


月	火	水	木	金
<p>うどんとかい 運動会の ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> 	<p>2 ごはん 鮭のみそ漬け焼き ひじきのごまサラダ 豆乳汁</p>	<p>3 胚芽食パン チョコクリーム 鮭ボールとミックス豆のシチュー カリフラワーのサラダ</p>	<p>4 鶏そぼろごはん ぎょうざ 小松菜のごま和え フルーツ杏仁豆腐</p> 	<p>5 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根と昆布の炒め煮</p>
<p>8 ごはん 鶏肉のはちみつカレー焼き キャベツのレモン和え ひよこ豆のスープ</p>	<p>9 三色ちらし寿司 小松菜ともやしのおひたし ミートボールのスープ</p>	<p>10 コッペパン ウインナーと野菜のコンソメ炒め ジャーマンポテト みかんゼリー</p>	<p>11 ごはん 魚の韓国風煮 カリフラワー添え じゃがいものみそ汁</p>	<p>12 ごはん ふりかけ お麩のそぼろ煮 小松菜の磯和え</p> 
<p>15 ごはん 鶏のきのこクリームソース ブロッコリー添え まめ豆みそ汁</p>	<p>16 二色丼 具たっぷりみそ汁 ソーダフロート風ゼリー</p>	<p>17 ミルクロール 米粉豆乳グラタン ズッキーニのスープ ブルーベリータルト</p> 	<p>18 ごはん 高野豆腐のそぼろ炒め コンソメスープ</p>	<p>19 ごはん 魚のマヨ風パン粉焼き ごぼうサラダ</p>
<p>22 救急カレー・アルファ化白飯 鶏肉のマスタード風焼き 小松菜の梅和え ポテトスープ</p> <p>備蓄用</p>	<p>23 ウインナーピラフ風 鶏のチーズのせ ハニーレモンサラダ</p>	<p>24 食パン 鶏肉のみそマヨネーズ風焼き 青じそ風味のナムル 大麦のもちっとスープ</p>	<p>25 ごはん さばのごまみりん焼き オクラの三色和え なすのみそ汁</p> 	<p>26 ごはん 炒り鶏 はりはり汁</p> 
<p>29 ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ</p>	<p>30 夏野菜カレー きのこのマリネ</p>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>1・2・3…… 25・26・27…</p>   </div>		

- * 毎日、牛乳が付きます。
- * 小学部の4～6年生(基準量:620kcal)に対して中・高等部のエネルギー量は約3割増し、小学部1～3年生は約2.5割減です。
- * 材料などの都合でその日の献立が変更になる場合もあります。その時はご了承ください。

☆ よく噛んで食べましょう！
食べ物を十分に噛んでから飲み込むと効率のよい消化・吸収に役立ち、あまり噛まない食事を続けると、噛む力が衰えてきたり、虫歯になりやすくなったりします。ひと口の量を少なめにするように意識することで、口に入れる回数が増えて噛む回数が増加につながります。

☆ 救給カレーを食べてみよう！
国産のお米、コーン、めじなどで作られたリゾットのような食感のカレーです。食物アレルギーに対応しており、温めずに食べられます。袋を開けたら軽く混ぜて、味や具材を均一にしてから食べましょう！





