

2025年

6月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ゆかりごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草の白和え すまし汁	麦茶 味しらべ 牛乳 バタークッキー	あかお・厚揚げ・木綿豆腐・麦みそ 普通牛乳	お菓子・米・車糖・かたくり粉・ごま 焼きふ・薄力粉・マーガリン	ゆかり粉・しょうが・ほうれんそう ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・こねぎ
3	火	コッペパン タンドリーチキン かぼちゃとチーズのサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスコ 麦茶 悪魔のおにぎり	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト プロセスチーズ	お菓子・コッペパン・米・ごま	西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり・キャベツ たまねぎ・あおのり・たくあん漬け
4	水	豚バラごぼう丼 なめたけ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 煮しパン	普通牛乳・豚ばら・麦みそ	ビスケット・めし・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ・しょうが・ごぼう・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ・こねぎ 干しぶどう
5	木	米飯 さばの竜田揚げ 海藻サラダ けんちん汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 レーズンサンドクッキー	ゼラチン・普通牛乳・まさば 絹ごし豆腐・油揚げ・ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油 背じそドレッシング・ソーダクラッカー	いちご・しょうが・キャベツ・カットわかめ 刻み昆布・ブラックマッペもやし・きゅうり ごぼう・大根・にんじん・こねぎ・干しぶどう
6	金	米飯 鶏肉としめじの甘酢照り焼き 小松菜のごまあえ 根菜みそ汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 りんごのバウンドケーキ	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも 麦みそ	米・かたくり粉・車糖・調合油・ごま ホットケーキミックス・有塩バター	たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな・にんじん にんじん・ごぼう・大根・れんこん・こねぎ りんご缶詰
7	土	肉わかめうどん キャベツと塩昆布の和え物 フルーツ(みかん缶)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ポップコーン・雪の宿	牛もも・まぐろ缶詰	お菓子・うどん・ごま・車糖	カットわかめ・たまねぎ・こねぎ・キャベツ きゅうり・スイートコーン・塩昆布・みかん缶詰
9	月	米飯 豚肉とキャベツの味噌炒め オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 コーンパン	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・麦みそ かつお削り節・ウインナー	米・ごま油・車糖・ごま・ホットケーキミックス	りんご・キャベツ・ブラックマッペもやし たまねぎ・オクラ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・ぶなしめじ・水・スイートコーン
10	火	米飯 鶏肉と青梗菜の中華炒め もやしの中華和え 春雨スープ	麦茶 星たべよ 牛乳 ジャムサンド	鶏もも・鶏むね・厚揚げ・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・車糖・ごま 普通はるさめ・食パン・りんごジャム	チンゲンサイ・にんじん・赤ピーマン ブラックマッペもやし・きゅうり・きくらげ こまつな・根深ねぎ
11	水	牛すき丼 納豆和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ピザパイ	普通牛乳・牛もも・牛ばら・厚揚げ 焼きわら納豆・ウインナー プロセスチーズ	コーンフレーク・米・車糖・パイ皮	はくさい・にんじん・生しいたけ ほうれんそう・ブラックマッペもやし えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン
12	木	米飯 白身魚のフリット キャベツのツナサラダ ブロッコリースープ	牛乳 クラッカー 麦茶 ココアプリン	普通牛乳・メルルーサ・調製豆乳 まぐろ缶詰・ウインナー	ソーダクラッカー・米・米粉・調合油 カスタードクリーム	あおのり・キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・スイートコーン・水
13	金	ポークカレー かみかみサラダ フルーチェ	牛乳 ビスコ 牛乳 いちごマフィン	普通牛乳・豚ばら・さきいか・ゼラチン	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 いちごジャム・ホットケーキミックス 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・バナナ
14	土	しょうゆラーメン もやしの中華風酢の物 フルーツ(オレンジ)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 味しらべ・おさつどき	豚ばら・まぐろ缶詰	お菓子・中華めん・ごま油・ごま・車糖	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり バレンシアオレンジ
16	月	米飯 鰯のおろしぼん酢焼 がんもどきの煮物 さつまい	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	普通牛乳・さわか・がんもどき 絹ごし豆腐・麦みそ・ヨーグルト	ビスケット・米・調合油・車糖 さつまいも	大根・たまねぎ・こねぎ・生しいたけ にんじん・さやいんげん・にんじん・ごぼう みかん缶詰・バインアップル缶詰
