

令和7年6月予定献立表

日	曜日	献立名	主な材料とその働き（アレルギー含む）			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
2月		ごはん	米			821	31.5
		牛乳【乳】		牛乳			
		ホキの甘酢ソース	でん粉 油 砂糖	ホキ	だけのこ 人參 ししいたけ 玉ねぎ にんにく		
		れんこんのきんぴら	ごま油 砂糖		人參 れんこん こんにゃく		
3月	火	さつま汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	人參 ごぼう ねぎ 大根	869	28.9
		しらす汁【小麦】	パン				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ポテマヨ焼き【乳】	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ベーコン チーズ	玉ねぎ		
4月	水	大根サラダ	ドレッシング		大根 きゅうり 人參	871	41.6
		米粉コンソープ	油 米粉	鶏肉 豆乳	人參 玉ねぎ とうもろこし パセリ		
		発芽玄米入りかきみごはん	米 発芽玄米 砂糖	鶏肉 油揚げ	人參 ごぼう こんにゃく		
		牛乳【乳】		牛乳			
5月	木	さばの塩焼き		さば		778	28.5
		ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		ほうれん草 もやし		
		高野煮	油 砂糖	鶏肉 凍り豆腐 さつま揚げ	しょうが 人參 大根 こんにゃく 小松菜		
		はちみつパン【小麦】	パン				
6月	金	牛乳【乳】		牛乳		837	34.5
		レバーとポテトのオーロラソース	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	豚レバー			
		ブロッコリーソテー	油	ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ		
		コンソメスープ	油	ウインナー	人參 玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ		
7月	土	ごはん	米			849	34.6
		牛乳【乳】		牛乳			
		切り干し大根の玉子焼き【卵】	ごま油 砂糖	鶏肉 豆乳 卵	切り干し大根 人參 いんげん しいたけ		
		もやし炒め	油	ベーコン	玉ねぎ 人參 もやし		
8月	月	肉じゃが	油 砂糖 じゃがいも	豚肉	人參 玉ねぎ こんにゃく	793	26.3
		きなこ揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖				
		牛乳【乳】		牛乳			
		ツナサラダ	ドレッシング	まぐろ	人參 きゅうり キャベツ		
9月	火	チリコンカン	油 じゃがいも 砂糖	豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	にんにく 人參 玉ねぎ トマト	878	37.1
		キムタクごはん	米 麦 ごま油 ごま	豚肉	白菜キムチ たくあん ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
		ぎょうざ【小麦】		ぎょうざ			
10月	水	春雨サラダ	春雨 ドレッシング		人參 きゅうり キャベツ	819	33.9
		にら玉汁【卵】	じゃがいも	卵 豆腐 みそ	にら 人參		
		トマトのキーマカレー （煮こぼし）【小麦】	米 麦 油 カレールー	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ なす トマト パセリ		
		牛乳【乳】		牛乳			
11月	木	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉		878	37.1
		コーンサラダ	ドレッシング		とうもろこし キャベツ きゅうり		
		ごま豆腐ラーメン （中華麺）【小麦】	中華麺 油 ごま	豚肉 みそ 豆乳	しょうが 人參 もやし メンマ キャベツ ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			
12月	金	かぼちゃのチーズ焼き【乳】	油	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ	819	33.9
		福寿草サラダ	ドレッシング	のり	えのき巻 水菜 きゅうり キャベツ		
		ごはん	米				
		牛乳【乳】		牛乳			
13月	土	いかフライ【小麦】	小麦粉 パン粉 油	いか		793	34.6
		ベーコンと小松菜のソテー	油	ベーコン	小松菜 人參		
		豚汁	じゃがいも	豚肉 みそ	ごぼう 大根 人參 こんにゃく ぶなしめじ ねぎ		
		牛乳【乳】		牛乳			

