

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 松風焼き キャベツとツナの甘酢和え すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ココアクッキー	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 あみそ・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐	お菓子・米・ごま・パン粉・車糖 薄力粉・マーガリン	こねぎ・にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・たまねぎ
2	火	米飯 豚肉のしらたきチャブチェ シーチキンサラダ 青梗菜スープ	麦茶 ブルーベリーヨーグルト 牛乳 牛乳バナナマフィン	ヨーグルト・豚ばら・あみそ まぐろ缶詰・普通牛乳・豆乳	ブルーベリージャム・米・ごま油・車糖 ホットケーキミックス・調合油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・きゅうり・キャベツ・トマト スイートコーン・チンゲンサイ・きくらげ・バナナ
3	水	牛井 わかめサラダ 春雨スープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 フルーツサンド	牛ばら・普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米・車糖・普通はるさめ 食パン	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ カットわかめ・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・きくらげ・こまつな・根深ねぎ もも缶詰・みかん缶詰
4	木	ゆかりごはん 鯖のごま味噌煮 けんちよう すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ブルーベリースティック クッキー	普通牛乳・プロセスチーズ・まさば あみそ・木綿豆腐・油揚げ・鶏もも	米・車糖・かたくり粉・ごま・パイ皮 ブルーベリージャム	ゆかり粉・しょうが・にんじん・大根・たまねぎ なめこ・ほうれんそう
5	金	米飯 チキン南蛮 スパゲティサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・鶏むね・ウインナー プロセスチーズ	米・薄力粉・調合油・車糖 マカロニ・スパゲッティ・マーガリン・食パン	バナナ・水・たまねぎ・パセリ・きゅうり にんじん・スイートコーン・スイートコーン缶詰 青ピーマン
8	月	米飯 揚げ煮魚 キャベツとツナの昆布の和え えのきの味噌汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レモンマフィン	普通牛乳・メルルルーサー・まぐろ缶詰 油揚げ・あみそ・調製豆乳	ソーダクラッカー・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ホットケーキミックス	キャベツ・きゅうり・スイートコーン・昆布 えのきたけ・にんじん・こねぎ・レモン
9	火	ボークハヤシ コールスローサラダ フルーツポンチ	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 アイスクリーム	豚もも・まぐろ缶詰・アイスクリーム	塩せんべい・米・ごま	たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも缶詰
10	水	鶏肉と茄子の蒲焼き井 オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・鶏もも・挽きわり納豆	米・調合油・かたくり粉・車糖・食パン マーガリン	パレンシアオレンジ・なす・たまねぎ・こねぎ オクラ・にんじん・ブラックマッペもやし ほうれんそう・乾いたけ
11	木	米飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 豚汁	牛乳 コーンフレーク 麦茶 カスタードプリン	普通牛乳・しろさけ・鶏もも・油揚げ 豚もも・厚揚げ・あみそ	コーンフレーク・米・塩こうじ 枝豆 冷凍・車糖・カスタードプリン	ほしひじき・にんじん・生しいたけ・大根 ごぼう・こねぎ
12	金	米飯 ボークチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ホイップクラッカー	普通牛乳・豚ばら・豚もも・まぐろ缶詰 ホイップクリーム	ビスケット・米・有塩バター ソーダクラッカー	たまねぎ・青ピーマン・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・にんじん ほうれんそう・スイートコーン・水
13	土	鮭のクリームパスタ オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 星たべよ 麦茶 蜜の宿・ミニサラダ	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・水
15	月	米飯 鶏肉の甘酢照り焼き 切干大根とツナの酢の物 けんちん汁	麦茶 みかんヨーグルト 牛乳 豆乳きな粉クッキー	ヨーグルト・鶏もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳 調製豆乳・きな粉	車糖・米・かたくり粉・調合油・薄力粉 マーガリン	みかん缶詰・たまねぎ・乾いたけ きゅうり・にんじん・ごぼう・大根・こねぎ
16	火	米飯 肉じゃが ほうれん草のごまあえ おくら味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・牛もも・厚揚げ・あみそ	お菓子・米・じゃがいも・車糖・ごま 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん・スイートコーン 乾しいたけ・オクラ
