

2025年

6月 給食献立表

3歳以上児

日 曜	屋 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	栄養量
1 日	ごはん すまし汁 あかうお洋風西京焼き ひじきごまサラダ りんご	牛乳 チェリーケーキ	赤魚切身40g・淡色辛みそ パルメザンチーズ・干しひじき・牛乳 クリームチーズ・卵	米・花魁・オリーブ油・ねりごま・砂糖 油・ホットケーキミックス	ほうれんそう・えのきたけ・キャベツ にんじん・スナップえんどう冷凍・コーン リンゴ・さくらんぼ缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.8
2 月	ごはん ちゅうかスープ マーボー豆腐 はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	カットわかめ・木綿豆腐・豚ひき ロースハムスライス・鶏糸卵・牛乳 鶏ひき肉	米・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・春雨・揚げ油	チンゲン菜・えのきたけ・しょうが・長ネギ にんじん・きゅうり・キウイフルーツ たまねぎ	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.4
3 火	ごはん すまし汁 かじきみそカツ トマトおろし和え パナナ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	めかじき切り身40g・淡色辛みそ・ツナ 牛乳・鶏製豆腐・ロースハムスライス	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	かぼちゃスライス・とうがん・エリンギ しょうが・トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・だいこんおろし・ばな	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.9
4 水	Qaたっぷり焼うどん あおなきのこスープ ひじき根菜サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ためちーおにぎり	干しえび・しらす干し 豚もも肉スライス・干しひじき・ツナ 牛乳・粉寒天・ダイスチーズ	うどん冷凍・ごま油・白すりごま マヨネーズ・砂糖・米・揚げ玉	キャベツ・むきそらめ・アスパラガス にんじん・こねぎ・ほうれんそう・えのきたけ エリンギ・黄ピーマンスライス・長ネギ 大根・ごぼう・レンコンスライス・白桃缶 蜜柑缶	エネルギー(kcal) 622 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.4
5 木	かつおカレー とうもろこしスープ カラフルパスタサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 おさつスティック	かつお皮なし角切り・ツナ パルメザンチーズ・牛乳	米・チルドポテト・油・サラスパ オリーブ油・カットゼリー・さつまいも 砂糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・グリーンピース りんご・コーン・クリームコーン1号缶 ほうれんそう・きゅうり・ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス レモン汁・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.2
6 金	わかめご飯 すまし汁 さばのみそ煮 カラフルポテサラ オレンジ	牛乳 ピザトースト	炊込みわかめ・さば切り身40g 淡色辛みそ・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	米・さつまいもスライス・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ・食パン30g	スナップえんどう冷凍・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・きゅうり・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・たまねぎ・オレンジ	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 3.1
7 土	ごはん みそ汁 とりから甘辛醤油 やさしいおか和え オレンジ	牛乳 焼きセサミドーナツ	油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも40g・糸かつお・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス・油・黒いりごま	かぼちゃスライス・しめじ・たまねぎ きゅうり・アスパラガス・もやし・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.8
8 日	ごはん 具だくさんみそ汁 しゃけトマチー焼き じゃが芋そぼろ煮 パナナ	牛乳 アメリカンドッグ	木綿豆腐・淡色辛みそ さけ切り身40g・ミックスチーズ 鶏ひき肉・牛乳・ウインナー	米・オリーブ油・チルドポテト・砂糖 ホットケーキミックス・揚げ油	なす・ほうれんそう・乾しいたけスライス 長ネギ・たまねぎ・トマト・にんじん いんげん・ばな	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.0
9 月	ごはん たまごスープ エビと豆腐のチリソース かむかむ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 ベーコンポテトパイ	カットわかめ・ロースハム・卵 むきえび・木綿豆腐・海苔ミックス 牛乳・ベーコンスライス	米・春雨・ごま油・かたくり粉・油・砂糖 華盛の皮・チルドポテト・揚げ油	コーン・長ネギ・たまねぎ・切干しだいこん きゅうり・にんじん・もやし・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 559 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.0
10 火	食パン・ジャム コーンポスタージュ フライドチキン トマトサラダ オレンジ	牛乳 ごんじゅう	鶏製豆腐・鶏もも40g・ツナ・牛乳 豚ばら肉スライス・油揚げきざみ 花かつお	食パン50g・ブルーベリージャム 小麦粉・揚げ油・オリーブ油・砂糖・米	コーン・トマト・キャベツ・きゅうり・絹さや レモン・オレンジ	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.5
