

# 6月 給食献立表

2026年

3歳以上児

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	栄養量
1	月	さっぱりご飯 みそ汁 かじきチーズ焼き やさいおなか和え オレンジ	牛乳 パインケーキ	しっとりそぼろ卵・刻み油揚げ 淡色辛みそ・めかじき切身40g スライスチーズ・糸かつお・牛乳 調製豆乳	米・白いりごま・チルドポテト・油・砂糖 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・カットわかめ 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス たまねぎ・いんげん・もやし・なす・にんじん トマト・オレンジ・パイン缶	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 2.3
2	火	ロールパン まめびよ チキバスのから揚げ やさいサラダ パナナ	牛乳 ぎょうざピザ	まめびよイチョウ味・鶏もも40g・牛乳 ツナ・ミックスチーズ	ロールパン・砂糖・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・ぎょうざの皮	たまねぎ・ほうれんそう・ごぼう アスパラガス・かぼちゃスライス・しめじ 干しひじき・キャベツ・にんじん スナップえんどう冷凍・コーン さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 1.9
3	水	えびクリームパスタ ごろごろスープ ひじきごまサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 焼きおにぎり	むきえび・ウインナー・牛乳・糸かつお	スバゲティ・オリーブ油・ねりごま・砂糖 油・カットゼリー・米・ごま油	たまねぎ・ほうれんそう・ごぼう アスパラガス・かぼちゃスライス・しめじ 干しひじき・キャベツ・にんじん スナップえんどう冷凍・コーン さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 2.1
4	木	ひじきご飯 こんさい汁 ふたいそべ揚げ かむかむサラダ りんご	牛乳 なんちゃってメロンパン	刻み油揚げ・豚ヒレ40g・卵・カットタコ 牛乳・調製豆乳	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油 ホットケーキミックス・グラニュー糖	干しひじき・にんじん・レンコンスライス ごぼう・大根・たまねぎ・しょうが・あおのり えのきたけ・きゅうり・りんご	エネルギー(kcal) 579 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.1
5	金	ごはん ポテトミルクスープ かつおソテーマトソース 五目ビーフン オレンジ	牛乳 ふんわりナゲット	ベーコンスライス・牛乳 かつお切身40g・豚ひき・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・押麦・チルドポテト・オリーブ油 砂糖・ビーフン・油・かたくり粉・揚げ油	ブロッコリー・かぼちゃスライス たけのこ水煮・にんじん・にら 乾しいたけスライス・オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.7
6	土	ごはん 豆かき玉汁 とりマーボーあん はるさめサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	卵・鶏もも40g・カニ風味フレーク・牛乳 ツナ	米・かたくり粉・油・砂糖・春雨 マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・スナップえんどう冷凍 むきそらまめ・グリーンピース・しょうが 長ねぎ・キャベツ・むきえだまめ・トマト キウイフルーツ・コーン	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 1.9
7	日	えびフライ丼 やさいみそスープ タコサラダ フルーツゼリー	牛乳 ホットケーキ	尾付き伸ばし海老・ふわふわエッグ 淡色辛みそ・調製豆乳・カットタコ ひよこまめ・牛乳・ホイップクリーム	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 オリーブ油・マヨネーズ クールゼリーの素 ホットケーキミックス・油 オレンジマーマレード	チンゲン菜・かぼちゃスライス・大根 にんじん・ブロッコリー・しめじ・きゅうり トマト・コーン・たまねぎ・レモン・洋なし缶 あんず缶詰	エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.6
8	月	ガパオライス トムヤムガイ風スープ もやしサラダ メロンゼリー	牛乳 ベーコンポテトパイ	豚ひき・うずら卵水煮缶詰・鶏ひき肉 カニ風味フレーク・ホイップクリーム 牛乳・ベーコンスライス	米・砂糖・ごま油・白いりごま メロンゼリーの素・はるまきの皮 チルドポテト・揚げ油	たまねぎ・赤ピーマンスライス ピーマンスライス・ほうれんそう・えのきたけ コーン・レモン・しょうが・もやし・きゅうり にんじん・海藻ミックス	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.1
9	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 やさいジャーマンポテト りんご	牛乳 ミルクティーマフィン	刻み油揚げ・さば切身40g 淡色辛みそ・ベーコンスライス・牛乳	米・砂糖・チルドポテト・油・小麦粉 食塩不使用バター	キャベツ・しゅんぎく・しょうが・青ねぎ たまねぎ・アスパラガス・えのきたけ・りんご	エネルギー(kcal) 610 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.7
