

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	米飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 オニオンブレッド	ゼラチン・普通牛乳・まだら パルメザンチーズ・まぐろ缶詰 ベーコン・プロセスチーズ	米・マーガリン・パン粉・車糖 ホットケーキミックス・調合油	いちご・バゼリ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン缶詰・キャベツ・にんじん たまねぎ・ほうしめじ
3	火	米飯 カレーマヨチキン ほうれん草の納豆和え みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆 かつお削り節・麦みそ	米・かたくり粉・車糖・食パン いちごジャム・マーガリン	バナナ・ほうれん草・にんじん だいずもやし・ほうしめじ・たまねぎ・こねぎ
4	水	米飯 えのきつくね 厚揚げと小松菜の煮物 白菜のスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・鶏ひき肉・厚揚げ ベーコン	米・ごま・かたくり粉・車糖・じゃがいも 調合油	寒天・りんご飲料・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・しょうが・こまつな・にんじん ほうしめじ・はくさい・ぶなしめじ
5	木	米飯 トマトすきやき もやしと塩昆布の和え物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 鮭のおにぎり	普通牛乳・きな粉・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・べにざけ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 ごま油・ごま・焼きふ	はくさい・にんじん・生しいたけ・トマト こねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・塩昆布・ぶなしめじ・わかめ・しそ
6	金	炒り豆腐どんぶり キャベツのサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 にんじんとチーズのスコ	普通牛乳・ヨーグルト・木綿豆腐 鶏ひき肉・まぐろ缶詰・麦みそ パルメザンチーズ	車糖・米・調合油・じゃがいも ホットケーキミックス	生しいたけ・たまねぎ・にんじん・にら キャベツ・スイートコーン・きゅうり・こねぎ にんじん
7	土	肉うどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ビスケット	牛もも・蒸しわかめ・豚もも	うどん・調合油・車糖・ごま油 ビスケット	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・わかめ 青ピーマン・ブラックマッペもやし・にんじん バナナ
9	月	米飯 さばの竜田揚げ 小松菜とえのきの中華和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・まきば・木綿豆腐 ウインナー・パルメザンチーズ	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖・ごま油・ホットケーキミックス	しょうが・こまつな・えのきたけ・にんじん ぶなしめじ・わかめ
10	火	米飯 豚肉とニラの炒め物 切干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 しそわかめおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・豚もも まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・調合油	みかん缶詰・にら・たまねぎ・切干しだいこん きゅうり・にんじん・はくさい・えのきたけ カットわかめ・しそ
11	水	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き キャベツのごま酢あえ 豆腐とえのきのスープ	牛乳 りんご 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・ゼラチン	米・車糖・ごま	りんご・キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・こねぎ・ぶどう飲料
12	木	塩豚丼 春雨マヨサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・豚もも・ロースハム ヨーグルト	ビスケット・米・ごま油・普通はるさめ マヨネーズ・車糖・焼きふ	こねぎ・ブラックマッペもやし・たまねぎ レモン・きゅうり・にんじん・えのきたけ わかめ
13	金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・豚もも・絹ごし豆腐・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 じゃがいも・車糖・ごま・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ
14	土	ナポリタン コールスローサラダ ブロッコリーのスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 源氏パイ	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ビスケット	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ほうしめじ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・にんじん えのきたけ
16	月	米飯 魚のねぎみそ焼き 肉じゃが すまし汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 カレーチーストースト	ヨーグルト・まだら・淡色辛みそ・牛もも 木綿豆腐・普通牛乳 パルメザンチーズ	車糖・米・じゃがいも・調合油・食パン マヨネーズ	バナナ・こねぎ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・ぶなしめじ・わかめ
17	火	米飯 麻婆豆腐 もやしの梅和え チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 サバおにぎり	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・まきば	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ブラックマッペもやし・きゅうり・梅干し チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ
18	水	米飯 ポークチャップ 小松菜とひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 豆腐ドーナツ(揚)	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・木綿豆腐・絹ごし豆腐 きな粉	米・調合油・車糖・ホットケーキミックス	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こまつな・ほしひじき カットわかめ
19	木	米飯 鶏天 和風サラダ すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・鶏むね・木綿豆腐	米・薄力粉・かたくり粉・いちごジャム	バナナ・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・えのきたけ・こねぎ・いちご
20	金	豚バラごぼう丼 切り干し大根のナムル みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 コーンマヨパン	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ	車糖・米・ごま油・ごま・ホットケーキミックス 調合油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・しょうが・ごぼう こねぎ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん カットわかめ・スイートコーン
23	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・しらすけ・麦みそ さつま揚げ・だいず・木綿豆腐 しらす干し	米・車糖・薄力粉・かたくり粉・ごま油	いちご・キャベツ・にんじん・たまねぎ ほしひじき・ぶなしめじ・わかめ・にら
24	火	米飯 中華風つくね チャブチェ きのこスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・鶏ひき肉・豚もも・きな粉	米・かたくり粉・車糖・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・薄力粉・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・キャベツ にら・にんじん・青ピーマン・生しいたけ えのきたけ・ほうしめじ・こねぎ
25	水	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 りんごかん 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・しらすけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・しらす干し きな粉	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・米 ごま油・ごま	寒天・りんご飲料・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・スイートコーン缶詰・にんじん 大根・ほうしめじ・ブロッコリー・こまつな 梅干し
26	木	牛丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 プリン	普通牛乳・牛かた・まぐろ缶詰・麦みそ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・ごま油・焼きふ	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 えのきたけ・カットわかめ
27	金	わかめごはん ヤンニョムチキン チップスサラダ コンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・豆乳 ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ポテトチップス・薄力粉	カットわかめ・きゅうり・キャベツ・にんじん スイートコーン・ブロッコリー・たまねぎ ほうしめじ・にんじん・バナナ・みかん缶詰
28	土	みそラーメン もやし中華和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ミニサラダ	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油 ビスケット	オレンジ飲料・寒天・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん・バナナ
30	月	米飯 豚肉のしょうが焼き もやしのごま酢和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ	コーンフレーク・米・車糖・ごま ホットケーキミックス	たまねぎ・こねぎ・しょうが ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん キャベツ・にんじん

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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	食物繊維	食塩相当量
490 kcal	20.0 g	15.4 g	275 mg	1.6 mg	192 μg	0.32 mg	0.41 mg	24 mg	3.6 g	2.1 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。