6月 献立表



令和8年

給食

日 曜	献 立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1 月	運動会の振替休日				
2 火	牛乳 ごはん 鮭のみそ漬焼き ひじきのごまサラダ 豆乳汁	牛乳・しろさけ・みそ・ほしひじき ベーコン・調製豆乳 豚もも肉 脂肪無	精白米・上白糖・すりごま	ブロッコリー・きゅうり・コーンカーネル 小松菜・にんじん・ねぎ	574kcal-(kcal) 608 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.9
3 水	牛乳 胚芽食パン フォカーム 鮭ボールとミックス豆のシチュー カリフラワーのサラダ	牛乳・ベーコン・4種豆ミックス 生クリーム・鮭ボール	胚芽食パン・チョコレート Feパテ 精白米・じゃがいも・サラダ油・米粉 上白糖	玉ねぎ・にんじん・コーンペースト グリーンピース・カリフラワー・きゅうり コーンカーネル・干しぶどう	574kcal-(kcal) 619 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.1
4 木	牛乳 鶏そぼろごはん 白飯 ぎょうざ 小松菜のごま酢和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳・鶏ひき肉・焼き目付き肉餃子	精白米・米粒麦・サラダ油・いりごま 上白糖・Alzza ダイゼリー やわらか杏仁豆腐	玉ねぎ・にんじん・コーンカーネル ぶなしめじ・にんにく・小松菜・きゅうり パインチビット・黄桃ダイス	574kcal-(kcal) 617 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.5
5 金	牛乳 ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根と昆布の炒め煮	牛乳・豚もも肉・きりぼし昆布 豚もも肉 脂肪無・油揚げカット	精白米・かたくり粉・ごま油・上白糖	小松菜・にんじん・もやし・玉ねぎ・なす 国産たけのこ水煮・しょうが・切干大根 乾しいたけスライス・いんげん	574kcal-(kcal) 583 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.2
8 月	牛乳 ごはん 鶏肉のはちみつカレー焼き キャベツのレモン和え ひよこ豆のスープ	牛乳・鶏もも肉 皮無・ベーコン ひよこまめ・豚こま肉	精白米・上白糖・はちみつ かたくり粉・オリーブ油	キャベツ・にんじん・コーンカーネル レモン・小松菜・もやし・玉ねぎ	574kcal-(kcal) 594 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.6
9 火	牛乳 三色ちらし寿司 白飯 小松菜ともやしのおひたし ミートボールのスープ	牛乳・錦糸たまご中切り・刻みり 油揚げカット・かつお糸削り 肉団子	精白米・米粒麦・上白糖・ごま油	にんじん・皮むき枝豆・小松菜・もやし 大根・チンゲンサイ・乾しいたけスライス	574kcal-(kcal) 593 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2
10 水	牛乳 コッペパン ウイナーと野菜のコンソメ炒め ジャーマンポテト みかんゼリー	牛乳・ホーケイノスライス 豚もも肉 脂肪無・ベーコン	コッペパン・精白米・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油 国産みかんゼリー	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ エリンギ・マッシュルームスライス水煮	574kcal-(kcal) 585 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.2
11 木	牛乳 ごはん 魚の韓国風煮 カリフラワー添え じゃがいものみそ汁	牛乳・あじ・油揚げカット・みそ	精白米・スプレー油・上白糖・ごま油 いりごま・かたくり粉・じゃがいも	ささがきごぼう・ねぎ・白菜・カリフラワー 玉ねぎ・いんげん	574kcal-(kcal) 587 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 1.9
12 金	牛乳 ごはん ふりかけ お麩のそぼろ煮 小松菜の磯和え	牛乳・鶏ひき肉・角ぎざみのり	精白米・おつゆ乾・サラダ油・上白糖 かたくり粉	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんじん 乾しいたけスライス・みつば・小松菜 もやし・コーンカーネル・つきこんにゃく	574kcal-(kcal) 580 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 1.7
15 月	牛乳 ごはん 鶏のきのこクリームソース ブロッコリー添え まめ豆みそ汁	牛乳・鶏もも肉 皮無・粉チーズ・打豆 冷凍豆腐・油揚げカット・みそ	精白米・スプレー油・オリーブ油 薄力小麦粉	乾しいたけスライス・まいたけ・玉ねぎ ブロッコリー・小松菜・にんじん・ねぎ スライスこんにゃく	574kcal-(kcal) 585 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.5
