

2026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
1 月	米飯 さばの南蛮漬け 春雨のマヨサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ごまクッキー	ヨーグルト・まさば・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・普通牛乳	車糖・米・薄力粉・調合油 普通はるさめ・じゃがいも・無塩バター ホットケーキミックス・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり カットわかめ
2 火	米飯 カレーマヨチキン 納豆和え 野菜スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・きな粉・鶏もも 挽きわり納豆・絹ごし豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・ホットケーキミックス・調合油	ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ・こねぎ
3 水	米飯 ごぼうつくね 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 にんじんとチーズのスコ	普通牛乳・鶏ひき肉・厚揚げ 木綿豆腐・麦みそ・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス 調合油	バレンシアオレンジ・こねぎ・ごぼう たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん ほんしめじ・えのきたけ・カットわかめ にんじん
4 木	米飯 豚肉とニラの炒め物 キャベツのごま酢和え 豆腐のスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・豚もも まぐろ缶詰・木綿豆腐・しらす干し	米・調合油・車糖・ごま・ごま油	みかん缶詰・にら・たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・にんじん・こねぎ こまつな・梅干し
5 金	牛丼 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛もも・しらす干し かつお削り節・麦みそ・まぐろ缶詰	ビスケット・米・車糖・ごま・焼きふ 食パン・マーガリン	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん こまつな・にんじん・カットわかめ えのきたけ
6 土	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ コンソメスープ	麦茶 りんご 麦茶 ぼたぼた焼き	鶏ひき肉	マカロニ・スパゲッティ・塩せんべい	りんご・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 グリーンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・ブロッコリー・ほんしめじ
8 月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 麩ラスク 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・しろうさげ・牛もも・木綿豆腐 麦みそ・しらす干し・パルメザンチーズ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・車糖・パイ皮	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ほんしめじ・カットわかめ・あおのり
9 火	米飯 中華風つくね チャプチェ もやしのスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・ゼラチン・鶏ひき肉・豚もも	米・かたくり粉・車糖・ごま油 緑豆はるさめ・ごま・じゃがいも 調合油	りんご飲料・たまねぎ・キャベツ・にら にんじん・青ピーマン・ブラックマッペもやし にんじん・きくらげ
10 水	塩豚丼 キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 ゼラチン	米・ごま油・ごま・車糖・焼きふ	バナナ・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・ぶなしめじ・わかめ ぶどう飲料
11 木	米飯 ポークチャップ もやしのごま酢和え わかめとえのきのスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 まぐろ缶詰・パルメザンチーズ	コーンフレーク・米・調合油・車糖・ごま 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ブラックマッペもやし・きゅうり・カットわかめ えのきたけ・にんじん・こねぎ
12 金	米飯 ひじきがんも 切干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 たくあんのおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・車糖・調合油・ごま じゃがいも・ごま油	りんご・にんじん・スイートコーン・こねぎ おかひじき・切干しいたけ・こん・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・たくあん漬け・しそ
13 土	ちゃんぽん ブロッコリーの梅肉和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 源氏パイ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・車糖・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・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 ブロッコリー・梅干し・バナナ
15 月	米飯 サバのカレームニエル ブロッコリーの胡麻マヨサラダ コンソメスープ	麦茶 ブルーチェ 牛乳 野菜ドーナツ	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節・木綿豆腐 魚肉ソーセージ	米・薄力粉・マーガリン・車糖・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス・調合油	いちご・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・ほんしめじ・たまねぎ
16 火	米飯 のり塩チーズチキン 豆腐チャンプルー きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・きな粉・鶏もも パルメザンチーズ・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・しらす干し	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・薄力粉・かたくり粉・ごま油	あおぎ・にんじん・ブラックマッペもやし こまつな・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ・にら
17 水	豚バラごぼう丼 もやしの中華和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 お好みパン	普通牛乳・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・かつお削り節	米・車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・しょうが ごぼう・こねぎ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・カットわかめ・キャベツ・あおのり
18 木	コッパマン 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 ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・しろうさげ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・油揚げ	ビスケット・コッパマン・じゃがいも かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ・米・車糖	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・ほんしめじ・にんじん・大根 ブロッコリー・ほしひじき
19 金	米飯 麻婆豆腐 小松菜とえのきの中華和え チンゲン菜のスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ロッククッキー	ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉・無塩バター コーンフレーク	バナナ・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん こまつな・えのきたけ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・生しいたけ・干しぶどう
22 月	米飯 豚肉のカレー炒め キャベツとひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・ごま 車糖・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・こねぎ・スイートコーン・キャベツ にんじん・おかひじき・カットわかめ にんじん
23 火	米飯 えのきつくね もやしとニラの炒め物 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・鶏ひき肉・魚肉ソーセージ 麦みそ・豚もも	米・ごま・かたくり粉・調合油 じゃがいも・ビーフン・ごま油	りんご・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・ブラックマッペもやし・にら にんじん・ほんしめじ・カットわかめ・キャベツ にんじん・きくらげ
24 水	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とえのきのごま和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 コッパマン	普通牛乳・しろうさげ・麦みそ	コーンフレーク・米・車糖・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・調合油	キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・ほうれんそう えのきたけ・ぶなしめじ・わかめ・スイートコーン
25 木	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・牛もも・しらす干し ベーコン	米・じゃがいも・車糖・ごま・ごま油	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・カットわかめ・こねぎ・こまつな
26 金	ピラフ ヤンニョムチキン チップスサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・ベーコン・鶏もも・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	スイートコーン・にんじん・グリーンピース・たまねぎ きゅうり・キャベツ・にんじん・ブロッコリー ほんしめじ・バナナ・みかん缶詰 キウイフルーツ
27 土	みそラーメン もやしの梅和え オレンジ	麦茶 バナナ 麦茶 ミニサラダ	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油 塩せんべい	バナナ・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 にんじん・きゅうり・梅干し バレンシアオレンジ
29 月	米飯 牛肉のカラフル炒め 切干し大根とツナのスアラダ みそ汁	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・牛そともも まぐろ缶詰・木綿豆腐・麦みそ ベーコン・プロセスチーズ	米・車糖・かたくり粉・ホットケーキミックス 調合油	いちご・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・切干しいたけ・こん きゅうり・にんじん・カットわかめ
30 火	米飯 タンドリーチキン ナムル すまし汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 いちごパバロア	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐	米・ごま・車糖・ごま油・いちごジャム	寒天・みかん缶詰・にんにく・しょうが ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし えのきたけ・わかめ・いちご

## ☆ 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
498 kcal	20.4 g	15.9 g	274 mg	1.7 mg	230 μg	0.32 mg	0.42 mg	26 mg	3.8 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。