

6月 給食献立表

2025年

3歳児以上

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	エネルギー たんぱく質
2 16 30	月	雑穀ごはん ポークチャップ 南瓜の煮物 春雨の和え物 しめじとわかめのすまし汁	チャーハンおにぎり すいか (2日のみメロン) 牛乳	豚もも・ロースハム 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 きび・押麦・ひえ・あわもち とうもろこし	西洋かぼちゃ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・カットわかめ 根深ねぎ・すいか	546kcal 21.3g
3 17	火	冷やしきつねうどん 鶏の天ぷら 即席漬け	梅じゃこおにぎり 夏みかん 牛乳	油揚げ・鶏もも・しらす干し 普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・米	根深ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・梅干し・なつみかん	571kcal 22.2g
4 18	水	ごはん 鰯の磯辺焼き ひじきの煮物 小松菜のごま和え 新じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	マカロニナポリタン バナナ 牛乳	さわら・油揚げ・豆みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも カロ・スパゲティ	しょうが・あおのり・ほしひじき にんじん・こまつな・たまねぎ 青ピーマン・バナナ	486kcal 21.7g
5 19	木	カレーライス ぶどう豆 和風サラダ 玉ねぎとチンゲン菜のスープ	ぼたぼた焼き 夏みかん 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 もち米	たまねぎ・にんじん・りんご 干しぶどう・キャベツ・きゅうり チンゲン菜・焼きのり なつみかん	660kcal 20.4g
6 20	金	ごはん 鮭のパン粉焼き アスパラソテー エノキの和え物 豆腐と椎茸のすまし汁	チヂミ メロン 牛乳	べにざけ・ベーコン かつお削り節・木綿豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・有塩バター ごま油・白ごま	アスパラガス・キャベツ にんじん・スイートコーン缶詰 えのきたけ・生しいたけ にんじん・にら・メロン	451kcal 22.4g
7 21	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 新じゃがいもと人参の煮物 もやしとほうれん草の和え物 玉ねぎと油揚げのみそ汁	焼肉おにぎり 夏みかん 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉	米・車糖・じゃがいも ごま油・調合油	にんじん・りょくとうもやし ほうれんそう・たまねぎ・しょうが なつみかん	490kcal 18.1g
9 23	月	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 茄子とねぎのみそ汁	鶏ごぼうおにぎり いりこ 夏みかん 牛乳	豚もも・凍り豆腐 淡色辛みそ・鶏ひき肉 煮干し・普通牛乳	米・調合油・車糖	たまねぎ・きゅうり・わかめ にんじん・キャベツ・なす 根深ねぎ・ごぼう・なつみかん	545kcal 24.8g
10 24	火	ごはん かじきの生姜焼き 切干大根の煮物 三色和え 麩と小松菜のすまし汁	チーズ蒸しまんじゅう バナナ 牛乳	まかじき・油揚げ プロセスチーズ・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 焼きふ・薄力粉	しょうが・切干しだいこん にんじん・刻み昆布・キャベツ きゅうり・こまつな・バナナ	467kcal 20.7g
11 25	水	納豆ごはん 鶏の照り焼き 新ごぼうの煮物 おくらのおひたし きゃべつとえのきのみそ汁	鮭おにぎり すいか 牛乳	糸引き納豆・鶏もも しらす干し・かつお削り節 豆みそ・塩ざけ・普通牛乳	米・車糖・ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり ごぼう・にんじん・オクラ キャベツ・えのきたけ・メロン	581kcal 24.9g
12	木	ごはん さばの竜田揚げ 新じゃが芋のきんぴら 野菜のみそドレッシング和え 豆腐とねぎのすまし汁	ひじきおにぎり 夏みかん 牛乳	まさば・豆みそ・木綿豆腐 かつお削り節・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 じゃがいも・車糖	しょうが・にんじん・キャベツ きゅうり・根深ねぎ ほしひじき・なつみかん	574kcal 20.7g
13 27	金	スパゲティミートソース 金時豆の煮物 ほうれん草のサラダ レタススープ	しらす焼きおにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ いんげんまめ・しらす干し 普通牛乳	カロ・スパゲティ・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 ごま油・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・ほうれんそう キャベツ・レタス・バナナ	602kcal 22.6g
14 28	土	豚あんかけ丼 生揚げの煮物 青菜としめじの和え物 もやしと人参のみそ汁	さつま芋のきな粉あえ バナナ 麦茶	豚もも・生揚げ 淡色辛みそ・きな粉	米・調合油・車糖 かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・ぶなしめじ キャベツ・焼きのり りょくとうもやし・バナナ	463kcal 17.0g
26	木	赤飯 鶏のから揚げ さつまいもブルー煮 コールスローサラダ 繊維野菜スープ、バナナ	レーズンパンケーキ りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・さつまいも・車糖 なたね油・薄力粉 有塩バター	しょうが・ブルー・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン たまねぎ・さいいんげん・バナナ 干しぶどう・りんご飲料・寒天	692kcal 20.0g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	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
535 kcal	21.4 g	14.1 g	176 mg	2.3 mg	150 μg	0.34 mg	0.23 mg	15 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります