

6月 給食献立表

2026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
1 15 29	月	納豆ごはん 鯖の梅焼き さつまいもの煮物 即席漬け しめじと玉ねぎのすまし汁	焼肉おにぎり スイカ 牛乳	糸引き納豆・さわら 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも	オクラ・ほしひじき・焼きのり しょうが・梅干し・キャベツ にんじん・きゅうり・ぶなしめじ たまねぎ・すいか	580kcal 22.6g
2 16 30	火	鶏そぼろ丼 大豆とじゃこの甘辛煮 春雨の和え物 きゃべつと麩のみそ汁	チヂミ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・だいず ちりめんじゃこ 淡色辛みそ・まぐろ血詰 普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま 緑豆はるさめ・ごま油 焼きふ・薄力粉・白ごま	たまねぎ・さやいんげん・きゅうり にんじん・キャベツ・にら・バナナ	521kcal 20.7g
3 17	水	ごはん かじきのおぼろ焼き ナスの味噌炒め ほうれん草のごま和え ねぎと絹さやのすまし汁	ケチャップライスおにぎり メロン 牛乳	まかじき・麦みそ ロースハム・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま	削り昆布・なす・ほうれんそう にんじん・キャベツ・根深ねぎ さやえんどう・たまねぎ・メロン	470kcal 19.9g
4 18	木	冷やしきつねうどん 鶏の天ぷら わかめの酢の物	中華おこわ 夏みかん 牛乳	油揚げ・鶏もも・鶏ひき肉 普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・米・もち米	根深ねぎ・きゅうり・わかめ キャベツ・乾しいたけ・にんじん なつみかん	591kcal 23.0g
5 19	金	ごはん さばの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 三色和え 茄子とオクラのみそ汁	五平もち スイカ 牛乳	まさば・凍り豆腐 淡色辛みそ・豆みそ 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 白ごま・ごま油・もち米 かたくり粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・きゅうり・なす・オクラ すいか	602kcal 22.2g
6 20	土	豚丼 南瓜の甘煮 もやしの和え物 ほうれん草とねぎのすまし汁	刻み昆布おにぎり ごまいりこ 麦茶	豚もも・油揚げ・煮干し	米・調合油・車糖・ごま	たまねぎ・日本かぼちゃ だいずもやし・にんじん キャベツ・ほうれんそう 根深ねぎ・刻み昆布	487kcal 19.1g
8 22	月	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の煮物 織野菜サラダ 小松菜と椎茸のみそ汁	焼きおにぎり メロン 牛乳	まかじき・油揚げ 淡色辛みそ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・調合油	切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・キャベツ・きゅうり こまつな・生しいたけ・メロン	514kcal 21.4g
9 23	火	カレーライス ぶどう豆 きゃべつのはらす和え 春雨スープ	チーズ蒸しまんじゅう スイカ 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず しらす干し・プロセスチーズ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 緑豆はるさめ	たまねぎ・にんじん・りんご 干しぶどう・キャベツ ほうれんそう・すいか	594kcal 21.1g
10 24	水	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 生揚げの煮物 おくら酢の物 もやしとえのきのみそ汁	鶏ごぼうおにぎり ゆでとうもろこし 牛乳	しろさけ・生揚げ 淡色辛みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖	にんじん・きゅうり・オクラ キャベツ・りょくとうもやし えのきたけ・ごぼう・ｽｲｰﾄｺﾝ	539kcal 25.6g
11	木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきの煮物 小松菜のり和え 豆腐とねぎのすまし汁	黒糖バンケーキ バナナ 牛乳	豚もも・麦みそ・油揚げ 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉 黒砂糖	キャベツ・ほしひじき・にんじん こまつな・焼きのり・根深ねぎ バナナ	500kcal 19.5g
12 26	金	スパゲティナポリタン 金時豆の煮物 フレンチサラダ オニオンスープ	鮭おにぎり 夏みかん 牛乳	ワインナー・いんげんまめ ベーコン・塩ざけ 普通牛乳	7加0-ｽﾊﾞｸﾞﾚﾀﾞｲ・調合油 車糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・なつみかん	565kcal 20.9g
13 27	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもブルー煮 千草和え なめこ汁	きな粉豆乳蒸しまんじゅう バナナ 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 調製豆乳	米・車糖・さつまいも ごま油・薄力粉	ブルー・キャベツ・にんじん きゅうり・りょくとうもやし・なめこ 根深ねぎ・バナナ	512kcal 16.8g
25	木	赤飯 花シューマイ かぼちゃレーズン煮 コールスローサラダ レタススープ バナナ	クッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳	米・もち米・ごま・ごま油 かたくり粉・しゅうまいの皮 車糖・なたね油・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・生しいたけ・しょうが 日本かぼちゃ・干しぶどう キャベツ・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄｺﾝ・ﾚﾀｽ・ﾊﾞﾅﾅ りんご飲料・寒天	618kcal 16.7g

☆ 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
542 kcal	21.2 g	14.5 g	180 mg	2.2 mg	113 μg	0.28 mg	0.22 mg	12 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります