

令和7(2025)年 6月 給食予定献立表

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
2 (月)	牛乳 鮭とわかめのまぜごはん 切り干し大根の煮付け 白玉のみそ汁 ミニゼリー（桃）	牛乳 さけフレーク わかめ 油揚げ 削り節 鶏肉 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 切り干し大根 人参 人参 玉ねぎ 小松菜	米 ごま なたね油 砂糖 白玉団子 ミニゼリー（桃）	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
3 (火)	牛乳 ごはん 豚肉のケチャップ炒め 四川風スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 削り節	ピーマン 玉ねぎ たけのこ 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 かたくり粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン
4 (水)	牛乳 キャロットピラフ フライドポテト 肉団子と春雨のスープ ムース	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール 削り節	人参 人参ビューレ とうもろこし キャベツ 人参	米 なたね油 フライドポテト なたね油 春雨 ムース	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (木)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 小松菜とツナの煮びたし ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 まぐろオイル漬け 削り節 ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 小松菜 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ みりん
6 (金)	牛乳 コッペパン 揚げシュウマイ キャベツのソテー 中華スープ りんごジャム	牛乳 シュウマイ 鶏肉	キャベツ 人参 チンゲンサイ えのきたけ にら	コッペパン なたね油 なたね油 ごま油 りんごジャム	塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ チキンブイヨン 酒
9 (月)	牛乳 豚キムチごはん じゃがいもの塩こうじ焼き ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン ミートボール 削り節	人参 白菜キムチ 人参 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 押麦 じゃが芋 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 みかんゼリー	濃口しょうゆ 酒 塩こうじ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (火)	牛乳 ごはん かつおの角煮 どさんこ汁 しそ昆布ふりかけ	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 しそ昆布ふりかけ	玉ねぎ 土しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
11 (水)	牛乳 減量パン 焼スパゲティ ごぼうの炒めサラダ スクエアチーズ	牛乳 豚肉 いか 青のり粉 ハム チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 ピーマン	減量パン スパゲティ なたね油 なたね油 ごま 柑橘ドレッシング	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう
12 (木)	牛乳 ごはん ホイコウロウ 蒸しギョウザ 五目スープ	牛乳 豚肉 赤みそ ギョウザ たまご	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 ごま油 かたくり粉 春雨 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン
13 (金)	牛乳 コッペパン いわしメンチカツ 野菜ソテー 豆腐とわかめのスープ ミルククリーム	牛乳 いわしメンチカツ ベーコン 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	コッペパン なたね油 なたね油 ミルクスプレッド	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (月)	牛乳 麦ごはん 豆カレー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	人参 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 なたね油 砂糖	こしょう カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
17 (火)	牛乳 ごはん アドボ 切り干しベーコン 卵スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 削り節	にんにく 切り干し大根 青ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	米 なたね油 かたくり粉	酢 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩
18 (水)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごま和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 にら 白菜キムチ 土しょうが にんにく キャベツ 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
19 (木)	牛乳 ツナと昆布の炊き込みごはん チキンナゲット ぶどう豆 豚汁	牛乳 まぐろオイル漬け 塩昆布 チキンナゲット 大豆 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 こんにゃく	濃口しょうゆ
20 (金)	牛乳 黒糖パン さばのあまだれかけ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 さば 豚肉 白みそ	キャベツ 小松菜 人参 しめじ 土しょうが にんにく	黒糖パン なたね油 砂糖 春雨 ごま油 すりごま	濃口しょうゆ トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイヨン
23 (月)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ えのきとチンゲンサイのスープ 青りんごゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 砂糖 青りんごゼリー	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ
24 (火)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め パオズ みそ汁	牛乳 豚肉 塩昆布 パオズ 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが きゅうり 玉ねぎ 人参	米 なたね油	酒 淡口しょうゆ
25 (水)	牛乳 コッペパン ウィンナーのケチャップ煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ウィンナー ベーコン 削り節	とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
26 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース 塩 こしょう
27 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 マセドアンサラダ コンソメスープ いちごジャム	牛乳 春巻 鶏肉 削り節	グリーンアスパラガス とうもろこし 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	酢 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 だし巻き卵 じゃが芋のみそ汁 味付けのり	牛乳 高野豆腐 豚肉 だし巻き卵 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	淡口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素	1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	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
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	780	16.3	30.6	372	100	3.7	3.9	298	0.49	0.56	32	6.7	3.0
摂取基準	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5