

2026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 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁（麩・わかめ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／クラッカー、さつまいも、砂糖、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 サンドクラッカー	474(405) 22.9(18.7) 16.1(14.2) 3.1(2.5)
2 火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ（マヨネーズ） コンソメスープ	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、砂糖、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ごまつな、えのきたけ、コンソメ、食塩、／牛乳、／食パン、マーガリン、砂糖、白いりごま、黒いりごま、	◎ 牛乳 牛乳 ごまごまトースト	596(520) 29.3(25.9) 23.5(21.8) 3.7(2.9)
3 水	ご飯 豚肉の香味炒め ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（水菜・もやし）	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、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／みずな、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／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	480(439) 26.9(24.7) 17.4(17.3) 4.2(3.3)
4 木	マーボー豆腐丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ（卵・にら）	牛乳、／米、木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／卵、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 きなこ団子	403(381) 15.3(15.5) 10.8(12.2) 3.3(2.6)
5 金	食パン 鶏肉のマーマレード焼き シェパーズパイ コンソメスープ	牛乳、／食パン、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／じゃがいも、バター、牛乳、ぶた肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、ホールトマト、サラダ油、／はくさい、にんじん、コンソメ、食塩、／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	487(435) 23.9(21.1) 18.3(17.3) 5.7(4.6)
6 土	豚塩丼 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さといも、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	607(545) 19.2(18.5) 24.8(23.6) 3.5(2.8)
8 月	ご飯 鮭の塩焼き チキチキごぼう みそ汁（しめじ・玉ねぎ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／とり肉、ごぼう、えだまめ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、片栗粉、水、／しめじ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／パイナップルジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 パインゼリー	395(363) 24.4(20.5) 6.8(8.8) 2.3(1.8)
9 火	和風ツナスバゲティー かぼちゃのマヨネーズ和え かぶのスープ	牛乳、／スバゲティー、ツナ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、ごまつな、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、きざみり、／かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／かぶ、かぶ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、ねぎ、ぶた肉、にんじん、白いりごま、和風だし、しょうゆ、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 クファージュシー	426(402) 14.6(14.9) 13.6(14.7) 5.7(4.5)
10 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草ごま和え みそ汁（ねぎ・なめこ）	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、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、白いりごま、／ねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／食パン、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、カレー粉、とろけるチーズ、	◎ 牛乳 麦茶 カレートースト	616(552) 22.5(21.2) 30.0(27.8) 5.7(4.5)
11 木	菜飯 豆腐の揚げ団子 カリフラワーのサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、菜飯、／木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、食塩、ケチャップ、／カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	587(518) 25.1(22.7) 22.7(21.2) 3.3(2.7)
12 金	ご飯 鶏のつくねあんかけ 白菜のじゃこあえ みそ汁（水菜・麩）	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、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／じゃがいも、食塩、片栗粉、ピザ用チーズ、しょうゆ、あおのり、	◎ 牛乳 麦茶 芋もち（チーズ）	388(368) 17.8(17.4) 7.6(9.8) 8.2(6.6)
13 土	豚丼 のり塩れんこん みそ汁（チンゲン菜・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、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／チンゲンサイ、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	622(557) 18.0(17.6) 27.2(25.5) 2.7(2.1)
15 月	ご飯 さわらの西京焼き 大根と鶏肉の煮物 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／さわら、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、／だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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	506(435) 25.8(21.2) 17.4(16.0) 2.2(1.7)
16 火	ハヤシライス やみつきキャベツ ヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	647(567) 19.7(18.4) 30.4(27.4) 2.8(2.2)

2026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
17 水	食パン・りんごジャム 鶏のさっぱり焼き ほうれん草のソテー コーンクリームスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／ほうれん草、ベーコン、しょうゆ、バター、こしょう、サラダ油、／クリームコーン、コーン、水、牛乳、コンソメ、食塩、／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	525(472) 26.3(22.8) 16.4(16.5) 6.1(4.9)
18 木	ご飯 白身フライ ひじきのサラダ みそ汁（里芋・あさつき）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／スパゲティ、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、水、片栗粉、	◎ 牛乳 麦茶 肉みそスパゲティ	452(421) 23.7(22.2) 12.9(14.1) 4.6(3.6)
19 金	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（大根・玉ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいこん、たまねぎ、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、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト（塩）	427(402) 12.8(13.4) 13.3(14.4) 8.1(6.4)
20 土	やきとり丼 小松菜の中華和え みそ汁（かぼちゃ・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、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／かぼちゃ、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	593(533) 24.3(22.6) 14.7(15.6) 3.5(2.8)
22 月	ご飯 かじきのカレー焼き 根菜きんぴら みそ汁（ねぎ・もやし）	牛乳、／米、／かじき、おろししょうが、しょうゆ、酒、カレー粉、片栗粉、サラダ油、／ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、酒、みりん風調味料、水、白いりごま、ごま油、／ねぎ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 揚げパン（シュガー）	530(471) 24.2(21.9) 16.4(16.2) 3.9(3.1)
23 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ	牛乳、／米、さけ、／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、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ベーコン、たまねぎ、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	603(530) 28.8(25.7) 25.3(23.3) 2.5(2.0)
24 水	タコライス 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、レタス、トマト、ダイスチーズ、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／キャベツ、にんじん、コンソメ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	427(390) 16.1(15.5) 12.9(13.4) 7.2(5.8)
25 木	ご飯 かれのいごま焼き ほうれん草の和えもの みそ汁（白菜・しめじ）	牛乳、／米、／かれい、食塩、こしょう、マヨネーズ、ウスターソース、パン粉、白いりごま、サラダ油、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、砂糖、／しめじ、はくさい、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	365(352) 20.2(19.4) 7.5(9.7) 4.0(3.1)
26 金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	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、／ちくわ、あおりの、小麦粉、水、サラダ油、／りんご、／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	482(446) 17.0(16.9) 11.8(13.2) 3.3(2.6)
27 土	鶏肉の塩焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（かぶ・かぶの葉）	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／かぶ、かぶの葉、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	525(479) 21.8(20.6) 13.1(14.2) 3.8(3.0)
29 月	ご飯 ぶりの照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（えのき・玉ねぎ）	牛乳、／米、／ぶり、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、かつおだし汁、／えのきたけ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 おさつちっぶ	515(459) 23.0(20.9) 20.3(19.2) 3.2(2.5)
30 火	食パン・いちごジャム タンドリーチキン スパゲティのツナサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルト、／サラダ用スパゲティ、ツナ、コーン、きゅうり、マヨネーズ、酢、食塩、／ウインナー、チンゲンサイ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、サラダ油、ニンニク、しょうが、たまねぎ、ぶた肉、ピーマン、赤ピーマン、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、ウスターソース、	◎ 牛乳 麦茶 ガパオライス	512(470) 24.6(23.0) 17.3(17.6) 3.9(3.1)