

2026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 (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 洋梨	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 洋梨缶	E： 618kcal P： 24.8g F： 19.7g Na： 2.7g
2日 (水)	けんちんうどん コロッケ どら焼き（こしあん）	うどん・鶏肉・牛蒡・大根・人参・椎茸・青葱・油揚げ 牛肉コロッケ・キャベツ どら焼き（こしあん）	E： 670kcal P： 20.2g F： 17.4g Na： 3.6g
3日 (木)	ごはん わかめの中華スープ 麻婆豆腐 エビ焼売 バナナ	米 わかめ・玉葱 豆腐・豚挽肉・人参・長葱・ニラ・椎茸 エビ焼売・もやし バナナ	E： 629kcal P： 23.7g F： 18.5g Na： 2.6g
4日 (金)	★ハンバーガー(★ポテトフライ) 野菜たっぷりスープ イタリアンサラダ いちごプリン	バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草 カリフラワー・赤ピーマン・黄ピーマン いちご・プリン・牛乳・ホイップクリーム	E： 582kcal P： 18.0g F： 26.2g Na： 2.9g
7日 (月)	ごはん 小松菜の味噌汁 ♥ブリ大根 なすの煮浸し 抹茶ゼリー	米 小松菜・麩 ブリ・大根・いんげん なす・青葱 抹茶・寒天・ホイップクリーム	E： 640kcal P： 25.4g F： 21.4g Na： 2.7g
【世界の料理】 アメリカ 8日 (火)	チキンオーバーライス 玉葱のコンソメスープ ポテトサラダ ♥クレープ（バニラ）	米・鶏肉・サニーレタス・トマト 玉葱・コーン じゃが芋・人参・きゅうり クレープ（バニラ）	E： 677kcal P： 22.6g F： 25.1g Na： 2.7g
9日 (水)	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・黄ピーマン・いんげん がんも・冬瓜・椎茸・枝豆 パイナップル缶	E： 613kcal P： 25.6g F： 19.2g Na： 2.6g
10日 (木)	♥揚げパン（シュガー） ミートボールポトフ ブロッコリーサラダ ♥プリン	コッペパン・砂糖 ミートボール・キャベツ・玉葱・人参・じゃが芋 ブロッコリー・ツナ・赤ピーマン プリン・牛乳・ホイップクリーム	E： 634kcal P： 20.2g F： 28.8g Na： 2.3g
11日 (金)	炊き込みごはん わかめの味噌汁 ♥豆腐ハンバーグ さつま芋のチーズ焼き 梨	米・人参・牛蒡・れんこん わかめ・もやし 豆腐ハンバーグ・大根・青葱・マカロニ・玉葱 ピーマン・ベーコン さつま芋・チーズ 梨	E： 642kcal P： 18.2g F： 14.9g Na： 3.8g
14日 (月)	ごはん ほうれん草の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ ★舞茸と人参のきんぴら ★バウムクーヘン	米 ほうれん草・麩 鶏肉・キャベツ・きゅうり 舞茸・人参・ちくわ バウムクーヘン	E： 653kcal P： 24.8g F： 18.0g Na： 2.4g

	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	629kcal	22.6g	2.9g

※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
15日 (火)	ごはん 大根の味噌汁 アジの蒲焼 ♥かぼちゃのそぼろ煮 いちごムース	こめ 米 大根・大根の葉 アジ・白菜・きゅうり かぼちゃ・鶏ひき肉・枝豆 いちご・牛乳・ゼラチン・ストロベリーソース	E： 622kcal P： 27.7g F： 13.9g Na： 3.3g
16日 (水)	♥塩ラーメン ♥餃子 ♥あんみつ	ラーメン・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・コーン 餃子・青梗菜 寒天・みかん・こしあん・黒蜜	E： 616kcal P： 21.2g F： 19.6g Na： 3.8g
17日 (木)	♥三色丼 豆腐の味噌汁 切干大根の煮物 黄桃	こめ たまご とり 米・卵・鶏ひき肉・ほうれん草 豆腐・青葱 切干大根・人参・さつま揚げ・椎茸 黄桃缶	E： 626kcal P： 29.4g F： 15.9g Na： 2.4g
★セレクトメニュー★ 18日 (金)	ごはん 白菜の中華スープ 回鍋肉 中華和え ♥パインゼリー ♥杏仁豆腐	こめ 白菜・わかめ 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン もやし・きゅうり・ハム パイン・寒天・パイナップル缶 杏仁・牛乳・ゼラチン・マンゴー缶	E： 633kcal P： 18.8g F： 23.0g Na： 2.5g
HAPPY BIRTHDAY 24日 (木)	★オムライス 大根のコンソメスープ フレンチサラダ ★チョコケーキ	こめ とり にく たまねぎ にんじん たまご 米・鶏肉・玉葱・人参・卵・マッシュルーム 大根・コーン カリフラワー・黄ピーマン・きゅうり チョコケーキ・ホイップクリーム	E： 644kcal P： 17.7g F： 22.9g Na： 2.7g
【十五夜】 25日 (金)	ごはん さつま芋の味噌汁 お月見ハンバーグ キャベツの和え物 ドームケーキ（カスタード）	こめ 米 さつま芋・かぶの葉 ハンバーグ・卵・ほうれん草・玉葱 キャベツ・しめじ・人参 ドームケーキ（カスタード）	E： 673kcal P： 20.5g F： 17.0g Na： 3.6g
28日 (月)	栗ごはん 豆腐の味噌汁 カレーの煮付 れんこんの甘辛炒め フルーツポンチ	こめ くり 米・栗 豆腐・わかめ カレー・小松菜・白菜 れんこん・人参・枝豆 黄桃缶・パイナップル缶・りんご缶	E： 581kcal P： 21.5g F： 12.9g Na： 3.1g
29日 (火)	♥ミートソーススパゲティ もやしのコンソメスープ ビーンズサラダ オレンジ	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム 粉チーズ もやし・かいわれ大根 キャベツ・きゅうり・豆サラダ オレンジ	E： 621kcal P： 23.9g F： 19.1g Na： 2.7g
30日 (水)	食パン ♥クリームシチュー いんげんソテー ピーチゼリー	しよく 食パン・メイプルジャム 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー いんげん・玉葱・ベーコン ピーチ・寒天	E： 581kcal P： 24.4g F： 15.4g Na： 3.3g

♪世界の料理 アメリカ♪
＜チキンオーバーライス＞
チキンオーバーライスは、ニューヨークで大人気のストリートフードで、スパイスで味付けした鶏肉を、ご飯の上のせ、レタスやトマトなどの野菜をトッピングして食べる料理です。仕上げにヨーグルトベースのホワイトソースや辛みのあるチリソースをかけるのが一般的で、スパイシーさとまろやかさのバランスが特徴です。

◆ 舞茸 ◆
舞茸に含まれる不溶性食物繊維「βーグルカン」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。