

6月 給食献立表

令和8年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	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	ごはん たららの塩焼き ひじき煮 みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・乾燥ひじき・車糖・麩	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
2	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) 酢の物 みそ汁	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん 車糖・さつまいも ホットケーキミックス いりごま・すりごま 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・きゅうり りよくとうもやし・えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
3	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・きゅうり 西洋かぼちゃ カットわかめ ゆかりふりかけ	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
4	木	ごはん たららのカレー風味焼き おかか和え すまし汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 ホットケーキミックス 調合油	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり カットにんじん カットほうれんそう カットたまねぎ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・だし・食塩
5	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	イエローロール(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・わかめふりかけ 米(後期・完了) 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり 種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
6	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・煮干しだし かつお・昆布だし 食塩 煮干しだし
8	月	ごはん 煮魚 さぎみのり みそ汁	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・じゃがいも かたくり粉	しょうが・キャベツ・りよくとうもやし にんじん キザミソリ・カットわかめ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 煮干しだし
9	火	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・牛肉(完了)・車糖 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ りんご缶	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
10	水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	かぼちゃきな粉 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油	キャベツ・たまねぎ にんじん 三色ピーマン・きゅうり 大根・西洋かぼちゃ 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ・食塩
11	木	カレーライス さわやかサラダ 煮りんご	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ひき肉ミンチ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉・カットじゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 ホットケーキミックス	カットたまねぎ・カットにんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶大・穀物酢
12	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも・鶏ひき肉ミンチ 普通牛乳・粉ミルク	ハニーロール・米 カットじゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ	カットたまねぎ・カットにんじん ぶなしめじ・カットブロッコリー キャベツ・きゅうり・りんご ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶
13	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ひき肉ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
15	月	ごはん たららの味噌煮 酢の物 すまし汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう バナナ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩
16	火	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん 白菜・たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
17	水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) ごま和え みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) きな粉	米・ごま油・かたくり粉 車糖・いりごま・麩 ホットケーキミックス	なす・たまねぎ にんじん・ごまつな キャベツ・なめこ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
18	木	ごはん たららの磯焼き ひじきサラダ みそ汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油	あおのり・きゅうり・キャベツ にんじん・なす りよくとうもやし・バイン缶 もも缶	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・みかん缶 煮干しだし
19	金	食パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ さつまいもサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき 麦茶	鶏もも(完了) 赤みそ 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	食パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 車糖・たけや味噌・すりごま 米(後期・完了)	にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり ミックス・ジャム・りんご	食塩・穀物酢・清酒・麦茶
20	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
22	月	ごはん たららの西京焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 じゃがいも・調合油	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ たまねぎ・りよくとうもやし	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 煮干しだし
23	火	ごはん たららの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖 グリーンピース・薄力粉 調合油	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
24	水	ごはん 筑前煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ きゅうり・なめこ・カットわかめ バイン缶	清酒・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
25	木	ごはん たららのマヨドレ焼き さぎみのり みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車糖 じゃがいも	はくさい・キャベツ にんじん キザミソリ たまねぎ・ぶなしめじ バイン缶・もも缶・みかん缶 寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
26	金	丸パン(完了) ごはん(後期) チキンカツ ポテトサラダ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏むね(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	かたくり粉 調合油・じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 顆粒コンソメ 米(後期・完了) 丸パン(後期)	きゅうり・にんじん 白菜・えのきたけ カットわかめ・ゆかりふりかけ	食塩・清酒・中濃ソース 穀物酢・麦茶
27	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
29	月	ごはん たららのカレー風味焼き ごま和え みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌・いりごま	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・大根・寒天	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
30	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) 酢の物 みそ汁	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・りんご・しょうが きゅうり・カットわかめ・白菜 えのきたけ・ほうれんそう	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩 煮干しだし

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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	食塩相当量
412 kcal	17.9 g	11.0 g	63.8 g	192 mg	1.8 mg	211 µg	0.32 mg	0.30 mg	22 mg	1.5 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。