

さま

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。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しよくざい 主な食材	えいよう か 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 スパニッシュオムレツ 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 麩・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)	★♥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 ♥鯖の味噌煮 ♥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 鯖・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)	★舞茸の炊き込みごはん 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

※★は誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくざい 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 ♥鯖の塩焼 茄子の煮びたし ♥抹茶ゼリー	こめ 米 みずな 小松菜 さば 鯖・大根 なす 茄子・青葱 まっちゃ 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	こめ 米 はくさい 白菜・わかめ ぶたにく 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン はるさめ 春雨・胡瓜・かにかま ようなし 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・なす 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 ♥バニラアイス	こめ 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	こめ 米 だいこん 大根・大根の葉 あじ アジ・白菜・小松菜・赤ピーマン ぶたにく 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・グリーンピース オレンジ	 E： 581kcal P： 26.0g F： 13.2g Na： 2.6g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (水)	ごはん オクラの味噌汁 ★とんかつ ★♥かぼちゃの煮物 白桃	こめ 米 もやし・オクラ とんかつ・キャベツ・人参 かぼちゃ はくとうかん 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	しょく 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	こめ 米 ぶたにく 豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・福神漬 しいたけ 畑菜・椎茸 かりふらわー 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	こめ 米 みずな 小松菜・ほうれん草 とりにく 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	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、 그레이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で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繊維「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。