

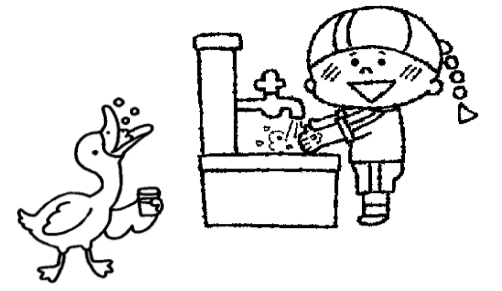
令和8年6月 給食献立表



手洗いを習慣にしよう



蒸し暑さが増すこの季節、特に注意したいのが食中毒や感染症です。予防のために、外から帰った後や食べる前には、手洗いやうがいをする習慣を身に付けたいですね。
小さい子どもにとっては、洗面所に踏み台を置く、ハンドソープを子どもの手の届く場所に置くなど、手洗いしやすい環境をつくることも大切です。大人といっしょに歌いながら手洗いすると、しっかり洗えて、子どもも楽しく取り組みます。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	月	ご飯 豚肉のカレー炒め ごぼうサラダ わかめスープ	ミルク マドレーヌ	米 麦 砂糖 コーン缶 マヨネーズ小麦粉 油 じゃがいも 無塩バター	豚肉 卵 ツナ缶 わかめ	人参 玉葱 チンゲンツァイ ごぼう きゅうり ピーマン	お茶 ビスケット	555	21	17.9
2	火	ご飯 ぎせい豆腐 甘夏サラダ みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 油 砂糖 パン 有塩バター せんべい	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳 ひじき	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース キャベツ きゅうり みか ん缶 もやし こまつな	お茶 せんべい	562	23.4	17.9
3	水	ご飯 カレー ひじきの和風サラダ 果物	牛乳 クレープ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 鶏肉 ひじき スキムミルク 卵	トマト 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり ネーブル バナナ	お茶 果物	629	22.3	17.1
4	木	ご飯 魚のみそ照り焼き ナムル 豆乳スープ	ミルク じゃがいものから揚げ	米 麦 油 でんぷん小麦粉 じゃがいも 油 かりんとう ごま油	さばロースハム 豆乳 牛乳 スキムミルク	パセリ もやし 人参 玉葱 ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうがきゅうり	お茶 かりんとう	543	25.7	19.5
5	金	ご飯 豆腐ハンバーグ ごまマヨネーズ和え みそ汁	ミルク 蒸しパン	米 麦 砂糖 油 ごま マヨ ネーズ じゃがいも	豚ひき肉豆腐 卵 ちくわ み そいりこ 牛乳 スキムミルク ひじき	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ レーズン	お茶 クラッカー	574	23.8	17.4
6	土	運動会								
8	月	ご飯 肉じゃが ツナとわかめの酢の物 ニラ玉スープ	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま でんぷん 小 麦粉 コーン缶 ポーロ	牛肉 わかめ ツナ缶 卵 牛 乳 スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん きゅう りにら	お茶 ポーロ	586	22.6	18.2
9	火	栄養たっぷり小松菜チャーハン 鶏肉の生姜焼き サラダ ミネストローネ ヤクルト	お茶 バナナサンデー	米 麦 小麦粉 油 コーン缶 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 しらす干し ベーコン ロースハム ヤクルト アイスクリーム	にんにく キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ バナナ	お茶 かりんとう	584	19.5	20.4
10	水	ご飯 魚のてりやき あっさり納豆 みそ汁 果物	お茶 昆布ごはん	米 麦 砂糖 油 ごま油 せん べい	さわら 糸引納豆 豆腐 油 揚げ いりこ みそ かつお節 塩昆布	もやし 人参 オクラ しそ葉 玉葱 キャベツ 葉ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	565	25.4	13.4
11	木	食パン スパゲティ野菜ソース かぼちゃのスープ 果物	ミルク ポップコーン	食パン 油 砂糖 有塩バター ポップコーンスパゲティソフト ビスケット	豚ひき肉 ベーコン スキムミルク 牛乳	にんにく 玉葱 人参 なす トマト かぼちゃ パセリ バナナ	お茶 ビスケット	564	19.8	17
12	金	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 拌三糸 果物	お茶 じゃがいも団子	米 麦 油 砂糖 でんぷん 春 雨 ごま油 じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 みそ ロース ハム 卵 スキムミルク	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり メロン	お茶 ポーロ	544	19	15.5
13	土	ご飯 肉わかめうどん 果物 厚揚げと小松菜の炒め煮	牛乳 せんべい	米 うどん 砂糖 油 せんべい クラッカー	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ こまつな ネーブル	お茶 クラッカー	565	21.9	14.4
