



令和8年度  
6月献立表



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	予約締切日
チャーハン ニラレバ炒め 豆乳胡麻坦スープ 杏仁豆腐(いちごソース) 牛乳 エネルギー 851 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 30.9 g	ごはん ミートローフ 粉ふき芋 海藻サラダ 野菜スープ 牛乳 エネルギー 836 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 33.3 g	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き わかめの和え物 肉じゃが 沢煮椀 牛乳 エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.4 g	チキンカレーライス マセドアンサラダ オニオンスープ フルーツ紅茶寒天ポンチ 牛乳 エネルギー 820 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.1 g	 <b>給食無し</b>	5月20日 (水)
8日	9日	10日	11日	12日	5月27日 (水)
ごはん 鶏肉の照り煮 昆布入りサラダ 玉葱と豆腐のみそ汁 牛乳 エネルギー 750 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 25.6 g	フルコギ丼 わかめとトマトのサラダ 韓国風スープ フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.0 g	スパゲティナポリタン 小松菜のサラダ 豚肉と白菜のスープ煮 抹茶チーズケーキ 牛乳 エネルギー 794 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 42.7 g	ごはん いわしの梅煮 かぶときゅうりの浅漬け かみなり汁 あじさいゼリー 牛乳 エネルギー 714 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.1 g	ごはん ポテト春巻き きゅうりの華風漬け 豚汁 パンナコッタカラメルソース 牛乳 エネルギー 786 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.4 g	↑入梅献立↑
15日	16日	17日	18日	19日	食育の日
ごはん つくね焼き 五目きんぴら 野菜のレモン醤油和え じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳 エネルギー 682 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.0 g	 <b>給食無し</b>	チキントマトクリームライス バジルサラダ ひよこ豆のスープ オレンジ 牛乳 エネルギー 697 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.0 g	ごはん ホイコーロー 野菜の中華和え 中華風コーンスープ 白ごまミルク寒天 牛乳 エネルギー 743 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.1 g	深川めし トビウオメンチ 小松菜のおひたし 大根とわかめのみそ汁 ぶどう寒天 牛乳 エネルギー 805 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 22.1 g	6月3日 (水)
22日	23日	24日	25日	26日	6月10日 (水)
やきとり丼 きゅうりとトマトの土佐酢和え 田舎汁 抹茶寒天 牛乳 エネルギー 814 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 28.3 g	タコライス にんじんシリシリ ミックスビーンズスープ 牛乳 エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.7 g	鮭のバター醤油ごはん 豆腐のまさご揚げ おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 エネルギー 727 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 24.8 g	ごはん 洋風卵焼きハヤシソース フレンチサラダ 冬瓜スープ 牛乳 エネルギー 746 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.7 g	ごはん 肉豆腐 大根の甘酢和え 豆乳みそ汁 白玉フルーツ 牛乳 エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 19.9 g	
29日	30日	*6月11日は入梅です* 入梅とは、暦の上で梅雨に入る日のことです。気象庁が発表する梅雨入りとは別で、現在のように天気の情報になかった昔の人は、入梅を目安に田植えを行っていました。雨が降り始める梅雨の季節を知ることが、田植えの時期を決めるために重要だったので。 入梅も梅雨も、「梅」という字が使われています。この時期に梅の実が熟すことからきています。また、この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれ、脂がのっておいしいとされています。		<b>6月栄養価平均値(カッコ内は基準値)</b> エネルギー・・・778kcal(850kcal) たんぱく質・・・32.3g(32.0g) 脂質・・・26.2g(28.0g)  (日本食品標準成分表第八訂 参照)	6月17日 (水)
三色どんぶりの 揚げだし豆腐 大根とわかめのみそ汁 カルピス寒天 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 30.0 g	チャーチャー麺 中華サラダ わかめと豆腐のスープ フルーツヨーグルト寒天 牛乳 エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.1 g				