果も出ており、抗ガン作用が期待できると言われています。ビタミンDがしいたけの約10倍含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の形成と成長を促進します。骨粗しょう症予防にも不可欠な栄養素です。ビタミンB2も豊富に含まれ、皮膚、髪、爪などを健やかに保ち、口内炎や肌荒れ、ニキビを防ぐ効果があります。