

6月 給食献立表

2025年

3歳児未満 3歳児以上

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
2	月	ごはん ポークカレー ブロッコリー 春雨のおつゆ	五平もち フルーツ 牛乳	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・じゃがいも 普通はるさめ 車糖・ごま	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・ブロッコリー ほうれんそう	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	433kcal 15.8g	527kcal 20.0g
3	火	ごはん ひじき入り炒り豆腐 大根の土佐煮 なすの味噌汁	恐竜の卵 フルーツ 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉・しらす かつお削り節 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・白玉粉 黒砂糖	にんじん・根深ねぎ ほしひじき・グリーンピース 大根・なす・たまねぎ ほうれんそう	本みりん こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	438kcal 17.6g	528kcal 21.3g
4	水	ゆかりごはん 鮭の磯照り焼き なすのそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃの味噌汁	しらすごはんのおにぎり フルーツ 牛乳	べにざけ 鶏ひき肉・麦みそ しらす・普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・ごま ごま油	あおのり・なす ほうれんそう・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ たまねぎ・わかめ・しそ 根深ねぎ	ゆかり・清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩	441kcal 18.7g	543kcal 25.5g
5	木	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き じゃがいもの含め煮 わかめの酢の物 にらときのこのおつゆ	シュガートースト フルーツ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも かたくり粉・食パン 無塩バター グラニュー糖	梅干し・しそ・にんじん きゅうり・わかめ キャベツ・にら 生しいたけ	料理酒・本みりん こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢	465kcal 17.0g	558kcal 20.3g
6	金	なめたけごはん ぶりの煮付け かぶの煮物 キャベツのおひたし 豆腐と青のりの味噌汁	ゆかりチーズおにぎり きゅうり漬け フルーツ 牛乳	ぶり・かつお削り節 絹ごし豆腐 麦みそ プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま	えのきたけ・しょうが かぶ・こまつな にんじん・キャベツ あおさ・根深ねぎ きゅうり・ま昆布	こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 清酒・ゆかり・食塩	475kcal 18.1g	596kcal 24.7g
7	土	チキンライス さつまいもレーズン煮 すまし汁	きなこおはぎ フルーツ 牛乳	鶏もも・きな粉 普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも	たまねぎ・ミックスベジタブル 干しぶどう・レモン にんじん・スイートコーン カットわかめ	ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ	453kcal 12.8g	589kcal 19.4g
9	月	ふりかけごはん 鯖のごまダレ焼き 切干大根の煮物 おかかあえ 生揚げと白菜の味噌汁	ピザ フルーツ 牛乳	まさば・油揚げ かつお削り節 生揚げ・麦みそ 絹ごし豆腐 ウイナー プロセスチーズ 普通牛乳	米・ごま・車糖 米粉	ふりかけ・しょうが 根深ねぎ 切干しだいこん にんじん・さやいんげん こまつな・キャベツ 生わかめ・はくさい 生しいたけ・青ピーマン スイートコーン缶詰	清酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 本みりん ベーキングパウダー 食塩・ケチャップ	452kcal 19.5g	581kcal 27.5g
10	火	麻婆丼 和風サラダ きのこ汁	あじさいゼリー フルーツ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ きゅうり・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ 寒天・ぶどう飲料	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩	416kcal 15.9g	540kcal 23.0g
11	水	海苔の佃煮ご飯 さわらの照り焼き さつまいもの甘煮 華風和え もやしの味噌汁	チョコチップマフィン フルーツ 牛乳	さわら・しらす 油揚げ・麦みそ 豆乳・ホイップクリーム 普通牛乳	米・車糖・調合油 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油・米粉 ミルクチョコチョコレート グラニュー糖	焼きのり・レモン にんじん・キャベツ きゅうり・だいずもやし たまねぎ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩・穀物酢 ベーキングパウダー	580kcal 17.3g	719kcal 23.9g
12	木	ごはん タンドリーチキン ごぼうの塩金平 ブロッコリーおかか和え わかめのおつゆ	きつねおにぎり フルーツ 牛乳	鶏もも・ヨーグルト かつお削り節 油揚げ・普通牛乳	米・ごま油・車糖	にんにく・ごぼう にんじん・ブロッコリー わかめ・根深ねぎ スイートコーン缶詰	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・清酒 食塩	455kcal 19.5g	549kcal 23.4g
13	金	納豆ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃのブールン煮 もやしの海苔和え 大根の味噌汁	クリームチーズトースト フルーツ 牛乳	糸引き納豆 しらす干し あこうだい・油揚げ 麦みそ クリームチーズ 普通牛乳	米・車糖・ごま ごま油・食パン	しょうが・日本かぼちゃ ブールン・だいずもやし ほうれんそう・にんじん 焼きのり・大根・こまつな レモン	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	437kcal 19.6g	530kcal 25.9g
14	土	焼肉丼 青海苔粉ふきいも 豆腐のおつゆ	コロコロ芋けんぴ フルーツ 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも さつまいも・調合油	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・あおのり ほうれんそう	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	401kcal 14.5g	512kcal 22.9g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。