

2024年



6 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 土	そばろ井 さつま芋の甘煮 みそ汁（こまつな・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干ししいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／こまつな、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	559(506) 21.5(20.4) 15.0(15.8) 3.0(2.4)
3 月	ご飯 かれの磯辺やき ほうれん草のお浸し すまし汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／かれの、小麦粉、食塩、あおのり、サラダ油、／ほうれんそう、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／マカロニ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつミートパンネ	381(356) 22.9(19.6) 8.7(10.6) 3.4(2.7)
4 火	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃのマヨネーズ和え コンソメスープ	牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、食塩、／ベーコン、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	541(482) 24.5(22.3) 20.0(19.1) 3.4(2.8)
5 水	焼き肉丼 ブロッコリーの中華あえ みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、白すりごま、ごま油、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、ごま油、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト （コンソメ）	529(465) 24.1(22.2) 16.0(16.5) 8.7(6.9)
6 木	ぎつねうどん とり天 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、水、油揚げ、しょうゆ、砂糖、／とり肉、食塩、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎ 牛乳 麦茶 ホットケーキ	402(365) 23.7(18.0) 10.9(12.4) 2.7(2.2)
7 金	ご飯 鮭の西京焼き 切り昆布の旨煮 すまし汁（とり肉・小松菜）	牛乳、／米、／さけ、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、サラダ油、／刻みこんぶ、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、／とり肉、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バター、砂糖、卵、粉チーズ、	◎ 牛乳 牛乳 チーズクッキー	558(479) 28.6(23.0) 21.3(19.4) 3.5(2.7)
8 土	鶏肉の塩焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（玉ねぎ・えのき）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	496(456) 22.7(21.3) 13.2(14.3) 3.7(3.0)
10 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 ココアスコーン	533(462) 24.3(20.1) 16.9(16.1) 2.3(1.8)
11 火	食パン・ブルーベリージャム クリームシチュー コロコロサラダ りんご	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／とり肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／りんご、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そばおにぎり	577(498) 20.7(19.1) 19.0(18.5) 5.6(4.5)
12 水	ピピンパ かぼちゃの甘煮 かぶのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、おろしにんにく、米みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／かぶ、かぶ葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	459(428) 17.4(17.2) 12.4(13.7) 4.4(3.5)
13 木	味噌ラーメン チンゲン菜とツナの和えもの いちごヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、／チンゲンサイ、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／麦茶、／米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節、	◎ 牛乳 麦茶 じゃこふりかけおにぎり	632(566) 25.0(23.3) 19.1(19.1) 7.8(6.2)
14 金	こぎつねごはん かじきの照り焼き ブロッコリーの和え物 みそ汁（麩・小松菜）	牛乳、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／焼ご、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ウインナー、とろけるチーズ、むしパンミックス、水、	◎ 牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	588(518) 33.7(29.5) 22.3(20.9) 2.6(2.1)
15 土	豚丼 さといものそばろ煮 みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	638(569) 19.5(18.8) 27.6(25.9) 2.9(2.3)
17 月	ご飯 ポークケチャップ パリパリサラダ みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	714(619) 24.5(22.1) 34.8(30.8) 5.1(4.0)

2024年



6 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎ 10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	フラワーライス ハンバーグ 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、／米、菜飯、焼のり、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／ほうれんそう、ベーコン、コンソメ、食塩、／牛乳、／卵、砂糖、牛乳、生クリーム、ヨーグルト、小麦粉、重曹、バター、粉糖、	◎ 牛乳 牛乳 ヨーグルトクラフティ	666(582) 26.5(23.9) 29.7(26.8) 7.2(5.8)
19 水	ご飯 さばのみそ煮風焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／みずな、えのき、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／マカロニ、マヨネーズ、ウスターソース、かつお節、あおのり、	◎ 牛乳 麦茶 お好みマカロニ	441(392) 20.9(17.9) 15.7(14.6) 3.6(2.9)
20 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁（里芋・わかめ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 麦茶 お麩ラスク	595(535) 17.1(16.8) 29.6(27.4) 2.7(2.1)
21 金	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のお浸し みそ汁（玉ねぎ・さつまいも）	牛乳、／米、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、かつお・こんぶだし汁、／たまねぎ、さつまいも、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	485(435) 24.4(22.0) 13.4(13.7) 2.8(2.2)
22 土	野菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	531(483) 18.5(17.8) 19.9(19.7) 3.5(2.8)
24 月	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（卵・にら）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／卵、にら、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	480(419) 24.3(19.8) 11.5(11.9) 2.0(1.6)
25 火	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいもスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／じゃがいも、にんじん、とり肉、コンソメ、食塩、／麦茶、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎ 牛乳 麦茶 ホットドッグ	543(517) 25.5(24.4) 23.4(23.2) 7.0(5.6)
26 水	ご飯 鶏肉の照焼き フレンチサラダ みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／キャベツ、ツナ、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 ぶどうゼリー	531(454) 22.6(19.2) 19.7(17.6) 2.2(1.8)
27 木	ご飯 白身フライ さつまいもサラダ みそ汁（ほうれん草・ねぎ）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／さつまいも、えだまめ、ハム、マヨネーズ、食塩、／ほうれん草、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ポップコーン（塩）	349(355) 12.9(13.6) 9.1(12.8) 2.6(2.0)
28 金	カレーライス きゅうりの塩こんぶ和え 大根スープ	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーウ、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいこん、カットわかめ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	578(511) 18.4(17.4) 24.7(22.8) 6.5(5.2)
29 土	やきとり丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	553(501) 24.7(23.0) 16.5(17.0) 3.1(2.5)