10	水	チキントマトカレー ジュース あおなきのコンテナー フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なしコマ・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・オリーブ油・はちみつ・小麦粉・油 砂糖・ホットケーキミックス・三温糖	たまねぎ・なす乱切り・しょうが ホールトマト缶・りんご 飲む野菜と果実デザート・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・コーン・にんじん とろろてん・みかん缶・パイン缶・白桃缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.0
11	木	かけうどん いわしの山海揚げ おいもりんご煮 あじさいゼリー	牛乳 キンパ風チャーハン	いわしすり身・むきえび・だいず水煮 淡色辛みそ・牛乳・豚ひき	うどん冷凍・かたくり粉・揚げ油 さつまいも・砂糖・カットゼリー・米 ごま油	長ねぎ・レンコンスライス・干しひじき コーン・にんじん・むきえだまめ・しょうが りんご・レーズン・レモン・粉寒天 キウイフルーツ・ほうれんそう・たくあん 刻みのり	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.8
12	金	ごはん ちゅうかスープ さわら南蛮 スタミナ納豆 オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	さわら切身40g・卵・鶏ひき肉 挽きわり納豆・牛乳	米・ごま油・かたくり粉・揚げ油 マヨネーズ・三温糖・チルドポテト オリーブ油	とうがんとにんじん・たまねぎ・しょうが トマト・青ねぎ・オレンジ	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 1.7
13	土	冷やしフォー ジュース スタミナ焼き ヨーグルトババロア	牛乳 鉄砲巻き	ロースハムスライス・牛ももスライス 淡色辛みそ・牛乳・糸かつお	フォー・白すりごま・ごま油・油 ババロアの素ヨーグルト味・米	きゅうり・トマト・飲む野菜と果実ピーチ味 にんじん・たまねぎ・にら・もやし さくらんぼ缶詰・焼きのり	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 3.5
14	日	ごはん すまし汁 とりから甘辛だれ カラフルおろし和え パナナ	牛乳 なんちゃってカレーパン	絹ごし豆腐・鶏もも40g・牛乳・豚ひき	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖 白いりごま・ホットケーキミックス・油 パン粉・オリーブ油	むきそらまめ・カットわかめ・トマト・オクラ たまねぎ・コーン・だいこんおろし・ばなな	エネルギー(kcal) 581 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 1.7
15	月	ごはん 夏野菜の豚汁 あじフライ 五目ひじき オレンジ	牛乳 ピザトースト	豚ももスライス・淡色辛みそ あじ切身40g・厚揚げ・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・ごま油 砂糖・食パン30g	なす・ズッキーニ・ダイズ・かぼちゃ・ダイズ にんじん・干しひじき・たけのこ水煮 グリーンピース・オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.4
16	火	ごはん ちゅうかスープ コーンしゅうまい にら玉炒め りんご	牛乳 ポンデケーキ	豚ひき・卵・牛乳・絹ごし豆腐 バルメザンチーズ	米・かたくり粉・春雨・油 ホットケーキミックス・米粉	はくさい・にんじん・かぼちゃスライス 長ねぎ・しょうが・コーン・たまねぎ・きくらげ たけのこ水煮・にら・りんご	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 2.1
17	水	やきそばパン カラフルスープ さけムニエル フルーツ豆乳プリン	牛乳 おやつチャーハン	ウインナー・さけ切身40g・牛乳 豚ひき	コッペパン50g背割り・蒸し中華めん 小麦粉・食塩不使用バター やわらか豆乳デザート・米・油	キャベツ・にんじん・刻み紅生姜・あおのり とうがんとトマト・黄ピーマンスライス むきえだまめ・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶詰・たまねぎ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.1
18	木	ごはん コンソメスープ とりからヨーグルトソース 海藻サラダ オレンジ	牛乳 りんごチーズケーキ	鶏もも40g・プレーンヨーグルト しらす干し・牛乳・クリームチーズ・卵	米・白いりごま・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖	ほうれんそう・コーン・セロリ・しょうが きゅうり・海藻ミックス・キャベツ・にんじん もやし・オレンジ・りんご缶・レモン	エネルギー(kcal) 609 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.7
19	金	にんじんライス ジュース 目玉焼きハンバーグ ポテトソテー メロン	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	牛ひき・豚ひき・牛乳 目玉焼風まるオムレツ	米・オリーブ油・パン粉・油・砂糖 フレンチフライポテト・フレンズクレープ	にんじん・飲む野菜と果実デザート たまねぎ・ブロッコリー・コーン・メロン	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 1.4
20	土	ユッケジャンうどん えびエスニックサラダ フルーツ牛乳かん	牛乳 ツナマヨ巻き	牛ももスライス・赤色辛みそ・卵 むきえび・牛乳・ツナ	うどん冷凍・砂糖・ごま油・白いりごま 米・マヨネーズ	もやし・長ねぎ・大根・にんじん・きゅうり 粉寒天・びわ缶・焼きのり	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.1
