

2026年 6月 給食献立表											
3歳以上児											栄養量
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	(その他の食品)				
1	月	さっぱりご飯 みそ汁 かじきチーズ焼き やさいおかか和え オレンジ	牛乳 パンケーキ	しつとりそぼろ卵 刻み油揚げ・信州みそ めかじき切身40g スライスチーズ・いんげん 糸かつお・牛乳・調整豆乳	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・赤ピーマン たまねぎ・もやし・なす・にんじん 赤色トマト・オレンジ パインアップル缶詰	かつおだし・食塩・こしょう 酢・しょうゆ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
2	火	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 バナナ	牛乳 ぎょうざピザ	牛ひき・豚ひき・牛乳 目玉焼き風まるオムレツ ツナ缶・ミックスチーズ	米・オリブ油・パン粉・油 砂糖・カットポテト ぎょうざの皮	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー コーン・バナナ・ピーマン	食塩 飲む野菜と果実のデザート こしょう・ナツメグ トマトケチャップ 中濃ソース・ブイヨン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・ウィンナー・牛乳 糸かつお	スパゲティ・オリブ油 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 コーン・さくらんぼ缶詰	食塩・こしょう トマトピューレー ホワイトソース・ブイヨン パセリ・しょうゆ・酢 こいくちしょうゆ・かつおだし	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
4	木	ひじきご飯 こんさい汁 ふたひそべ揚げ 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・豚にレ40g・卵 カットタコ・牛乳・調整豆乳	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・れんこん 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	料理酒・しょうゆ みりん風調味料・食塩 かつおだし・しらたき・酢	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 オリブ油・砂糖・ピーン 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・オレンジ・たまねぎ	ブイヨン・食塩・こしょう にんにくおろし・トマトソース トマトケチャップ ガラスープの素・しょうゆ 料理酒	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 ツナ缶	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 むきそらめ・グリーンピース しょうが・長ねぎ・キャベツ むきえだまめ・赤色トマト キウイフルーツ・コーン	かつおだし・食塩・しょうゆ こしょう・オスターソース トウバンジャン にんにくおろし・料理酒 パセリ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・信州みそ 調整豆乳・カットタコ ひよこめ・牛乳 ホイップクリーム	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 オリブ油・マヨネーズ クルーゼリーの素 ホットケーキミックス・油 オレンジママレード	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・赤色トマト コーン・たまねぎ・レモン 西洋なし缶詰・あんず缶詰	そばつゆ・ブイヨン・パセリ 食塩・こしょう・水	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
8	月	ガバオライス 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・ピーマン 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	ガラスープの素・しょうゆ バジル・酢・水・食塩 こしょう	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 信州みそ・ベーコンスライス 牛乳	米・砂糖・チルドポテト・油 小麦粉・無塩バター	キャベツ・春菊・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	かつおだし・しょうゆ・食塩 料理酒・みりん風調味料 パセリ ベーキングパウダー ルイボステイ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
10	水	チキンマトカレー ジュース あおなきのコンテ 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・しょうが ホールトマト缶・りんご ほうれんそう・えのきたけ エリンギ・コーン・にんじん とろろ芋・みかん缶 パインアップル缶詰・白桃缶 さくらんぼ缶詰	にんにくおろし・食塩 こしょう・ブイヨン ウスターソース・カレー粉 飲む野菜と果実のデザート ガラスープの素	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 だいたい水・信州みそ 牛乳・豚ひき	うどん・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・れんこん・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・干しぶどう 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	そばつゆ・かつおだし 料理酒・こいくちしょうゆ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・オリブ油	とうがん・にんじん・たまねぎ しょうが・赤色トマト・青ねぎ オレンジ	ガラスープの素・しょうゆ にんにくおろし みりん風調味料・酢・食塩 こしょう・料理酒・タバスコ パセリ・トマトケチャップ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
13	土	冷やしフオー 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・牛ももスライス 信州みそ・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 米	きゅうり・赤色トマト 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	しょうゆ・すし酢 にんにくおろし みりん風調味料・料理酒 食塩・こしょう こいくちしょうゆ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 バナナ	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・オリブ油	むきそらめ・カットわかめ 赤色トマト・オクラ・たまねぎ コーン・大根おろし・バナナ	かつおだし・しょうゆ・食塩 こしょう・みりん風調味料 料理酒・水・カレー粉	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・信州みそ あじ40g・厚揚げ・牛乳 ウィンナー・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・かぼちゃ 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	こんにゃく・かつおだし 食塩・こしょう ウスターソース・中濃ソース しょうゆ・みりん風調味料 料理酒・トマトケチャップ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 ボンデケージョ	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	白菜・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	ガラスープの素・しょうゆ 食塩・こしょう・料理酒	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
