

さま

2025年 10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	おもしきさい 主な食材	えいようか 栄養価
1日 (水)	栗ごはん 大根のコンソメスープ ホッケの塩こうじ焼き れんこんの甘辛炒め パイン 	米・栗 大根・かいわれ大根 ホッケ・もやし・ピーマン れんこん・人参・枝豆 パイン缶	E: 532kcal P: 22.2g F: 10.8g Na: 2.9g
2日 (木)	ごはん 油揚げの味噌汁 ハンバーグ きのこソース オクラのごま和え カステラ 	米 油揚げ・わかめ ハンバーグ・しめじ・玉葱・いんげん・人参 オクラ・かまぼこ カステラ	E: 649kcal P: 19.9g F: 16.2g Na: 2.8g
3日 (金)	肉うどん 野菜コロッケ ドームケーキ (カスタード) 	うどん・豚肉・玉葱・かまぼこ・青葱 野菜コロッケ・ブロッコリー ドームケーキ (カスタード)	E: 696kcal P: 21.8g F: 18.6g Na: 3.7g
7日 (火)	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉の照り焼き かぶのそぼろあん 抹茶ババロア 	米 えのき・青葱 鶏肉・春菊・白菜・人参 かぶ・鶏ひき肉・グリンピース 抹茶・ゼラチン・牛乳	E: 536kcal P: 28.5g F: 8.8g Na: 2.4g
8日 (水)	中華丼 豆腐のスープ 肉団子 杏仁ムース 	米・豚肉・エビ・白菜・人参・長葱・きぬさや・きくらげ 豆腐・大根の葉 ミートボール・青梗菜 杏仁・ゼラチン・牛乳・マンゴーソース	E: 628kcal P: 24.3g F: 20.0g Na: 2.1g
9日 (木)	ごはん 鮭のすまし汁 鮭の味噌煮 しめじとピーマンの炒め物 水ようかん 	米 豆苗・鮭 鮭・長葱・小松菜・人参 しめじ・ピーマン・赤ピーマン・玉葱 水ようかん	E: 614kcal P: 25.9g F: 15.6g Na: 2.6g
10日 (金)	パン オクラのスープ かぼちゃグラタン コールスローサラダ バナナ 	バターロールパン・あんずジャム オクラ・白菜 鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・チーズ キャベツ・ハム・胡瓜・人参 バナナ	E: 582kcal P: 22.4g F: 17.1g Na: 2.3g
14日 (火)	青菜ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の山椒焼き ツナと大根の煮物 りんご 	米・菜めしの素 茄子・長葱 鶏肉・粉山椒・ほうれん草・白菜 ツナ・大根・人参・枝豆 りんご缶	E: 577kcal P: 26.4g F: 16.0g Na: 3.7g
15日 (水)	HAPPY BIRTHDAY ★焼きそば たまごスープ ★肉じゃが ヨーグルト フルーツソース 	焼きそば麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参 青のり・紅生姜 たまご・豆苗 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・グリンピース ヨーグルト・キウイソース	E: 586kcal P: 25.6g F: 17.4g Na: 2.9g
16日 (木)	チーズバーガー ほうれん草のコンソメスープ コーンサラダ いちごゼリー 	バーガーパン・チーズ・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 ほうれん草・玉葱 コーン・ブロッコリー・赤ピーマン いちご・寒天	E: 644kcal P: 17.4g F: 33.9g Na: 3.1g
17日 (金)	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の胡麻ドレッシング炒め カリフラワーのかにかまあんかけ オレンジ 	米 大根・大根の葉 豚肉・玉葱・ピーマン・キャベツ・人参 カリフラワー・椎茸・かにかま・枝豆 オレンジ	E: 632kcal P: 22.0g F: 25.2g Na: 3.2g