16 火	牛乳 二色丼 白飯 具たっぷりみそ汁 ソーダフロート風ゼリー	牛乳・さばサラダ油漬 シーチキンフレーク・ほしひじき 錦糸たまご・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・さといも ソーダフロート風ゼリー	国産たけのこ水煮・にんじん 乾しいたけスライス・しょうが・大根 ささがきごぼう・小松菜・ぶなしめじ	574kcal-(kcal) 617 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 1.9
17 水	牛乳 ミルクロール 米粉豆乳グラタン ズッキーニのスープ ブルーベリータルト	牛乳・鶏むね肉 皮無・調製豆乳 生クリーム・チョウミックス ベーコン	ミルクロール・精白米・じゃがいも サラダ油・有塩バター・米粉 お米deブルーベリータルト	玉ねぎ・ブロッコリー マッシュルームスライス水煮・ズッキーニ にんじん・小松菜・乾しいたけスライス	574kcal-(kcal) 631 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.2
18 木	牛乳 ごはん 高野豆腐のそぼろ炒め コンソメスープ	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・鶏ひき肉 豚こま肉	精白米・サラダ油・ごま油 かたくり粉	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しょうが にんにく・すりおろしりんごパウチ ブロッコリー・ぶなしめじ	574kcal-(kcal) 605 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.8
19 金	牛乳 ごはん 魚のマヨ風パン粉焼き ごぼうサラダ	牛乳・赤魚・ソフトチキン水煮	精白米・パン粉・いりごま	ささがきごぼう・ブロッコリー・にんじん	574kcal-(kcal) 591 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 0.9
22 月	牛乳 救急カレー 鶏肉のマスタード風味焼き 小松菜の梅和え ポテトスープ	牛乳・鶏もも肉 皮無・かつお糸削り	パン粉・スプレー油・上白糖 オリーブ油・じゃがいも	小松菜・にんじん・もやし・うめびしお 梅干し・玉ねぎ・いんげん	574kcal-(kcal) 600 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 29.6 食塩相当量(g) 3.4
23 火	牛乳 ウイナーピラフ風 白飯 鶏のチーズのせ ハニーレモンサラダ	牛乳・鶏むね肉 皮無 ホーケイノスライス・鶏もも肉 皮無 チョウミックス・ベーコン	精白米・米粒麦・サラダ油 有塩バター・上白糖・オリーブ油 はちみつ	ミックスベジタブル・玉ねぎ・ピーマン 小松菜・にんじん・コーンカーネル・レモン	574kcal-(kcal) 616 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 1.9
24 水	牛乳 食パン 鶏肉のみそマヨネーズ風焼き 青じそ風味のナムル 大麦のもちっとスープ	牛乳・鶏もも肉 皮無・みそ・豚もも肉	食パン・上白糖・ごま油 米粒麦	レモン・もやし・にんじん・きゅうり コーンカーネル・青じそ・小松菜・玉ねぎ ぶなしめじ	574kcal-(kcal) 449 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.3
25 木	牛乳 ごはん さばのごまみりん焼き オクラの三色和え なすのみそ汁	牛乳・まさば・かつお糸削り 油揚げカット・みそ	精白米・上白糖・いりごま・さといも	オクラ・もやし・にんじん・なす・玉ねぎ 小松菜	574kcal-(kcal) 590 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.1
26 金	牛乳 ごはん 炒り鶏 はりはり汁	牛乳・鶏もも肉 皮無・豚こま肉・みそ	精白米・さといも・サラダ油・上白糖	ささがきごぼう・にんじん 乾しいたけスライス・いんげん・水菜 玉ねぎ・ほくしえのき つきこんにゃく	574kcal-(kcal) 575 たんぱく質(g) 27 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2
29 月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ	牛乳・豚もも肉 脂肪無・ベーコン	精白米・サラダ油・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・しょうが きゅうり・にんじん・コーンカーネル	574kcal-(kcal) 620 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 1.3
30 火	牛乳 夏野菜カレー 白飯 きのこのマリネ	牛乳・豚もも肉 脂肪無 スライスチーズFeCa	精白米・米粒麦・サラダ油 オリーブ油・上白糖	西洋かぼちゃ・ズッキーニ・なす・玉ねぎ にんじん・にんにく・しょうが すりおろしりんごパウチ・まいたけ エリンギ・ほくしえのき いんげん	574kcal-(kcal) 648 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.5

※食品が持つ主な栄養素の働きによって3つのグループに分けています。