



6月 献立表



2022年

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 水	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 切り干し大根のナムル みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ケチャップ、砂糖、酢、しょうゆ、片栗粉、／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、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	572(516) 18.9(18.3) 21.5(21.0) 4.0(3.2)
2 木	ゆかりご飯 肉じゃが ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（わかめ・麴）	牛乳、／米、ゆかり、／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、／ほうれん草、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／カットわかめ、焼ぶ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャム サンド	530(471) 18.8(17.5) 17.6(17.1) 8.6(6.8)
3 金	ご飯 鮭の塩焼き だいこんのそぼろ煮 みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、／かぼちゃ、もやし、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、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	453(408) 22.8(19.2) 8.4(10.1) 2.5(2.0)
4 土	鶏肉の塩焼き丼 キャベツの中華風サラダ みそ汁（里芋・ねぎ）	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、／キャベツ、にんじん、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	544(494) 24.2(22.6) 16.9(17.2) 3.0(2.4)
6 月	ご飯 さばのみそ煮風焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁（小松菜・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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／こまつな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、サラダ油、コンソメ、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン （コンソメ味）	449(385) 21.0(17.2) 16.6(14.6) 2.9(2.1)
7 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 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、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／こまつな、じゃがいも、コーン、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、油揚げ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 五目ご飯	515(469) 23.4(21.9) 16.8(17.2) 7.6(6.0)
8 水	ご飯 揚げぎょうざ きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、／きゅうり、こまつな、塩こんぶ、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎ 牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	428(399) 15.4(15.3) 12.5(13.5) 4.4(3.5)
9 木	食パン・りんごジャム 鶏のさっぱり焼き チンゲン菜のナムル 白菜の豆乳スープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、／チンゲンサイ、コーン、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油、／はくさい、たまねぎ、にんじん、水、豆乳、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、さけ、	◎ 牛乳 麦茶 鮭おにぎり	373(348) 22.7(19.7) 7.6(9.4) 3.5(2.8)
10 金	ご飯 ひじきバーグ 切干し大根の旨煮 みそ汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／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、和風だし、／絹ごし豆腐、みずな、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、カレー粉、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト （カレー風味）	479(442) 18.3(17.8) 13.1(14.2) 10.3(8.2)
11 土	そぼろ丼 さつま芋の甘煮 すまし汁（チンゲン菜・もやし）	牛乳、／米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、和風だし、酒、／さつま芋、砂糖、しょうゆ、／チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	473(433) 15.4(15.5) 9.1(11.0) 2.4(1.8)
13 月	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、ニンニク、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、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／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	444(397) 17.5(15.6) 12.1(12.0) 1.7(1.4)
14 火	ご飯 かじきの竜田揚げ キャベツのおかか和え みそ汁（もやし・油揚げ）	牛乳、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、／キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／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 麦茶 おやつチヂミ	391(371) 19.7(18.9) 10.2(11.9) 2.7(2.2)
15 水	ご飯 鶏つくねの照り焼き チンゲン菜の磯あえ みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニス・バゲティー、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 牛乳 おやつミートパンネ	525(468) 26.5(23.7) 17.1(16.7) 4.0(3.2)
16 木	肉うどん ブロッコリーの和風和え パインアップル	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、水、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／パインアップル、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	492(449) 18.4(17.9) 17.7(18.0) 4.7(3.6)



6月 献立表



2022年

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 金	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ	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、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／たまねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	499(438) 18.5(17.4) 15.2(15.0) 4.7(3.6)
18 土	豚塩丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（じゃがいも・もやし）	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、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／じゃがいも、もやし、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	507(465) 14.5(14.8) 21.3(20.8) 5.2(4.2)
20 月	ご飯 鶏の唐揚げ 三色ナムル みそ汁（玉ねぎ・里芋）	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、／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、／たまねぎ、さといも、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	456(412) 25.6(23.0) 13.6(13.9) 3.7(2.9)
21 火	ご飯 ポークケチャップ カリフラワーのサラダ 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、／カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、りんごジャム、	◎牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	668(582) 24.8(22.4) 33.3(29.6) 4.5(3.5)
22 水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き パリパリサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、赤ピーマン、にんじん、にら、干ししいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、水、中華だし、しょうゆ、食塩	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	470(421) 22.2(19.7) 15.0(14.7) 2.3(1.8)
23 木	ご飯 かじきの照り焼き チンゲンサイのお浸し みそ汁（なめこ・わかめ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、しょうゆ、和風だし、あおのり、	◎牛乳 麦茶 焼きうどん	440(406) 22.0(20.6) 12.5(13.3) 3.2(2.5)
24 金	食パン・いちごジャム 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／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、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／こまつな、じゃがいも、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	426(390) 20.2(17.5) 10.0(11.3) 4.8(3.8)
25 土	マーボー春雨丼 さといもの煮物 みそ汁（大根・えのき）	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／だいこん、えのきたけ、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	572(517) 23.2(21.7) 16.1(16.7) 3.9(3.1)
27 月	ご飯 さばの塩焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳、／米、／さば、食塩、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、ほうれんそう、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	503(429) 24.1(19.7) 15.8(13.9) 2.5(1.9)
28 火	フラワーライス ミートローフ 和風ポテトサラダ 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、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、／牛乳、／アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース、	◎牛乳 牛乳 フルーツゼリー	551(487) 24.2(22.0) 18.0(17.5) 7.4(5.9)
29 水	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 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、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	462(430) 15.7(15.8) 9.2(11.2) 3.5(2.8)
30 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（豆腐・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、／ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、／絹ごし豆腐、カットわかめ、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	615(551) 21.0(20.0) 32.2(29.5) 4.6(3.6)