	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	617kcal	22.6g	2.9g

※★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	おもしきざい 主な食材	えいようか 栄養価
20日 (月)	ごはん さつま芋の味噌汁 ❤️鶏肉の唐揚げ かぶと胡瓜の梅おかか和え 洋梨	米 さつま芋・長葱 鶏肉・キャベツ・人参 かぶ・胡瓜 洋梨缶	E: 671kcal P: 24.7g F: 17.3g Na: 2.9g
21日 (火)	ごはん はんぺんのすまし汁 豚肉ロース味噌マヨ焼き 白菜の煮浸し 抹茶パンケーキ	米 はんぺん・かいわれ大根 豚ロース・プロッコリー・赤ピーマン 白菜・人参・油揚げ 抹茶パンケーキ	E: 645kcal P: 22.8g F: 25.0g Na: 2.3g
22日 (水) ★ご当地グルメ★ 神奈川県	サンマーメン ❤️餃子 みかんゼリー	ラーメン・豚肉・人参・玉葱・もやし・ピーマン きくらげ・たけのこ 餃子・青梗菜 みかん缶・寒天	E: 592kcal P: 21.5g F: 17.3g Na: 3.5g
23日 (木)	ごはん わかめの味噌汁 ❤️ブリ大根 小松菜炒め ピーチムース	米 わかめ・麸 ブリ・大根・いんげん 豚肉・人参・小松菜・玉葱 ピーチ・ゼラチン・牛乳	E: 606kcal P: 28.6g F: 19.0g Na: 3.0g
24日 (金)	ごはん 豆腐のすまし汁 ❤️茄子の味噌炒め チンゲン菜のポン酢和え バナナクレープ	米 豆腐・かいわれ大根 豚肉・茄子・ピーマン・人参・玉葱 チンゲン菜・白菜・人参 バナナクレープ	E: 615kcal P: 17.3g F: 21.6g Na: 1.6g
27日 (月)	HAPPY BIRTHDAY ★ビーフペッパーライス キャベツのコンソメスープ プロッコリーサラダ ❤️蒸しパン（いちご）	米・牛肉・玉葱・コーン・万能葱 キャベツ・えのき プロッコリー・かにかま・枝豆 蒸しパン（いちご）	E: 641kcal P: 15.5g F: 25.6g Na: 2.2g
28日 (火)	❤️さつま芋ごはん 麸の味噌汁 鶏肉のはちみつ焼き がんもと里芋の含め煮 ぶどうゼリー	米・さつま芋 麸・わかめ 鶏肉・青梗菜・玉葱・人参 がんも・里芋・椎茸・きぬさや ぶどう・寒天	E: 606kcal P: 26.8g F: 11.2g Na: 3.6g
29日 (水)	ごはん 冬瓜の味噌汁 白身魚フライ ひじき煮 柿	米 冬瓜・オクラ 白身魚フライ・キャベツ・胡瓜 ひじき・人参・大豆・さつま揚げ・枝豆	E: 598kcal P: 20.6g F: 13.3g Na: 3.0g
30日 (木)	HAPPY BIRTHDAY ❤️黒糖ロール・バターロール ★クリームシチュー ★ベーコンとエリンギのソテー ^{そとう} フルーツポンチ	黒糖ロールパン・バターロールパン・ブルーベリージャム 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・プロッコリー ベーコン・エリンギ・ほうれん草・もやし みかん缶・パイン缶・白桃缶	E: 569kcal P: 21.2g F: 21.7g Na: 3.3g
31日 (金) ハロウイン	★セレクトメニュー★ ★ハロウイン★ ◆ご当地グルメ◆ ◆<サンマーメン> もやし・白菜・豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。その名の由来や漢字については諸説ありますが、一説によると「生馬面」と書き、これは「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」の意味になるといわれています。野菜あんをかけることでスープが冷めにくく、ボリュームもあることから人気で、横浜市民、神奈川県民にとって日常的によく目にする慣れ親しんだメニューとなっています。	◆<オムライス デミグラスソース> ◆コーンのコンソメスープ ◆かぼちゃサラダ ◆レアチーズケーキ ◆チョコレート	E: 731kcal P: 19.2g F: 27.9g Na: 2.8g

◆ご当地グルメ◆ ◆<サンマーメン>

もやし・白菜・豚肉などを入れた野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンに乗せた、横浜発祥の麺料理です。その名の由来や漢字については諸説ありますが、一説によると「生馬面」と書き、これは「新鮮でシャキシャキした素材を上に乗せた麺」の意味になるといわれています。野菜あんをかけることでスープが冷めにくく、ボリュームもあることから人気で、横浜市民、神奈川県民にとって日常的によく目にする慣れ親しんだメニューとなっています。

◆かぼちゃ◆

かぼちゃの旬は、収穫される時期の夏と、おいしく食べられる時期の秋～冬の2回あります。かぼちゃがおいしく食べられる時期は、収穫して3ヶ月ほど熟成させた9～12月頃です。3ヶ月ほど寝かせると、でんぷんが糖分に変わるので甘くてホクホクのおいしいかぼちゃが食べられます。かぼちゃには、βカロテンが豊富に含まれています。皮膚や粘膜を強くする効能や抗酸化作用があります。また、便秘の解消に役立つ、食物繊維が多く含まれています。水溶性食物繊維が多いのが特徴で、血糖値の上昇を防ぐ効果や腸内の善玉菌を増やす効果が期待されます。

