



令和 7 年 6 月 献 立 表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶詰 人参 カリフラワー 赤ピーマン 小松菜 ブロッコリー 玉葱	エネルギー：549kcal タンパク：18.3g 脂質：21.7g
3	火	むぎごはん ゆし豆腐 さばの照り焼き いりどり	まさば(生) 若鶏もも ゆし豆腐	精白米 押麦 グラニュー糖 板こんにゃく 調合油	しそ もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ さやいんげん 葉ねぎ	エネルギー：707kcal タンパク：34g 脂質：22.3g
4	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ほうれん草と卵のサラダ	若鶏もも 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ	ねぎ キャベツ 人参 かいわれ ほうれんそう りんご しいたけ えのき	エネルギー：590kcal タンパク：30.8g 脂質：16.2g
5	木	中華丼 シュウマイ みそ汁	豚小間 こういか(生) しゅうまい(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 筍 きくらげ ヤングコーン 絹さや レタス チンゲン菜	エネルギー：604kcal タンパク：23.4g 脂質：12.1g
6	金	スパゲティーミートソース ツナサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン まぐろ類缶詰 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 ごま油 グラニュー糖	玉葱 マッシュルーム 人参 トマト缶 レタス キャベツ 赤ピーマン 葉ねぎ	エネルギー：670kcal タンパク：28.5g 脂質：18.3g
9	月	あわごはん みそ汁 アジフライ ビーフン炒め	アジフライ 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 にら たけのこ きくらげ こまつな	エネルギー：576kcal タンパク：20.2g 脂質：14.2g
10	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵 ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	キャベツ かいわれ 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱 絹さや	エネルギー：558kcal タンパク：25.6g 脂質：12.5g
11	水	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま	青ピーマン 玉葱 人参 大根 きゅうり わかめ たけのこ(水煮缶詰)	エネルギー：689kcal タンパク：28g 脂質：25.9g
12	木	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏もも 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま マヨネーズ	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき きゅうり コーン缶詰 ほうれんそう	エネルギー：633kcal タンパク：31.1g 脂質：14.4g
13	金	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 赤玉葱 コーン缶詰 福神漬	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
16	月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根煮	焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 赤玉葱 人参 にら わかめ 葉ねぎ 切干大根	エネルギー：735kcal タンパク：20.7g 脂質：13.9g
17	火	ご飯 スープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり コーン缶詰 玉葱	エネルギー：722kcal タンパク：27.2g 脂質：26g
18	水	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ドレッシング	レタス 赤玉葱 大根 もずく きゅうり えのき あおさ(素干し)	エネルギー：643kcal タンパク：25.8g 脂質：25.6g
19	木	冷やし中華 ささみフライ ぜんざい	鶏卵 ハム ささ身(生) 金時豆	蒸し中華めん 調合油 グラニュー糖 ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング 押麦 黒砂糖	きゅうり わかめ ねぎ レモン果汁 レタス	エネルギー：767kcal タンパク：28.8g 脂質：17.6g
20	金	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のお浸し	若鶏もも 鶏卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	レモン ねぎ 玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 もやし なめこ	エネルギー：648kcal タンパク：27.6g 脂質：21.6g
24	火	チキンカツ丼 ひじき煮 みそ汁	チキンカツ だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：676kcal タンパク：27.9g 脂質：20.2g
25	水	むぎごはん みそ汁 さばの照り焼き 麴チャンプルー	まさば(生) 鶏卵 ハム 米みそ	精白米 押麦 グラニュー糖 焼きふ 調合油	しそ もやし 人参 キャベツ にら ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー：639kcal タンパク：29.6g 脂質：19.9g
26	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 天ぶら(加熱)	豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 小麦粉 大豆油	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ かぼちゃ わかめ ぶなしめじ	エネルギー：636kcal タンパク：23.1g 脂質：20.6g
27	金	ジュシー 沖縄そば 酢の物 ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ さきいか	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー：738kcal タンパク：29.3g 脂質：15.8g
30	月	あわごはん みそ汁 コロッケとウインナー 大根とツナの炒め煮	ソーセージ(ウインナー) まぐろ類缶詰 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 コロッケ 調合油 ドレッシング ごま油	キャベツ 赤玉葱 大根 人参 にら わかめ 葉ねぎ	エネルギー：652kcal タンパク：17.4g 脂質：23.4g