

2026年 7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 (水)	ごはん 大根のすまし汁 鯖の味噌煮 豆腐と青梗菜のそぼろ炒め みかん	米 大根・大根の葉 鯖・長葱 豆腐・鶏ひき肉・青梗菜・玉葱 みかん缶	E: 581kcal P: 29.7g F: 17.2g Na: 2.8g
2日 (木)	ごはん とろろ昆布の味噌汁 ★チキン南蛮 ごぼうきんぴら ★シュークリーム	米 とろろ昆布・花麴 鶏肉・玉葱・レタス・胡瓜 ごぼう・人参・いんげん シュークリーム	E: 705kcal P: 26.1g F: 27.1g Na: 2.5g
3日 (金)	ごはん キャベツのコンソメスープ ★メンチカツ&エビフライ ちくわとピーマンの和え物 ★チョコケーキ	米 キャベツ・コーン メンチカツ・エビフライ・ブロッコリー・人参 ちくわ・ピーマン・もやし チョコケーキ・ホイップクリーム	E: 708kcal P: 21.0g F: 25.6g Na: 2.5g
4日 (土)	かき揚げ丼 豆腐の味噌汁 きゅうりの梅和え ごままんじゅう	米・かき揚げ・万能ねぎ 豆腐・わかめ 胡瓜・キャベツ・梅 ごままんじゅう	E: 635kcal P: 12.7g F: 14.3g Na: 3.6g
★七夕★ 7日 (火)	七夕カレー そうめんのすまし汁 星のコロッケ レモンゼリー	米・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・オクラ・福神漬 そうめん・かいわれ大根 星のミートコロッケ・ブロッコリー レモンゼリー	E: 664kcal P: 20.0g F: 20.2g Na: 2.9g
8日 (水)	ごはん さつま芋の味噌汁 あじの焼南蛮漬 いんげんのおかか和え ❤️どら焼き(こしあん)	米 さつま芋・青ねぎ あじ・玉葱・人参・ピーマン いんげん・人参 どら焼き(こしあん)	E: 602kcal P: 25.5g F: 8.9g Na: 3.0g
9日 (木)	ごはん 玉葱の味噌汁 鶏のバターぼん酢ソテー ツナと大根の煮物 ❤️フルーツポンチ	米 玉葱・油揚げ 鶏肉・小松菜・赤ピーマン 大根・人参・ツナ・いんげん 黄桃缶・パイナップル缶・りんご缶	E: 666kcal P: 25.1g F: 26.6g Na: 3.1g
10日 (金)	★かつ丼 オクラの味噌汁 キャベツの和え物 りんごタルト	米・とんかつ・玉葱・卵・みつば オクラ・長葱 キャベツ・胡瓜・かにかま りんごタルト	E: 712kcal P: 23.3g F: 24.7g Na: 3.0g
13日 (月)	★照り焼きチキンバーガー キャベツのコンソメスープ カリフラワーサラダ ★パバロア	バーガーパン・鶏肉・レタス・じゃが芋 キャベツ・玉葱・人参 カリフラワー・胡瓜・黄ピーマン パニラパバロア・牛乳・ゼラチン・チョコソース	E: 568kcal P: 24.8g F: 23.7g Na: 2.7g
★ご当地グルメ★ 【沖縄】 14日 (火) おすすめ!	タコライス 大根のコンソメスープ ❤️ゴーヤチャンプルー マンゴープリン	米・豚ひき肉・玉葱・レタス・トマト・チーズ 大根・しめじ にがうり・卵・豆腐・豚肉 マンゴー・牛乳・ゼラチン・ホイップクリーム	E: 691kcal P: 27.5g F: 27.2g Na: 2.4g
15日 (水)	蒸し鶏の冷やしぶっかけうどん 卵焼き たい焼き	うどん・鶏肉・胡瓜・もやし・かまぼこ 卵焼き・大根 たい焼き	E: 526kcal P: 20.7g F: 7.0g Na: 2.5g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	639kcal	23.9g	2.7g
今月の平均値	637kcal	23.0g	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。

