

2025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
2月	冷やしきつねうどん とり天 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、水、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、／とり肉、食塩、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、ツナ、めんつゆ、あおのり、白いりごま、	◎ 牛乳 麦茶 ツナと青のりのおにぎり	505(447) 28.0(21.4) 14.0(14.9) 3.2(2.6)
3火	菜飯 肉じゃが 小松菜の和えもの みそ汁（ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／こまつな、ツナ、しょうゆ、砂糖、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	482(445) 16.1(16.1) 15.2(15.9) 7.1(5.6)
4水	焼き肉丼 三色ナムル みそ汁（わかめ・麩）	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、ごま油、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おやつお好み焼き	642(556) 21.7(20.2) 32.9(30.1) 4.1(3.2)
5木	ご飯 鶏のさっぱり焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（白菜・もやし）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／はくさい、もやし、かつおだし汁、米みそ、／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	500(438) 28.4(23.7) 15.3(14.8) 3.2(2.5)
6金	ご飯 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（かぶ・チンゲンサイ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／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、／かぶ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ピーマン、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎ 牛乳 麦茶 カレーピーマン	417(392) 18.8(18.2) 11.8(13.2) 2.7(2.1)
7土	豚味噌丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁（水菜・豆腐）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／みずな、絹ごし豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、さけ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	582(526) 18.3(17.9) 21.1(20.6) 3.6(2.9)
9月	御飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（里芋・しめじ）	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、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットドッグ	754(676) 27.1(25.0) 40.1(35.8) 3.6(3.0)
10火	ご飯 さばの塩焼き チンゲン菜のナムル みそ汁（油揚げ・えのき）	牛乳、／米、／さば、食塩、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／油揚げ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、上新粉、重曹、無塩バター、砂糖、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 ショートブレッド	541(459) 22.5(18.4) 24.9(21.3) 2.1(1.7)
11水	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／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、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト（塩）	475(441) 18.1(17.8) 13.6(14.7) 7.0(5.6)
12木	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁（玉ねぎ・さつまいも）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、食塩、パン粉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／たまねぎ、さつまいも、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、とりもも小間、こまつな、油揚げ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、食塩、かつおだし汁、	◎ 牛乳 麦茶 田舎ごはん	535(486) 25.1(23.3) 17.0(17.2) 3.4(2.7)
13金	カレーライス パリパリサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンドンの皮、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	588(519) 18.8(17.7) 28.5(25.9) 5.3(4.3)
14土	やきとり丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁（チンゲンサイ・もやし）	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、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／チンゲンサイ、もやし、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	599(538) 24.0(22.4) 14.3(15.2) 2.8(2.2)
16月	ご飯 豚肉の香味炒め 切り干し大根のナムル みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	434(403) 21.8(20.6) 11.0(12.2) 3.5(2.8)
17火	ピラフ 鶏の唐揚げ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、バセリ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／キャベツ、ツナ油漬、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／じゃがいも、ウインナー、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	568(503) 26.3(23.7) 29.1(26.3) 2.8(2.2)

2025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 水	ご飯 たらの西京焼き 炒り豆腐 みそ汁（里芋・しめじ）	牛乳、／米、／たら、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、／とり肉、にんじん、ねぎ、絹ごし豆腐、ごま油、酒、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	493(446) 24.8(21.3) 9.2(11.1) 2.8(2.2)
19 木	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ（ドレッシング） かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／かぶ、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／白玉粉、ホットケーキ粉、粉チーズ、食塩、水、	◎ 牛乳 牛乳 ボンデケーキ	569(504) 30.5(27.1) 16.4(16.2) 2.4(1.9)
20 金	ジャージャー麺 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、きゅうり、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、和風だし、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	594(524) 27.9(24.9) 17.5(17.1) 8.7(7.0)
21 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／たまねぎ、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	606(543) 23.4(21.9) 17.8(18.0) 3.2(2.5)
23 月	ご飯 豚だいきん チンゲン菜の磯あえ すまし汁（鶏肉・水菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、米みそ、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、サラダ油、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／とりも小間、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	538(479) 19.6(18.3) 20.9(19.8) 3.6(2.9)
24 火	かれいのかばやき丼 白菜のじゃこあえ 豚もやしスープ	牛乳、／米、かれい、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ぶた肉、もやし、にんじん、おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	442(404) 24.4(21.1) 11.9(13.2) 3.2(2.6)
25 水	食パン クリームシチュー ブロッコリーのナムル パナナ	牛乳、／食パン、／とり肉、じゃがいも、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、／ブロッコリー、中華だし、おろしにんにく、食塩、白いりごま、ごま油、／パナナ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おなかチーズおにぎり	605(544) 22.4(21.2) 22.1(21.5) 8.9(7.1)
26 木	ご飯 鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（豚肉・キャベツ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／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、／ぶた肉、キャベツ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	435(383) 25.9(21.0) 16.8(16.0) 3.0(2.3)
27 金	ご飯 鶏のつくねあんかけ ほうれん草とコーンのサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／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、無塩バター、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	575(507) 22.2(20.3) 20.6(19.5) 3.5(2.8)
28 土	そばろ丼 さといもの煮物 みそ汁（小松菜・もやし）	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、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／こまつな、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	512(469) 21.1(20.1) 13.3(14.4) 3.5(2.8)
30 月	スパゲティミートソース スイートポテトサラダ コンソメスープ	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、／さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ウインナー、チンゲンサイ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、	◎ 牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	565(510) 20.1(19.3) 20.6(20.3) 5.1(4.0)