17	水	麻婆豆腐丼 もやしの中華和え 豆苗スープ	牛乳 コッペパン 牛乳 パインゼリー	普通牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 あみそ・まぐろ缶詰・豆苗	コッペパン・米・調合油・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・たまねぎ きくらげ・粉寒天
18	木	米飯 鯉の磯風味 海藻サラダ すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ミルクフィヨー	普通牛乳・プロセスチーズ・かつお ホイップクリーム	米・かたくり粉・調合油・車糖 青じそドレッシング・パイ皮	水・あおのり・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 ほうれんそう・にんじん・たまねぎ みかん缶詰
19	金	カレーうどん 和風サラダ フルーツ(バナナ)	牛乳 クラッカー 麦茶 かしわおにぎり	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・鶏むね	ソーダクラッカー・うどん・調合油・米	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・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・バナナ ごぼう・えのきたけ
20	土	しょうゆラーメン 餃子 フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 星たべよ・白い風船	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・ごま油 ぎょうざの皮・調合油	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ しょうが・はくさい・にんにく・にら・もも缶詰
22	月	米飯 カレイの煮つけ 筑前煮 じゃが芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 あんぱん	普通牛乳・干しかれい・厚揚げ・鶏もも あみそ・こしあん	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 調合油・じゃがいも・コッペパン	しょうが・ほうれんそう・ごぼう・にんじん 生しいたけ・きぬさや・たまねぎ・こねぎ
23	火	米飯 ミートローフ じゃが芋とアスパラのソテー ミネストローネ	麦茶 ミニサラダ 麦茶 フルーツヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉・調製豆乳 ウインナー・ヨーグルト	塩せんべい・米・パン粉・じゃがいも 調合油・マカロニ・スパゲッティ・車糖	えだまめ・たまねぎ・にんじん・アスパラガス キャベツ・トマト缶詰・りんご パインアップル缶詰・みかん缶詰
24	水	鶏そぼろ丼 オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 フルーツ(バナナ) 牛乳 さつま芋クッキー	普通牛乳・鶏ひき肉・かつお削り節	米・車糖・かたくり粉・薄力粉 さつまいも・マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん オクラ・にんじん・スイートコーン缶詰・もすく こねぎ
25	木	米飯 さばの塩焼き がんもどきの煮物 豆腐としめじのみそ汁	牛乳 星たべよ 牛乳 メロンパンチートスト	普通牛乳・まさば・がんもどき・油揚げ 絹ごし豆腐・あみそ	お菓子・米・車糖・ホットケーキ 食パン・マーガリン・グラニュー糖	大根・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ こねぎ
26	金	ボークカレー かみかみサラダ フルーチェ	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚ばら・さきいか・ゼラチン アイスクリーム	ビスケット・めし・じゃがいも・ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・もも
27	土	けんちんうどん ブロッコリーの和風サラダ フルーツ(みかん缶)	麦茶 ぱりんこ 麦茶 味しらす・きな粉餅煎	鶏もも・絹ごし豆腐	お菓子・うどん	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ ブロッコリー・キャベツ・スイートコーン缶詰 みかん缶詰
29	月	コッペパン 鶏肉のトマトソース焼き さつま芋とチーズのサラダ ブロッコリースープ	麦茶 バナナヨーグルト 麦茶 ゆかりおにぎり	ヨーグルト・鶏もも・普通牛乳 プロセスチーズ・ウインナー	車糖・コッペパン・薄力粉・有塩バター かたくり粉・さつまいも・米	バナナ・たまねぎ・ほうれんそう・トマト缶詰 にんじん・ブロッコリー・スイートコーン・水 ゆかり粉
30	火	米飯 豚肉のしょうが焼き 千草和え すまし汁	牛乳 スティックチーズ 牛乳 ツナマヨサンド	普通牛乳・プロセスチーズ・豚ばら まぐろ缶詰・絹ごし豆腐	米・ごま・車糖・食パン	たまねぎ・しょうが・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・ブラックマッペもやし にんじん・ぶなしめじ・こねぎ

☆ 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
512 kcal	18.2 g	16.8 g	223 mg	1.3 mg	148 μg	0.23 mg	0.33 mg	15 mg	2.0 g