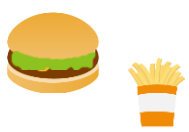
2026年 10月 田柄福祉園　給食献立表

※★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。

日付	献立名	主な食材	栄養価
1日 （木）	ごはん 油揚げの味噌汁 ♥和風ハンバーグ オクラのごま和え カステラ 	米 油揚げ・玉葱 ハンバーグ・大根・いんげん・人参 オクラ・かまぼこ カステラ 	E：　646kcal P：　19.7g F：　14.1g Na：　2.9g
2日 （金）	豚丼 白菜の味噌汁 小松菜のおかか和え パインムース 	米・豚肉・玉葱・紅生姜 白菜・青葱 小松菜・人参・もやし パイン・ゼラチン・牛乳 	E：　633kcal P：　22.1g F：　21.0g Na：　3.0g
6日 （火）	ごはん ほうれん草の味噌汁 鶏肉のはちみつ焼 ごぼうサラダ チョコレートまんじゅう 	米 ほうれん草・長葱 鶏肉・キャベツ・ピーマン ごぼう・人参・胡瓜 チョコレートまんじゅう 	E：　621kcal P：　26.0g F：　15.7g Na：　3.2g
7日 （水）	♥カレーライス かぶのコンソメスープ イタリアンサラダ ヨーグルトフルーツソース 	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・福神漬け かぶ・かぶの葉 カリフラワー・胡瓜・コーン・ツナ ヨーグルト・キウイソース 	E：　679kcal P：　20.6g F：　22.4g Na：　3.5g
8日 （木）	ごはん 里芋の味噌汁 鯖の利休焼 ピーマンの炒め物 バナナ 	米 里芋・青葱 鯖・大根・人参 ちくわ・ピーマン・黄ピーマン・もやし バナナ 	E：　593kcal P：　25.8g F：　19.0g Na：　3.0g
9日 （金） おすすめ！	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 コーヒーゼリー 	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 コーヒー・寒天・ホイップクリーム 	E：　616kcal P：　22.3g F：　18.8g Na：　2.4g
13日 （火）	青菜ごはん 豆腐の味噌汁 ♥鰆の煮付 ♥れんこん野菜炒め りんご 	米・菜めしの素 豆腐・わかめ 鰆・茄子 れんこん・人参・小松菜・ツナ りんご缶 	E：　601kcal P：　25.8g F：　17.0g Na：　3.8g
14日 （水）	♥ハンバーガー 大根のコンソメスープ コーンサラダ ピーチムース 	バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 大根・ほうれん草 コーン・ブロッコリー・赤ピーマン ピーチ・ゼラチン・牛乳 	E：　594kcal P：　15.9g F：　31.4g Na：　3.0g
HAPPY BIRTHDAY 15日 （木）	★焼きそば たまごスープ ♥餃子 とけないアイス(いちご) 	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 餃子・もやし とけないアイス(いちご) 	E：　671kcal P：　25.5g F：　25.5g Na：　2.9g
16日 （金）	ごはん 麩のすまし汁 茄子の味噌炒め カリフラワーのかにかまあん オレンジ 	米 麩・長葱 豚肉・茄子・ピーマン・玉葱・人参 カリフラワー・しいたけ・かにかま・大根の葉 オレンジ 	E：　624kcal P：　15.8g F：　25.2g Na：　2.7g

	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	630kcal	22.2g	3.1g

※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
19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・玉葱 鶏肉・キャベツ・人参 かぶ・胡瓜・梅 洋梨缶 	E： 624kcal P： 22.0g F： 14.6g Na： 2.9g
★ご当地グルメ★ 神奈川県 20日 （火） おすすめ!	サンマーメン ♥春巻 オレンジゼリー 	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 春巻・いんげん オレンジ・寒天 	E： 614kcal P： 19.1g F： 21.0g Na： 4.0g
21日 （水）	ごはん わかめの味噌汁 ほっけのバター醤油焼 がんもと里芋の含め煮 ♥ドーナツ(チョコ) 	米 わかめ・油揚げ ほっけ・白菜・小松菜・人参 がんも・里芋・椎茸・きぬさや ドーナツ(チョコ) 	E： 588kcal P： 26.9g F： 14.9g Na： 2.9g
★セレクトメニュー★ 22日 （木）	バターロール ♥ビーフシチュー　又は コーンクリームシチュー 野菜のソテー プリン 	バターロールパン・ブルーベリージャム 牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・ブロッコリー 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・コーン・ブロッコリー ベーコン・赤ピーマン・ほうれん草・もやし プリン・牛乳・ホイップクリーム 	E： 641kcal P： 20.3g F： 28.7g Na： 3.8g
23日 （金）	チンジャオロース丼 もやしの中華スープ 春雨サラダ 杏仁ムース 	米・豚肉・ピーマン・赤ピーマン・玉葱・たけのこ もやし・大根の葉 春雨・人参・胡瓜 杏仁・ゼラチン・マンゴーソース 	E： 615kcal P： 21.7g F： 16.4g Na： 2.6g
HAPPY BIRTHDAY 26日 （月）	♥さつま芋ごはん 麸の味噌汁 ★鶏肉の照焼き ブロッコリーサラダ マロンババロア 	米・さつま芋 麸・わかめ 鶏肉・小松菜・人参 ブロッコリー・かにかま・枝豆 マロン・牛乳・ゼラチン・ホイップクリーム 	E： 610kcal P： 28.8g F： 12.6g Na： 3.3g
27日 （火）	ごはん 玉葱の味噌汁 豚肉のオイスターマヨ焼き 白菜の煮浸し 抹茶パンケーキ 	米 玉葱・オクラ 豚肉・もやし・ピーマン 白菜・人参・さつま揚げ 抹茶パンケーキ 	E： 650kcal P： 22.4g F： 24.5g Na： 2.9g
28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・青葱 白身魚フライ・いんげん・人参 ひじき・人参・大豆・油揚げ・枝豆 柿 	E： 616kcal P： 21.9g F： 16.6g Na： 2.8g
ハロウィン 29日 （木）	♥オムライス キャベツのコンソメスープ かぼちゃサラダ ♥チーズケーキ 	米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・スクランブルエッグ キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ・胡瓜 レアチーズケーキ・ホイップクリーム 	E： 723kcal P： 18.8g F： 27.8g Na： 2.8g
HAPPY BIRTHDAY 30日 （金）	★豚汁うどん 焼売 ★スイートポテト 	うどん・豚肉・大根・人参・ごぼう・油揚げ・長葱 焼売・青梗菜 スイートポテト 	E： 639kcal P： 22.5g F： 19.5g Na： 3.1g

♪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「生馬麺」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カ月ほど追熟させた9～12月頃です。3カ月ほど寝かせると、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、食物繊維も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。