日付	献立名	主な食材	栄養価
16日 (木)	ごはん ほうれん草の味噌汁 ♥鶏肉の唐揚げ ピーマンのお浸し バナナ	米 ほうれん草・麩 鶏肉・キャベツ・人参 ピーマン・もやし バナナ	E: 608kcal P: 23.2g F: 14.9g Na: 2.2g
17日 (金)	パン ★コーンスープ ★デミグラスハンバーグ ブロッコリーのペペロンチーノ りんご	バターロールパン・黒糖ロールパン・いちごジャム コーンクリーム・牛乳 ハンバーグ・玉葱・マッシュルーム・いんげん・人参 ブロッコリー・玉葱・ベーコン りんご缶	E: 689kcal P: 21.1g F: 30.4g Na: 3.6g
21日 (火)	♥枝豆ごはん 白菜の味噌汁 赤魚の煮付け がんもどき・里芋の含め煮 抹茶パンケーキ	米・枝豆 白菜・青ねぎ 赤魚・小松菜 がんもどき・里芋・椎茸・いんげん 抹茶パンケーキ	E: 560kcal P: 27.1g F: 9.7g Na: 3.3g
22日 (水)	ねぎ塩豚丼 じゃが芋の味噌汁 菜の花のからし和え マンゴー	米・豚肉・玉葱・長葱・エリンギ・万能ねぎ じゃが芋・大根の葉 菜の花・人参 マンゴー缶	E: 622kcal P: 21.0g F: 22.5g Na: 2.4g
23日 (木)	食パン 小松菜のコンソメスープ ♥かぼちゃグラタン コールスローサラダ コーヒゼリー	食パン・メープルジャム 小松菜・コーン 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 コーヒゼリー・寒天・ホイップクリーム	E: 647kcal P: 24.2g F: 15.7g Na: 2.5g
★セレクトメニュー★ 24日 (金)	♥冷やし中華(醤油) ♥餃子 とけないアイス(バナナ) または とけないアイス(チョコ)	ラーメン・ハム・錦糸卵・胡瓜・もやし・紅生姜・醤油だれ 餃子・いんげん とけないアイス(バナナ) とけないアイス(チョコ)	E: 585kcal P: 21.3g F: 17.2g Na: 3.2g
27日 (月)	ごはん キャベツの味噌汁 豚肉の生姜焼 ひじき煮 洋梨	米 キャベツ・麩 豚肉・玉葱・ピーマン・赤ピーマン ひじき・人参・さつま揚げ・糸こんにゃく・枝豆 洋梨缶	E: 612kcal P: 23.2g F: 16.9g Na: 2.8g
28日 (火)	ロールパンサンド(卵) ロールパンサンド(ツナ) ミートボールポトフ カリフラワーのマリネ プリン	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 チキンボール・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参 マッシュルーム カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン プリン・牛乳	E: 628kcal P: 23.9g F: 29.7g Na: 3.1g
29日 (水)	ごはん 麩のすまし汁 あじの蒲焼き 野菜の田楽 オレンジ	米 わかめ・麩 あじ・白菜・胡瓜 なす・里芋 オレンジ	E: 575kcal P: 23.9g F: 14.3g Na: 2.5g
30日 (木) おすすめ!	♥トマトの冷製パスタ かぶのコンソメスープ じゃが芋ののり塩バター バナナクレープ	スパゲティ・玉葱・ツナ・トマト かぶ・かぶの葉 じゃが芋・青のり バナナクレープ	E: 609kcal P: 19.0g F: 18.7g Na: 2.6g
31日 (金)	★ガーリックビーフチャーハン チンゲン菜の中華スープ 焼売 抹茶ミルクゼリー	米・牛肉・玉葱・ピーマン・卵・万能ねぎ チンゲン菜・キャベツ 焼売・もやし 抹茶・牛乳・寒天・ゆで小豆・ホイップクリーム	E: 666kcal P: 19.6g F: 22.7g Na: 2.3g

♪ご当地グルメ 沖縄♪
＜タコライス＞
発祥と言われているのが、沖縄県の米軍基地の近くにあった飲食店です。その店の創業者が、当時お金に余裕がなかったアメリカ兵が、安くお腹いっぱい食べられるように、アメリカで人気のあった料理であるタコスをおかしたタコリスを開発したと言われています。

◆トマト◆
トマトは収穫時期によって、大きく「夏秋トマト」と「冬春トマト」に分けられます。夏秋トマトの旬は6月～8月で、太陽の恵みをいっぱい受けて、酸味と甘みのバランスが良く、トマトらしい風味が強いのが特徴です。βカロテンを多く含む、粘膜や皮膚の健康維持に役立てられます。また、赤い色素のリコピンは老化に影響のある活性酸素の除去に役立てられ、加熱することで吸収されやすくなります。スープや、炒め物などで食べるのがおすすめです。