

令和8年度6月分献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	和風スパゲッティ	○	彩りあえ チーズケーキ	豚肉、刻みのり、牛乳、ツナ(缶)、ク リームチーズ、生クリーム、鶏卵	スパゲッティ、油、バター、さとう、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、し めじ、おかひじき、冷凍コーン、レモン	655 Kcal 25.9 g 31.8 g 1.5 g
3 水	セサミトースト	○	クリームスープ フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳	食パン、バター、グラニュー糖、ごま油、 じゃがいも、米粉、油、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン (缶)、キャベツ、きゅうり	578 Kcal 24.7 g 23.8 g 2.9 g
4 木	サバ入りちらしずし <郷土料理・福井県>	○	小煮しめ 香り汁	まさば(水煮)、油揚げ、牛乳、生揚げ、鶏肉	米、さとう、ごま	しょうが、こまつな、にんじん、(干)しいた け、かんぴょう(乾)、だいこん、こんにゃく、 たまねぎ、えのきたけ、白菜、みつば	617 Kcal 27.4 g 20.2 g 3.3 g
5 金	麦ごはん	○	春巻き ナムル 豆腐汁	牛乳、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、春巻の皮、油、でん粉、春雨、 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、(干)し いたけ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、白菜	662 Kcal 23.5 g 23.7 g 2.5 g
8 月	照り焼きチキンバーガー(セルフ)	○	コールスローサラダ ミネストローネ	鶏肉、牛乳、ベーコン、豚肉、ひよこまめ	丸パン、油、三温糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、セロリー、ホールトマト (缶)、フロッコリー	577 Kcal 31.9 g 23.9 g 3.0 g
9 火	ガパオライス	○	ソムナム風サラダ ピーチヨーグルト	鶏肉、鶏卵、牛乳、フレーンヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん 粉	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、 ホールコーン(缶)、切干しいたけ、きゅう り、赤ピーマン、もも(缶詰果肉)	601 Kcal 25.3 g 17.3 g 1.8 g
10 水	麦ごはん	○	魚の西京焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳、さわか、豆腐、油揚げ、生わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、ごま	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな	598 Kcal 30.0 g 18.8 g 2.8 g
11 木	あんかけ焼きそば	○	大豆とコーンのフリッター 野菜の磯あえ	豚肉、いか(冷)、むきえび、牛乳、大豆、刻 みのり	蒸し中華めん、油、ごま油、でん粉、小麦粉	(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、ね ぎ、キャベツ、チンゲンツァイ、ホールコー ン(缶)、たまねぎ、こまつな、白菜	573 Kcal 25.2 g 24.8 g 3.0 g
12 金	シシジュシー <郷土料理・沖縄県>	○	厚揚げのチャンプルー もずく汁	豚肉、むき昆布、牛乳、生揚げ、糸けずり、 鶏卵、もずく	米、おおむぎ、油、でん粉、ごま	にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、ゴーヤ、 もやし、えのきたけ、ねぎ	623 Kcal 29.5 g 22.9 g 2.8 g
15 月	豆腐入りキムチ丼	○	チョレギサラダ トックスープ	豚肉、豆腐、牛乳、刻みのり、鶏肉	水稲穀粒(七分つき米)、ごま油、さとう、 ごま、でん粉、トック	にんにく、たまねぎ、にんじん、白菜、キムチ、 キャベツ、きゅうり、チンゲンツァイ、(干) しいたけ、しょうが、にら	639 Kcal 25.9 g 17.9 g 2.6 g
16 火	麦ごはん	○	きんぴら煮 野菜のおかかあえ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、かまぼこ、糸けず り	米、おおむぎ、じゃがいも、油、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、こん にゃく、さやいんげん、こまつな	646 Kcal 25.5 g 21.8 g 2.0 g
17 水	黒砂糖パン <世界の料理・オランダ>	○	魚のピザ風 スタンポット エルテンスーフ	牛乳、ホキ、シュレッドチーズ、ウィン ナー	黒砂糖パン、油、じゃがいも、バター	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュ ルーム、ほうれんそう、セロリー、にんじ ん、(冷)グリーンピース	575 Kcal 29.6 g 20.9 g 2.9 g
18 木	カレーライス <5年1組 リクエスト献立>	○	えびフライ イタリアンサラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉、レンズまめ、牛乳、えび、フロセス チーズ	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、パン粉、オリーブ油、さ とう	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、に んじん、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	690 Kcal 27.9 g 23.2 g 2.4 g
19 金	こぎつねごはん	○	じゃがいもときゅうりのみそあえ かきたま汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、鶏卵	米、おおむぎ、さとう、じゃがいも、ごま 油、でん粉	にんじん、しょうが、えだまめ(冷凍)、きゅ うり、たまねぎ、こまつな	580 Kcal 25.7 g 17.5 g 2.4 g
22 月	有機米ごはん	○	魚のごまだれかけ おひたし みそ汁	牛乳、まさば、油揚げ	米、油、三温糖、ごま、さとう、じゃがいも	こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ	600 Kcal 27.7 g 21.0 g 2.4 g
23 火	ドリア	○	カラフルマリネ 野菜スープ	鶏肉、むきえび、シュレッドチーズ、牛 乳、豚肉	米、おおむぎ、油、バター、小麦粉、さ とう	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、キャベツ、 にんじん、えだまめむき身(冷凍)、冷凍コー ン、しめじ、こまつな	600 Kcal 25.6 g 22.4 g 2.6 g
24 水	わかめごはん <6年2組 リクエスト献立>	○	鶏肉のからあげ バリバリサラダ あじさいゼリー	わかめ、牛乳、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン	米、さとう、でん粉、小麦粉、油、ワタンの皮	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、だい こん、りんごジュース、ぶどうジュース	653 Kcal 26.2 g 20.3 g 1.3 g
25 木	ガーリックトースト	○	ハンガリアンシチュー キャベツサラダ	粉チーズ、牛乳、ベーコン、豚肉	ソフトフランスパン、バター、油、じゃが いも、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、ピーマン、にんじん、パ セリ、スナッフ、エンドウ、キャベツ、きゅ うり	620 Kcal 24.0 g 31.5 g 2.5 g
26 金	五目冷やしうどん	○	青のりポテト くだもの(すいか)	油揚げ、鶏肉、牛乳、あおのり	冷凍うどん、さとう、油、じゃがいも	(干)しいたけ、にんじん、ねぎ、きゅうり、す いか	590 Kcal 25.7 g 16.3 g 2.5 g
29 月	麦ごはん	○	鶏じゃが 海藻サラダ	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、わかめ、くさわ かめ、赤とさかのり	米、おおむぎ、油、さとう、じゃがいも、ご ま	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、キャベツ、 さやいんげん、こまつな、きゅうり	589 Kcal 25.5 g 16.1 g 2.4 g
30 火	夏越バラ天丼 <夏越の祓 献立>	○	野菜のからししょうゆあえ すまし汁 水無月	むきえび、ちくわ、牛乳、あずき	米、おおむぎ、あわもち、きび、小麦粉、米 粉、油、さとう、小町麩、上新粉、白玉粉、で ん粉	たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、こまつな、もや し、だいこん、ねぎ	644 Kcal 22.1 g 13.0 g 2.7 g