17	火	焼きそば ブロッコリーサラダ 豆苗スープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 麦茶 いりこ菜めしおにぎり	普通牛乳・豚ばら・まぐろ缶詰・豆苗 しらす干し	中華めん・調合油・米・車糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブラックマッペもやし ブロッコリー・トマト・大根
18	水	鶏肉のきのこあんかけ丼 わかめサラダ すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 レモンバウンドケーキ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト	お菓子・米・かたくり粉・調合油 ホットケーキミックス・車糖・有塩バター	ぶなしめじ・まいたけ・えのきたけ・キャベツ カットわかめ・ブラックマッペもやし たまねぎ・にんじん・オクラ・レモン 干しぶどう
19	木	米飯 麻婆茄子 もやしのナムル わかめスープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 ポテトフライ	豚ひき肉・淡色辛みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油・車糖・かたくり粉 ごま油・ごま・じゃがいも・薄力粉	こねぎ・なす・しょうが・にんにく・にんじん ブラックマッペもやし・こまつな カットわかめ・たまねぎ・水
20	金	米飯 鶏肉のトマトソース焼き コールスローサラダ ポトフ	麦茶 いちごヨーグルト 牛乳 ブルーベリークッキー	ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳 まぐろ缶詰・ウインナー	車糖・米・薄力粉・有塩バター かたくり粉・ごま・じゃがいも ブルーベリージャム・マーガリン	いちご・たまねぎ・トマト缶詰・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・にんじん・水
21	土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(バナナ)	麦茶 星たべよ 麦茶 ミニサラダ・きこ餅煎	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・調合油・ごま油 ぎょうざの皮	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しょうが・はくさい にんにく・にら・バナナ
23	月	米飯 さばのごま味噌煮 きゅうりとしらすの酢の物 すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ピーチゼリー	普通牛乳・まさば・麦みそ・しらす干し	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 ごま・ごま	しょうが・きゅうり・カットわかめ・にんじん えのきたけ・ほうれんそう・粉寒天
24	火	米飯 肉じゃが 和風サラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ジャムサンドクラッカー	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも 厚揚げ・麦みそ	米・じゃがいも・車糖・ソーダクラッカー りんごジャム	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・ほうれんそう
25	水	ピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ジュリエンスープ	麦茶 味しらべ ぶどうジュース お誕生日ココアケーキ	鶏むね・分離大豆たんぱく・鶏もも 普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・有塩バター・薄力粉 かたくり粉・調合油・じゃがいも ホットケーキミックス・車糖	にんじん・スイートコーン・赤ピーマン・しょうが にんじん・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ キャベツ・水・いちご
26	木	米飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋とブロッコリーのソテー キャベツのミルク味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ストロベリー・スティック	普通牛乳・しろさけ・ウインナー 厚揚げ・麦みそ	ビスケット・米・パン粉・じゃがいも 調合油・パイ皮・いちごジャム	ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・こねぎ
27	金	米飯 豚肉の野菜チャプチェ 大根サラダ きのこのとろとろスープ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ツナチーズトースト	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ まぐろ缶詰・まぐろ缶詰 プロセスチーズ	米・緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま かたくり粉・食パン	バレンシアオレンジ・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・スイートコーン缶詰・大根・きゅうり トマト・ぶなしめじ・えのきたけ・水
28	土	鮭のクリームパスタ コンソープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ぼたぼた焼き・白い風	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・ゼリー	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう スイートコーン
30	月	米飯 鶏肉のみそマヨ焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・油揚げ	ソーダクラッカー・米・ごま・枝豆 冷凍 ごま油・車糖・焼きふ・食パン マーガリン	こねぎ・ほしひじき・にんじん・えのきたけ こまつな

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩 分
504 kcal	17.0 g	15.7 g	220 mg	1.3 mg	159 μg	0.21 mg	0.32 mg	20 mg	1.9 g