21	日	ごはん すまし汁 かきい変わり揚げ パプリカ塩昆布マリネ パナナ	牛乳 ココアバナナケーキ	絹ごし豆腐・卵・かきい切身40g・ツナ 牛乳・調製豆乳	米・てんぷら粉・揚げ油 シェルマカロニ・砂糖 ホットケーキミックス	むきえだまめ・干しひじき 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス たまねぎ・塩昆布・レモン・ばなな・パナナ	エネルギー(kcal) 578 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.6
22	月	豆ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き ひじきごった煮 オレンジ	牛乳 カルシウムたっぷりトースト	干しえび・しらす干し・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・厚揚げ 木綿豆腐・牛乳・ミックスチーズ	米・チルドポテト・砂糖・油・食パン30g マヨネーズ	むきそらまめ・グリーンピース・キャベツ 小松菜・たまねぎ・しょうが・干しひじき にんじん・ごぼう・いんげん・オレンジ 青ねぎ	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.9
23	火	ごはん 具いっぱいみそ汁 かつお竜田揚げ マセドアンサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	木綿豆腐・淡色辛みそ かつお切身40g・ロースハムスライス 牛乳	米・かたくり粉・揚げ油・チルドポテト シェルマカロニ・マヨネーズ・砂糖 米粉・油・三温糖	ほうれんそう・たまねぎ・コーン カットわかめ・しょうが・にんじん・きゅうり キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 563 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.8
24	水	やさい塩ラーメン チーズタッカルビ ピーチゼリー	牛乳 しゃげわかめおにぎり	あさりむき身・鶏もも40g ミックスチーズ・ホイップクリーム・牛乳 さけ骨取り80g	ラーメン・砂糖・ごま油 ピーチゼリーの素・米・白いりごま	菜花・たけのこ水煮・たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし・炊込みわかめ	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.8
25	木	ごはん すまし汁 さわら西京焼き 切干し煮 オレンジ	牛乳 きなこごまのクッキー	さわら切身40g・淡色辛みそ だしず水煮・刻み油揚げ・牛乳 きな粉・卵	米・砂糖・小麦粉・油・黒いりごま 白いりごま	アスパラガス・とうがんと削り昆布 切干しだいこん・にんじん・絹さや・オレンジ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 1.5
26	金	キーマカレー ジュース やさい豆腐サラダ そらいろゼリー	牛乳 おふラスク	牛ひき・豚ひき・絹ごし豆腐・杏仁豆腐 牛乳	米・油・砂糖・オリーブ油・カットゼリー おつゆ麩・食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん 飲む野菜と果実グレープ味・むきそらまめ 絹さや・レタス	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.6
27	土	ごはん コンソメスープ タコエビマヨ チャンプルー パナナ	牛乳 サターアングダー	むきえび・カットタコ・豚ももスライス 卵・牛乳	米・小麦粉・かたくり粉・油・ごま油 マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス 揚げ油	キャベツ・にんじん・ほうれんそう なす乱切り・ピーマンスライス ゴーヤスライス・たまねぎ・ばなな	エネルギー(kcal) 596 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.5
28	日	牛しぐれご飯 野菜たっぷりみそ汁 焼きがんとあんかけ やさいフルーツサラダ	牛乳 プリンパフェ	牛ももスライス・淡色辛みそ・木綿豆腐 牛乳・ホイップクリーム・調製豆乳	米・油・かたくり粉・マヨネーズ プリンミックス・コーンフレーク・砂糖	しょうが・ズッキーニ・ダイズ・なす かぼちゃスライス・アスパラガス・みょうが 赤ピーマンスライス・刻み昆布・たまねぎ きゅうり・みかん缶4号缶・りんご缶・パナナ みかん缶	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.0
29	月	ごはん みそ汁 かじきマヨ揚げ やさいなめ揚和え りんご	牛乳 たこのみ焼き	刻み油揚げ・淡色辛みそ めかじき切身40g・バルメザンチーズ カニ風味フレーク・牛乳・カットタコ・卵 糸かつお	米・さつまいもスライス・小麦粉 マヨネーズ・揚げ油・揚げ玉・油	スナップえんどう冷凍・きゅうり アスパラガス・コーン・だいこんおろし なめ茸・りんご・キャベツ・長ねぎ 刻み紅生姜・あおのり	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 2.0
30	火	夏越そぼろ丼 きのこ汁 彩りおなか和え もも杏仁	牛乳 まっちゃ蒸しパン	豚ひき・牛ひき・淡色辛みそ・糸かつお 杏仁豆腐・牛乳・調製豆乳・つぶあん	米・押麦・ごま油・砂糖・かたくり粉 ホットケーキミックス・油	しょうが・ゴーヤスライス・なす乱切り ピーマンスライス・赤ピーマンスライス たまねぎ・えのきたけ・乾しいたけスライス なめ茸・エリンギ・長ねぎ・オクラきざみ もやし・にんじん・トマト・コーン・白桃缶 黄桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.8

## ☆ 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
613 kcal	23.7 g	18.4 g	88.7 g	243 mg	2.4 mg	170 μgRAE	0.32 mg	0.39 mg	27 mg	4.5 g	1.9 g

仕入れ状況によりメニューが変更される場合があります。