15	月	ご飯 魚のトマトソース焼き ごま和え コーンスープ	ミルク 豆腐のカップケーキ	米 麦 油 小麦粉 有塩バ ター とうもろこし 砂糖 ごま 油	あじ ベーコン竹輪 牛乳 スキムミルク 豆腐	玉葱 人参 小松菜 もやし トマト レーズン パセリ	お茶 バナナ	559	26.3	15.2
16	火	ご飯 チーズミートなす 小松菜のサラダ 中華スープ 果物	お茶 あべかわマカロニ	米 麦 油 コーン缶 砂糖 ご ま油 でんぷん とうもろこし マカロニ	豚ひき肉 プロセスチーズ ツナ缶 卵黄粉	玉葱 なす トマト 青ピーマン こまつな きゅうり キャベツ もやし 人参 干し椎茸 すいか	お茶 せんべい	520	20.8	18.5
17	水	ご飯 うま煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	ミルク クッキー	米 麦 じゃがいも キザラご ま油 小麦粉 ごま 砂糖 有 塩バター かりんとう	鶏肉 厚揚げ 塩昆布 かつ お節 わかめ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ トウモロコシ	お茶 かりんとう	592	23.7	15.8
18	木	ご飯 カレー 果物 しろりのサラダ	牛乳 キャロット寒	米 麦 有塩バター 小麦粉 油 じゃがいも	牛肉 ツナ缶 牛乳 スキムミルク 粉寒天	人参 玉葱 しろり きゅうり みかんジュース 人参ジュース みかん缶 グリンピース	お茶 クラッカー	571	17.4	17.8
19	金	ご飯 鶏肉のから揚げ おかか和え みそ汁	お茶 ヨーグルト和え	米 小麦粉 コーン缶 ポーロ	鶏肉 豆腐 みそいりこ 牛 乳 ヨーグルトわかめ	こまつな 人参 玉葱 しょうが キャベツ もやし もも缶 みかん 缶バナナ	お茶 ポーロ	501	22	16.1
20	土	食パン スパゲティナポリタン わかめスープ 果物	牛乳 丸ポーロ	スパゲティ 油 まるぼーろ ソフトビスケット	ベーコン パルメザンチーズ わかめ いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン ぶなしめじ チンゲンツァイ えのきたけ バナナ	お茶 ビスケット	568	21.2	17.7
22	月	ご飯 厚揚げと大根の煮物 じゃこ和え みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 せんべい	豚肉 生揚げ 油揚げ いりこ しらす干し みそ 牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 もやし 葉ねぎ	お茶 せんべい	571	25	17.1
23	火	ご飯 魚のみぞれ煮 干草あえ みそ汁	ミルク ジャムサンドクラッ カー	米 麦 でんぷん 油 砂糖 油 ごま クラッカー ポーロ いちごジャム	さば卵 油揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	だいこん キャベツ きゅうり 人参 もやし かぼちゃ 玉葱	お茶 ポーロ	546	27	17.7
24	水	ご飯 チーズと青菜のオムレツ ごまサラダ じゃがいものスープ	お茶 ミルクもち	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃが いも でんぷん かりんとう	卵 プロセスチーズ ロース ハム ベーコン 牛乳 きな粉 スキムミルク	チンゲンツァイ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パセリ すいか	お茶 かりんとう	540	21.5	15.7
25	木	ご飯 雑菜 あすか汁 果物	ミルク ピザトースト	米 麦 油 はるさめ 砂糖 食 パンじゃがいもクラッカー	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 ベーコ ン プロセスチーズ みそ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 バナナ 玉葱 青ピーマン チンゲン菜	お茶 クラッカー	616	25.4	17.6
26	金	ご飯 がんもどき 和風サラダ 春雨スープ	フルーツコーンフ レーク	米 麦 やまといも 砂糖 でん ぷん 油 コーンフレーク はるさめ	豆腐 卵 いりこ みそ 牛乳 ハム ベーコンチーズ	人参 ごぼう グリンピース もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 きくらげ	お茶 チーズ	570	18.4	18.5
27	土	ご飯 冷やし中華 ツナじゃが 果物	牛乳 ビスケット	そうめん 砂糖 油 じゃがい も ハードビスケット	卵 鶏肉 ツナ缶 牛乳	トマト きゅうり 人参 玉葱 もやし バナナ	お茶 せんべい	546	20.4	10.2
29	月	食パン ハヤシチュー 果物 ちりめん野菜のナムル	ミルク ご飯おやき	食パン米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま油	牛肉 牛乳 しらす干し かつお節	玉葱 人参 もやし キャベツ グリンピース にんにく ねぎ	お茶 ビスケット	515	19.4	16.3
30	火	ご飯 魚のレモン焼き ごま和え 汁ビーフン 果物	ミルク ぶどう寒	米 麦 油 砂糖 ビーフン ごま ポーロ	さけ 豚肉 いりこごま スキムミルク 牛乳 粉寒 天 ごま	キャベツレモン汁 玉葱 人参 葉ねぎ きゅうりチンゲン菜 もやし ぶどうジュース もも缶	お茶 ポーロ	484	22.2	11.3

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。