17	水	やさそばパン 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	ウィンナー・鮭切身40g 牛乳・豚ひき	コッペパン50g青割り 蒸し中華めん・小麦粉 無塩バター やわらか豆乳デザート・米 油	キャベツ・にんじん・刻み紅生薑 あおのり・とうがん・赤色トマト 黄ピーマン・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	焼きそばソース・ブイヨン 食塩・料理酒・こしょう パセリ・こいくちしょうゆ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・りんご缶詰・レモン	ブイヨン・食塩・こしょう しょうゆ・にんにくおろし バジル	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
19	金	ごはん ロールパン まめびよ チキンのから揚げ やさいサラダ メロン	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	鶏もも40g・牛乳	ロールパン まめびよいちご味・砂糖 かたくり粉・揚げ油 オリブ油 フレンチクレープ	レタス・赤色トマト・キャベツ きゅうり・たまねぎ・メロン	しょうゆ・みりん風調味料 料理酒・酢・食塩 粒入りマスタード	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・ツナ缶	うどん・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・びわ缶詰 焼きのり	にんにくおろし トウバンジャン・しょうゆ ガラスープの素 スイートデリスソース・水 すし酢・食塩・こしょう	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
21	日	ごはん すまし汁 かれい変わり揚げ パプリカ塩昆布マリネ バナナ	牛乳 ココアバナナケーキ	絹ごし豆腐・卵 かれい切身40g・ツナ缶 牛乳・調整豆乳	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・黄ピーマン たまねぎ・塩昆布・レモン バナナ	かつおだし・しょうゆ・食塩 パセリ・中濃ソース・昆布茶 ビュアココア	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 信州みそ 豚肩ローススライス 厚揚げ・木綿豆腐 いんげん・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・オレンジ・青ねぎ	かつおだし・料理酒・食塩 しょうゆ・みりん風調味料	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・信州みそ かつお切身40g ロースハム・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	かつおだし・しょうゆ 料理酒・みりん風調味料 酢・食塩・こしょう ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 しゃけわかめおにぎり	あさりむき身水煮 鶏もも40g・ミックスチーズ ホイップクリーム・牛乳 鮭切身40g	ラーメン・砂糖・ごま油 ピーチゼリーの素・米 白いりごま	なばな・たけのこ水煮・たまねぎ キャベツ・にんじん・もやし 炊き込みわかめ	かつおだし ガラスープの素・食塩 にんにくおろし コチュジャン・しょうゆ トマトケチャップ みりん風調味料・料理酒 水	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・信州みそ さいず水煮・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・削り昆布 切干しだいこん・にんじん 絹さや・オレンジ	かつおだし・しょうゆ・食塩 みりん風調味料・料理酒	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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 牛乳	米・油 飲む野菜と果実グレープ 砂糖・オリブ油 カットゼリー・杏仁豆腐・鮭 無塩バター	たまねぎ・にんじん むきそらめ・絹さや・レタス	カレーフレーク トマトケチャップ ウスターソース にんにくおろし・酢・しょうゆ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
27	土	ごはん コンソメスープ タコエビマヨ チャンプルー バナナ	牛乳 サーターアングギー	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・ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ バナナ	ブイヨン・食塩・しょうゆ にんにくおろし トマトケチャップ・こしょう 料理酒	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
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・信州みそ 木綿豆腐・牛乳 ホイップクリーム・調整豆乳	米・油・かたくり粉 マヨネーズ・プリンミックス コンフレーク・砂糖	しょうが・ズッキーニ・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・刻み昆布 たまねぎ・きゅうり・みかん缶 りんご缶詰・バナナ	しょうゆ・みりん風調味料 料理酒・かつおだし・食塩 こしょう・そばつゆ・水 ビュアココア	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
29	月	ごはん みそ汁 かじきマヨ揚げ やさいなめ茸和え りんご	牛乳 たこのみ焼き	刻み油揚げ・信州みそ 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・小麦粉 マヨネーズ・揚げ油・天かす 油	スナップえんどう・きゅうり アスパラガス・コーン・大根おろし なめ茸・りんご・キャベツ・長ねぎ 刻み紅生薑・あおのり	かつおだし・食塩・こしょう お好み焼きソース	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
30	火	夏越そぼろ丼 きのこ汁 彩りおかか和え もも杏仁	牛乳 まっちゃや蒸しパン	豚ひき・牛ひき・信州みそ 糸かつお・牛乳・調整豆乳 つぶあん	米・押麦・ごま油・砂糖 かたくり粉・杏仁豆腐 ホットケーキミックス・油	しょうが・ゴーヤ・なす・ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ えのきたけ・乾しいたけ・なめこ エリンギ・長ねぎ・オクラ・もやし にんじん・赤色トマト・コーン 白桃缶・黄桃缶・さくらんぼ缶詰	にんにくおろし トウバンジャン・しょうゆ ガラスープの素 かつおだし・食塩・抹茶	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	カルシウム(mg)
☆ 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
635 kcal	24.1 g	19.7 g	92.5 g	246 mg	2.7 mg	197 μgRAE	0.34 mg	0.39 mg	29 mg	4.9 g	1.7 g