

令和 7 年

6月 給食献立表

| 日  | 曜 | 昼食                                                                           | おやつ                        | 赤:血や肉になる                           | 黄:熱や力となる                                   | 緑:調子をととのえる                                               |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2  | 月 | ご飯<br>鰯の竜田揚げ<br>きゅうりの中華和え<br>じゃが芋とわかめの味噌汁                                    | 牛乳<br>きな粉クリームサンド           | さば・みそ・普通牛乳・きな粉・脱脂粉乳                | 精白米・片栗粉・油・三温糖・ごま油・すりごま・じゃがいも・食パン           | しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・乾わかめ                                 |
| 3  | 火 | ご飯<br>肉豆腐<br>卵とわかめの春雨スープ<br>(卵禁/除去食)<br>バナナきなこ                               | 牛乳<br>ラーメン                 | 木綿豆腐・鶏卵・きな粉・普通牛乳・ぶたもも・みそ           | 精白米・三温糖・緑豆はるさめ・ごま油・いりごま・片栗粉・砂糖・中華めん        | たまねぎ・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・にんじん・乾わかめ・バナナ・にら・キャベツ・コーン           |
| 4  | 水 | ご飯<br>餃子<br>にんじんの和風グラッセ<br>豆腐としいたけのスープ                                       | 牛乳<br>アメリカンドッグ             | ぶたひき肉・みそ・木綿豆腐・普通牛乳・ウインナーソーセージ・脱脂粉乳 | 精白米・ごま油・ぎょうざの皮・ホットケーキミックス・砂糖・油             | にら・キャベツ・にんにく・しょうが・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・きくらげ                    |
| 5  | 木 | とりとたまごのそぼろご飯<br>(卵禁/除去食)<br>にんじんシリシリ<br>オレンジ                                 | 牛乳<br>ココアパン<br>(卵禁/代替食パン)  | 鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・脱脂粉乳          | 精白米・砂糖・油・ロールパン・無塩バター                       | しょうが・焼きのり・にんじん・オレンジ                                      |
| 6  | 金 | カレーライス<br>パンパンジーサラダ                                                          | 牛乳<br>フライドポテト              | 鶏もも・脱脂粉乳・鶏ささ身・みそ・普通牛乳              | 精白米・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・ねりごま・砂糖・ごま油・調合油      | たまねぎ・にんじん・コーン・トマトケチャップ・きゅうり                              |
| 7  | 土 | カオマンガイ風炊き込みご飯<br>キャベツとしらすのおひたし<br>豆腐ときくらげの中華スープ                              | 牛乳<br>せんべい<br>チーズ          | 鶏もも・しらす干し・削り節・木綿豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ    | 精白米・油・砂糖・三温糖・ごま油・しょうゆせんべい                  | にんにく・しょうが・にんじん・グリーンピース・コーン・長ねぎ・キャベツ・きくらげ・ほうれんそう          |
| 9  | 月 | ロールパン<br>(卵禁/代替食パン)<br>かれいのカレー焼き<br>ゆでアスパラ<br>人参のコロコロナムル<br>かぼちゃとさつまいものポタージュ | 牛乳<br>炊き込みご飯               | まがれい・普通牛乳・脱脂粉乳・鶏もも・油揚げ             | ロールパン・ごま油・さつまいも・精白米                        | アスパラガス・にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ・ぶなしめじ・ごぼう                        |
| 10 | 火 | ご飯<br>鶏のつくね焼き<br>もやしの胡麻酢和え<br>じゃが芋としめじの清汁                                    | 牛乳<br>黒糖ホットケーキ             | 鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳                | 精白米・片栗粉・油・三温糖・すりごま・砂糖・じゃがいも・ホットケーキミックス・黒砂糖 | たまねぎ・にんじん・乾ひじき・しょうが・りよくとうもろやし・ぶなしめじ                      |
| 11 | 水 | トマトの肉味噌スパゲッティ<br>肉団子スープ                                                      | 牛乳<br>レバーの竜田揚げ             | ぶたひき肉・みそ・鶏ひき肉・普通牛乳・ぶた肝臓            | マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・三温糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・油     | トマトホール缶詰・たまねぎ・コーン・しょうが・にんにく・ながさきはくさい・にんじん・こまつな・乾しいたけ     |
| 12 | 木 | ご飯<br>韓国のり風ふりかけ<br>八宝菜<br>厚揚げともやしの味噌汁                                        | 牛乳<br>フレンチトースト<br>(卵禁/除去食) | ぶたもも・焼き竹輪・生揚げ・みそ・普通牛乳・鶏卵           | 精白米・ごま油・三温糖・いりごま・油・片栗粉・食パン・砂糖・無塩バター        | 焼きのり・ながさきはくさい・たまねぎ・にんじん・こまつな・コーン・乾しいたけ・だいずもやし            |
| 13 | 金 | ご飯<br>鶏の香り揚げ<br>キャベツとコーンのソテー<br>豆腐の清汁                                        | 牛乳<br>胡麻トースト               | 鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳                      | 精白米・片栗粉・薄力粉・ごま油・食パン・すりごま・有塩バター・三温糖         | にんにく・しょうが・あおさ・キャベツ・コーン・こねぎ・にんじん                          |
| 14 | 土 | ちゃんこ風うどん<br>ひじきとツナのサラダ<br>オレンジ                                               | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット        | 鶏もも・みそ・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳                | ゆでうどん・ごま油・しょうゆせんべい・ビスケット                   | だいこん・キャベツ・にんじん・にんにく・しょうが・乾ひじき・オレンジ                       |
| 30 | 月 | カレーソーススパゲッティ<br>トマト入り卵スープ<br>(卵禁/除去食)<br>バナナ                                 | 牛乳<br>五平餅                  | まぐろ油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳・淡色辛みそ              | マカロニ・スパゲッティ・油・砂糖・ごま油・片栗粉・精白米・三温糖・すりごま      | たまねぎ・にんじん・にんにく・冷凍コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・トマト・コーン缶詰・クリーム・バナナ |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | 蛋白質    | 脂 肪    | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA<br>(レチノール当量:RE) | ビタミンB 1 | ビタミンB 2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------|---------|---------|-------|
| 546 Kcal | 22.1 g | 17.6 g | 225 mg | 2.4 mg | 669 μg                | 0.31 mg | 0.52 mg | 23 mg |