日	曜日	主な材料とその働き（アレルギー含む）				エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)			
		献立名	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの					
16	月	ごはん	米			769	29.2			
		牛乳【乳】		牛乳						
		しらたまフィッシュ	でん粉 油 砂糖	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ					
		こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	さつま揚げ	しょうが 人参 こんにゃく とうもろこし 小松菜					
		ワンタンスープ【小麦】	油 ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ししいたけ にら					
17	火	ツイストパン【小麦】	パン			851	34.6			
		牛乳【乳】		牛乳						
		白濁のねぎチキングラタン 【小麦・乳】	マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ ねぎ 人参					
		ほうれん草のソテー	油	ウインナー	ほうれん草 とうもろこし					
		肉団子スープ		肉団子 豆腐	人参 チンゲンサイ キャベツ ねぎ					
18	水	わかめごはん	米	わかめごはんの素		852	27.1			
		牛乳【乳】		牛乳						
		ミートコロッケ【小麦】	ミートコロッケ 油							
		ピーマンとキャベツのソテー	ピーマン 油	ベーコン	キャベツ 人参					
		根菜汁	じゃがいも	豚肉 生揚げ みそ	人参 大根 ごぼう ねぎ ぶなしめじ					
19	木	ごはん	米			813	36.0			
		牛乳【乳】		牛乳						
		鮭のコンマヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ	鮭	とうもろこし					
		キャベツとひじきの和え物	砂糖	ひじき	キャベツ 人参 きゅうり					
		厚揚げと野菜の煮物	油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 生揚げ	人参 玉ねぎ こんにゃく チンゲンサイ					
20	金	コッペパン【小麦】	パン			809	32.9			
		牛乳【乳】		牛乳						
		スパゲティナポリタン【小麦】	スパゲティ 油	ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく					
		フランクフルト軟飯焼き		フランクフルト						
		野菜スープ	油	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ もやし えのき巻 とうもろこし					
23	月	ごはん	米			770	29.3			
		牛乳【乳】		牛乳						
		あじのかば焼き	でん粉 油 砂糖	あじ						
		ひじきの煮物	砂糖 油	ひじき 油揚げ	人参 枝豆 こんにゃく ししいたけ					
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ 生揚げ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ					
24	火	メロンパン【小麦】	パン			815	31.6			
		牛乳【乳】		牛乳						
		ポパイ豆腐レツ【卵・乳】	バター	卵 まぐろ 牛乳 チーズ	ほうれん草					
		カラフルサラダ	ドレッシング		枝豆 キャベツ パプリカ とうもろこし					
		ラビオリスープ【小麦】	ラビオリ 砂糖	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ トマト					
25	水	ビビンバ（ごはん）	米 油 砂糖 ごま油	豚肉	もやし 人参 大根 小松菜 こんにゃく にんにく 白菜キムチ	889	39.3			
		牛乳【乳】		牛乳						
		パオズ④【小麦】		パオズ						
		わかめスープ	ごま ごま油	わかめ 豆腐	人参 だけのこ 玉ねぎ ししいたけ					
		カレー南蛮 （地粉うどん）【小麦】	地粉うどん でん粉	豚肉 なんと	人参 玉ねぎ ししいたけ ほうれん草					
26	木	牛乳【乳】		牛乳		877	34.1			
		ウインナーのお茶の葉揚げ 【小麦】	小麦粉 ホットケーキミックス 油	ウインナー	抹茶					
		ゆでとうもろこし			とうもろこし					
		ごはん	米							
		牛乳【乳】		牛乳						
27	金	ハンバーグデミグラスソース【小麦】	デミグラスソース 砂糖	ハンバーグ		788	30.1			
		アスパラソテー	油	ウインナー	アスパラガス とうもろこし					
		ジャーマンスープ	油 じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ チンゲンサイ					
		ヨーグルト【乳】		ヨーグルト						
		ハヤシライス （ごはん）【小麦】	米 油 じゃがいも ハヤシルウ	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ					
30	月	牛乳【乳】		牛乳		813	32.3			
		ローストチキン		鶏肉	しょうが					
		海鮮サラダ	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし					
								基準栄養量	830	35.3
								平均栄養量	826	32.8

- ◎ はしは、毎日持ってきてください。
 ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ◎ 8大アレルギー（卵・小麦・そば・落花生・くるみ・乳・えび・かに）については、
 献立名後ろの【 】内に記載してあります。
 ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

