



令和8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	
1	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 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 なら たけのこ きくらげ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：590kcal タンパク：20.5g 脂質：15.5g
2	火	中華丼 シュウマイ すまし汁	豚小間 なんと しゅうまい(冷凍)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 玉葱 コーン きくらげ たけのこ キャベツ わかめ 乾しいたけ	エネルギー：591kcal タンパク：22.5g 脂質：11.6g
3	水	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 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 人参 きゅうり 赤ピーマン 玉葱	エネルギー：557kcal タンパク：25.6g 脂質：12.5g
4	木	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 焼きふ(観世ふ)	根深ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 りんご	エネルギー：595kcal タンパク：31.4g 脂質：16.3g
5	金	冷やし中華 ささみフライ ぜんざい	鶏卵 ハム(プレス) 若鶏 ささ身(生) あずき(全粒、乾)	中華めん 調合油 黒糖 グラニュー糖 ごま油 パン粉 薄力粉 押麦	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
8	月	ご飯 みそ汁 メンチカツ きんぴらごぼう	メンチカツ(フライ用冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ドレッシング 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 人参 ほうれん草 ごぼう	エネルギー：580kcal タンパク：16.2g 脂質：13.2g
9	火	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース(脂身つき、生) 米みそ(淡色辛みそ) こういか(生)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ごま	レタス 赤玉葱 大根 わかめ えのきたけ あおさ(素干し)	エネルギー：651kcal タンパク：27.5g 脂質：25.2g
10	水	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き スパゲティーサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング スパゲッティ(乾) 小麦粉 マヨネーズ 調合油	レタス みずな 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱	エネルギー：722kcal タンパク：27.2g 脂質：26g
11	木	ご飯 コンソメスープ チキンソテー コーン炒め	若鶏 もも ベーコン 鶏卵 全卵(生)	精白米 油 ドレッシング	レタス キャベツ トマト ホールコーン ほうれん草 赤ピーマン 玉葱	エネルギー：574kcal タンパク：32.9g 脂質：14.9g
12	金	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 天ぷら(かぼちゃ)	豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 でん粉 小麦粉 大豆油	キャベツ 玉葱 人参 根深ねぎ たけのこ かぼちゃ わかめ しめじ	エネルギー：645kcal タンパク：23.1g 脂質：20.7g
15	月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根煮	ベーコン(ベーコン) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 なら 葉ねぎ	エネルギー：683kcal タンパク：17.1g 脂質：15.1g
16	火	ご飯 すまし汁 麻婆豆腐 春雨くらげ中華和え	沖縄豆腐 ぶたひき肉 米みそ くらげ(塩蔵、塩抜き)	精白米 調合油 でん粉 はるさめ グラニュー糖 ごま	玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ チンゲンサイ えのき きくらげ きゅうり あおさ	エネルギー：626kcal タンパク：26.6g 脂質：17g
17	水	ご飯 みそ汁 サバのしそ風味焼き 肉じゃが	まさば(生) ぶたもも 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング じゃがいも さとう 調合油 焼きふ	梅びしお しそ キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草	エネルギー：722kcal タンパク：31.1g 脂質：21.1g
18	木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 福神漬 ホールコーン	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
19	金	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 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま 焼き麩 マヨネーズ	ごぼう 人参 ひじき きざみのり きゅうり ホールコーン こまつな	エネルギー：625kcal タンパク：30.4g 脂質：13.4g
22	月	あわごはん みそ汁 コロケとウインナー 大根とツナの炒め煮	ソーセージ(ウインナー) まぐろフレーク 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 コロケ 調合油 ドレッシング ごま油	キャベツ 人参 大根 なら わかめ 玉葱	エネルギー：678kcal タンパク：17.7g 脂質：25.8g
24	水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ	合挽き肉 プロセスチーズ ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	玉葱 トマト キャベツ レタス 人参 きゅうり 赤ピーマン	エネルギー：715kcal タンパク：24.4g 脂質：23.1g
25	木	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	精白米 でん粉 マヨネーズ ドレッシング	レモン果汁 玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 なめこ(生) 葉ねぎ	エネルギー：645kcal タンパク：26.5g 脂質：21.6g
26	金	ジュシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚グーヤー ぶたばら 大丸かまぼこ いか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば(ゆで) 黒砂糖 砂糖 ヤクルト	乾しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ(葉、生) きゅうり もやし	エネルギー：743kcal タンパク：30.2g 脂質：16g
29	月	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ コーンサラダ	ハンバーグ(冷凍) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング	人参 きゅうり キャベツ ホールコーン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉葱	エネルギー：615kcal タンパク：21.9g 脂質：19.7g
30	火	ご飯 みそ汁 アジフライ 麩チャンプルー	アジフライ 鶏卵 ハム(チョップド) 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ドレッシング 焼きふ	キャベツ 人参 なら 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：576kcal タンパク：19.2g 脂質：16.5g