

2023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 木	ご飯 豚肉の香味炒め やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（玉ねぎ・小松菜）	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、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭菜飯おにぎり	490(448) 24.2(22.6) 11.7(12.7) 2.6(2.0)
2 金	ご飯 ささみナゲット 春雨サラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ、／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、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／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	494(444) 22.4(20.6) 9.2(10.4) 1.8(1.5)
3 土	やきとり丼 ほうれん草の和え物 みそ汁（豆腐・なめこ）	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、きざみり、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、中華だし、／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	523(477) 23.0(21.6) 13.3(14.4) 3.6(2.8)
5 月	ご飯 かじきのみそ焼き おからサラダ かき玉汁（玉ねぎ）	牛乳、／米、／かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、／卵、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／マカロニ・スパゲティ、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	461(415) 24.9(21.3) 15.2(15.2) 5.3(4.2)
6 火	味噌ラーメン 大根ときゅうりのあえもの バナナヨーグルト	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、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／ヨーグルト、バナナ、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	662(568) 25.0(22.6) 17.7(17.6) 8.2(6.5)
7 水	ご飯 塩バター肉じゃが チンゲン菜の磯あえ みそ汁（わかめ・麩）	牛乳、／米、／とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、水、食塩、バター、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／カットわかめ、焼ふ、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(351) 13.7(14.2) 7.3(9.6) 6.8(5.4)
8 木	食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜のじゃこあえ さつまいものスープ	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さつまいも、ほうれんそう、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	383(356) 20.1(17.5) 7.0(8.9) 4.6(3.7)
9 金	ご飯 鶏のつくねあんかけ かぼちゃの甘煮 みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／チンゲンサイ、なめこ、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	563(498) 23.4(21.3) 16.0(15.8) 4.0(3.2)
10 土	そぼろ丼 さといもの煮物 みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、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、／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	479(442) 17.7(17.3) 11.1(12.7) 3.1(2.5)
12 月	ご飯 白身フライ コロコロサラダ みそ汁（ほうれん草・ねぎ）	牛乳、／米、／たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／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、／ほうれんそう、ねぎ、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）	378(347) 17.5(16.5) 13.2(13.3) 2.6(2.0)
13 火	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、ツナ油漬、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／たまねぎ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	548(468) 24.5(20.7) 20.6(18.3) 3.3(2.6)
14 水	つるるんチャイナ丼 ブロッコリーの和え物 みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎牛乳 牛乳 ポテトチップス （青のり味）	488(438) 21.3(19.5) 18.7(18.0) 6.1(4.8)
15 木	ご飯 さばの塩焼き ふろふき大根 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／だいこん、かつおだし汁、米みそ、砂糖、みりん風調味料、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／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	446(395) 19.6(16.8) 15.7(14.7) 3.1(2.4)
16 金	ご飯 肉団子の甘酢がけ 和風ポテトサラダ 中華スープ	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／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、／もやし、えのきたけ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	615(540) 26.6(23.9) 24.2(22.4) 6.1(4.8)

2023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 土	豚丼 さつまいもの甘煮 すまし汁（ほうれん草・麩）	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、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	626(560) 16.3(16.3) 24.2(23.2) 2.5(2.0)
19 月	ご飯 鮭の塩焼き だいこんと厚揚げの煮物 みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／だいこん、生揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、／たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／りんごジュース、りんご、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 りんごゼリー	361(335) 17.8(15.2) 4.7(7.1) 1.6(1.2)
20 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、／ブロッコリー、にんじん、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、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 ヨーグルトクラフ ティ	633(556) 25.3(22.9) 26.6(24.4) 7.5(6.0)
21 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色ナムル みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	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、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぼちゃ、油揚げ、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、きなこ、	◎牛乳 牛乳 揚げぱん（きなこ）	684(595) 25.6(23.0) 35.7(31.6) 4.6(3.6)
22 木	ご飯 かれいの磯辺揚げ ひじきとちくわの煮物 みそ汁（里芋・しめじ）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／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、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／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	532(464) 24.3(20.0) 16.7(16.2) 3.7(2.9)
23 金	ご飯 生揚げのみそ炒め カリフラワーのサラダ すまし汁（水菜・麩）	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干ししいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、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	671(585) 25.2(22.8) 38.8(34.1) 3.2(2.5)
24 土	マーボー春雨丼 キャベツのゆかり和え わかめのスープ	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、／キャベツ、もやし、ゆかり、／カットわかめ、えのきたけ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	521(477) 22.5(21.3) 15.8(16.4) 3.2(2.6)
26 月	食パン・いちごジャム 鶏肉のマーマレード焼き 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、しょうゆ、酒、マーマレード、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／チンゲンサイ、さつまいも、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、	◎牛乳 麦茶 チキンピラフ	492(437) 20.9(18.5) 18.3(17.2) 3.6(2.9)
27 火	焼き肉丼 ブロッコリーの中華あえ みそ汁（白菜・卵）	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、／はくさい、卵、かつおだし汁、米みそ、／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	608(517) 29.5(25.8) 22.2(20.8) 4.0(3.2)
28 水	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、カレールウ、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいこん、しめじ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳、／食パン、ケチャップ、たまねぎ、ハム、パセリ粉、ピザ用チーズ、	◎牛乳 牛乳 ピザトースト	574(508) 19.8(18.5) 24.9(23.0) 7.4(5.9)
29 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き チンゲン菜のナムル みそ汁（豆腐・水菜）	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、／チンゲンサイ、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油、／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、コンソメ、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト （コンソメ）	378(353) 18.3(16.3) 6.5(8.6) 6.8(5.4)
30 金	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、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	462(431) 17.1(16.9) 11.4(12.9) 2.9(2.3)