11 水	ごはん ごも汁 カレーカラフルピカタ ポテサラ豆腐ドレッシング パナナ	牛乳 なんちゃってカレーパン	味噌いちくわ かれい切り身皮なし40g・卵・干しえび あおのり・パルメザンチーズ 鶏肉ソーセージ・絹ごし豆腐・牛乳 豚ひき	米・さといも・小麦粉・かたくり粉 オリーブ油・チルドポテト・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス・油・パン粉	大根・にんじん・青ねぎ・きゅうり・レタス たまねぎ・ばな	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.6
12 木	スパゲティミートソース コンソメスープ さつま芋サラダ ピーチゼリー	牛乳 こぶつくおにぎり	牛ひき・ツナ・牛乳・昆布つくだ煮	スパゲティ・砂糖・さつまいもダイス マヨネーズ・ピーチゼリーの素・米 白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ まいたけ・エリンギ・りんご缶詰・きゅうり コーン	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.4
13 金	ごはん すまし汁 パイタ焼き すき焼き風きんぴら オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	いわしすり身・木綿豆腐・淡色辛みそ 卵・牛もも肉スライス・牛乳・豚ひき あおのり	米・油・ごま油・砂糖・白いりごま 蒸し中華めん	たまねぎ・かぼちゃスライス 乾しいたけスライス・長ネギ・しょうが ごぼう・にんじん・えのきたけ・オレンジ キャベツ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 563 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.9
14 土	ごはん コンソメスープ タンダーリーサーモンフライ あおなごま和え パナナ	牛乳 ケーキサレ	さけ切り身40g・プレーンヨーグルト 牛乳・鶏製豆腐・ツナ	米・イチゴジャム・小麦粉・パン粉 揚げ油・白すりごま・砂糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー・スナップえんどう冷凍・コーン ほうれんそう・もやし・にんじん・ばな たまねぎ	エネルギー(kcal) 543 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.2
15 日	チャー弁風井 さつま汁 ツナマカロニサラダ びわゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	豚肩ロース肉スライス20g 鶏もも皮なしコマ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・ツナ・牛乳・あおのり	米・砂糖・さつまいもスライス・油 マカロニ・マヨネーズ クールゼリーの素・ライスペーパー 揚げ油	キャベツ・にんじん・大根・ごぼう・しめじ たまねぎ・きゅうり・コーン・びわ缶詰	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 1.9
16 月	ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース おもしろモン煮 りんご	牛乳 ぎょニソお好み焼き	牛もも肉細切り・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ・卵	米・春雨・かたくり粉・砂糖・ごま油 さつまいもスライス・チルドポテト 小麦粉・油・マヨネーズ	チンゲン菜・乾しいたけスライス・長ネギ ピーマンスライス・たけのこ水煮・にんじん たまねぎ・干しぶどう・レモン・リンゴ キャベツ	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.2
17 火	カレーライス コンソメスープ ひじきやさいサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 ふ菓子	豚もも肉スライス・干しひじき・ツナ 牛乳・きな粉	米・チルドポテト・オリーブ油 白すりごま・マヨネーズ ストロベリーゼリーの素・いちごソース おつゆ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご えのきたけ・コーン・絹さや・むきえだまめ 小松菜	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 22.8 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.7
18 水	ごはん みそ汁 ポークチャップ 切干しツナ和え りんご	牛乳 ポテ洋風デミ	カットわかめ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・刻み昆布 ツナ・牛乳・ミックスチーズ	米・油・砂糖・白いりごま・チルドポテト 小麦粉	キャベツ・たまねぎ・切干しだいこん にんじん・ほうれんそう・リンゴ	エネルギー(kcal) 568 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.5
19 木	フォーボー ジュース えびエスニックサラダ フルーツ豆乳プリン	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛もも肉スライス・むきえび・牛乳 さけ骨取り80g・炊込みわかめ	フォー・ごま油・砂糖 やわらか豆乳デザート・米 白いりごま	もやし・チンゲン菜・にんじん・レモン 青ねぎ・飲む野菜と果菜グレープ味・大根 きゅうり・白桃缶・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.8
20 金	ピラフ 野菜スープ ハンバーグ&魚ニソフライ きのこサラダ メロン	牛乳 クレープ(みかん)	ウインナー・牛ひき・豚ひき・牛乳 魚肉ソーセージ	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・揚げ油・白いりごま ごま油・フレンズクレープ	たまねぎ・ミックスベジタブル 黄ピーマンスライス・にんじん・エリンギ えのきたけ・まいたけ・ほうれんそう・コーン メロン	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 1.9
