



6 月 予 定 献 立 表



令和8年度6月

六郷工科・大森グループ

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	この週の締切は 5月22日
ご飯 鶏肉のつくね焼き 蒸しかぼちゃ ごぼうサラダ みそスープ 牛乳 	チキンカレー コールスロー 果物 牛乳	ご飯 魚のねぎみそ焼き わさび和え 大学いも みそ汁 牛乳	キャベツタコライス もやしチャンプルー 沖縄風豚汁 牛乳 	ご飯 鶏のチリソース煮 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	
エネルギー - 790 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー - 828 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー - 774 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 786 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 754 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.3 g	
8日	9日	10日 六郷のみ	11日	12日 六郷のみ	この週の締切は 5月29日
ご飯 テジプルコギ もやしのナムル トック 牛乳	ご飯 鶏のからあげ ゆで野菜 野菜の含め煮 みそ汁 牛乳 	スパゲティミートソース キャベツのサラダ 果物 牛乳	魚のかばやき丼 新じゃがいものそぼろ煮 野菜汁 牛乳	セーフアン(鶏飯) にんじんりしり サターアムスター 牛乳 	
エネルギー - 803 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー - 859 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 65 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 793 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 798 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 4.3 g	
15日	16日	17日	18日	19日	この週の締切は 6月5日
豚丼 野菜のごま和え けんちん汁 目玉焼き風牛乳寒 牛乳 	ご飯 魚の煮付け 炒り豆腐 なめこ汁 ミルメーク 牛乳	枝豆ご飯 豆腐のまさご揚げ いそか和え かきたま汁 牛乳 	麦ご飯 野菜入りメンチカツ 和風サラダ みそ汁 牛乳	キムチチャーハン チャプチェ サンラータン 果物 牛乳	
エネルギー - 820 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 808 kcal たんぱく質 44.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー - 753 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 848 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 706 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.9 g	
22日	23日	24日	25日	26日	この週の締切は 6月12日
ご飯 焼き魚 おかか和え 野菜炒め 豚汁 牛乳	ジャンバラヤ アメリカンサラダ コーンチャウダー 果物 牛乳 	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め 青のりポテト みそ汁 牛乳	わかめご飯♪ 家常豆腐 ちんげんさいおひたし 中華コーンスープ 牛乳	ご飯 ハンバーググラタトウイユ添え 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳	
エネルギー - 720 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー - 833 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 38.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 780 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 810 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー - 783 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g	
29日	30日				この週の締切は 6月19日
パン 白身魚のフライ ゆでキャベツ ガンボスープ 牛乳 	鶏ごぼうご飯 干草焼き カレー粉ふきいも みそ汁 果物 牛乳	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 40.9 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 794 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.5 g		

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。