21 土	ツナクリームパスタ ちゅうかスープ やさしいベーコンソテー フルーツゼリー	牛乳 焼きおにぎり	ツナ・ベーコンスライス・牛乳	スパゲティ・食塩不使用バター さつまいもスライス・油 カクテルゼリー・米・ごま油 白いりごま	たまねぎ・ピーマンスライス マッシュルーム水煮缶詰・チンゲン菜 みずな・長ネギ・はくさい・コーン・にんじん みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.4
22 日	ごはん みそ汁 ぶたカレーチーヌ焼き あおな風サラダ パナナ	牛乳 中国ドーナツ	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚もも肉スライス・パルメザンチーズ カットわかめ・牛乳・卵	米・チルドポテト・オリーブ油・砂糖・油 ホットケーキミックス・白いりごま 揚げ油	絹さや・ほうれんそう・にんじん・もやし キャベツ・ばな	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.8
23 月	ごはん 具だくさんスープ ハニーチキ マセドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	ベーコンスライス・鶏もも40g ロースハムスライス・牛乳・カットタコ 卵・糸かつお・あおのり	米・小麦粉・油・はちみつ・白いりごま チルドポテト・シェルフマカロニ マヨネーズ・砂糖・揚げ玉	とうがん・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん コーン・きゅうり・キウイフルーツ・キャベツ 長ネギ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1.7
24 火	ごはん みそ汁 さばオクラ天 やさしいなめ茸和え オレンジ	牛乳 おやつビーフン	カットわかめ・淡色辛みそ さば切り身40g・カニ風味フレーク 牛乳・豚肩ロース肉スライス	米・てんぷら粉・白いりごま・揚げ油 ビーフン・油・砂糖	にんじん・カリフラワー・オクラきざみ きゅうり・アスパラガス・コーン だいこんおろし・なめ茸・オレンジ たまねぎ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 546 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 2.3
25 水	冷やしためきうどん まめびよ ぎせいでんふ あじさいゼリー	牛乳 おやつピラフ	カットわかめ・かまぼこ まめびよコップ・木綿豆腐・卵 豚ひき・牛乳・粉寒天 カニ風味フレーク	うどん冷凍・揚げ玉・砂糖・油 カットゼリー・米・食塩不使用バター	きゅうり・長ネギ・たまねぎ 乾しいたけスライス・にんじん グリーンピース・キウイフルーツ ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 2.8
26 木	コッペパン・ジャム やさしいきのこスープ ポークビーンズ いろどりサラダ オレンジ	牛乳 さばこんぶおにぎり	豚ひき・大豆水煮・牛乳 さば骨取り80g・昆布つくだ煮	コッペパン50g・いちごジャム・油 砂糖・米・白いりごま	キャベツ・しめじ・えのきたけ・にんじん セロリ・たまねぎ・ズッキーニダイス ダイストマト缶4号缶・もやし・小松菜 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス オレンジ	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.1
27 金	ごはん やさいかき玉汁 ユウリンチー とうふ中華煮 キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	卵・鶏もも40g・木綿豆腐・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・春雨・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖・ごま油・餃子の皮	大根・はくさい・チンゲン菜・長ネギ しょうが・エリンギ・にんじん キウイフルーツ・ピーマンスライス たまねぎ・赤ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 2.3
28 土	ごはん 具だくさんスープ ソースやきにく ナムル パナナ	牛乳 おやつナポリタン	カットわかめ・豚肩ロース肉スライス 牛乳・ウインナー・パルメザンチーズ	米・チルドポテト・油・砂糖・ごま油 白いりごま・スパゲティ 食塩不使用バター	キャベツ・しめじ・長ネギ・たまねぎ・もやし きゅうり・ほうれんそう・ぜんまい水煮 ばな・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 554 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.5
29 日	ごはん みそ汁 かじきマヨ揚げ カラフルごま酢和え りんご	牛乳 米粉ブラウニー	淡色辛みそ・めかじき切り身40g パルメザンチーズ・牛乳・木綿豆腐	米・さつまいもスライス・小麦粉 マヨネーズ・揚げ油・春雨・白すりごま 砂糖・ごま油・米粉・かたくり粉・油 三温糖	ほうれんそう・にんじん・いんげん・もやし 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス リンゴ	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.5
30 月	そぼろ丼 とん汁 切干し煮 フルーツポンチ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏ひき肉・しつとりそぼろ卵 豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・だし汁 油揚げきざみ・とろろてん・牛乳 魚肉ソーセージ	米・砂糖・さつまいもスライス うどん冷凍・油	しょうが・絹さや・大根・にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・みかん缶詰 パインアップル缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 2.5

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
594 kcal	22.5 g	17.8 g	86.4 g	231 mg	2.3 mg	175 μgRAE	0.33 mg	0.38 mg	30 mg	4.6 g	2.0 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。