

6月

献立表

令和8年 6月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わる場合があります）				栄養量			
		おもに体をつくるものとなる （赤）	おもにエネルギーのもととなる （黄）	おもに体の調子を整えるものとなる （緑）	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
ふ れ あ い ラ ン チ	1 ご飯 うま煮	牛乳	ごはん			711	26.7		
	鶏肉、あつあげ		じゃが芋、油、砂糖	玉葱、こんにゃく、人参、干し椎茸、枝豆	薄口醤油、醤油、酒、みりん				
	月 ごま和え		ごま	もやし、きゅうり、小松菜、人参	醤油、みりん				
	2 ゆかりご飯 ターロー麺	牛乳	しらす干し	ご飯		ゆかりご飯の素	732	29.6	
	豚肉、卵		ちゃんぽん麺、でん粉、油、ごま油	玉葱、ほうれん草、人参、ねぎ、きくらげ	鶏豚湯、中華味、薄口醤油、酒、塩、こしょう、醤油				
	火 中華サラダ		ささみ	もやし、きゅうり、人参	棒々鶏ドレッシング、薄口醤油				
	3 ミルクパン マカロニグラタン	牛乳	ミルクパン				796	34.6	
	鶏肉、チーズ、ホワイトソース		マカロニ、油	玉葱、しめじ、いんげんビュレ、パセリ	白ワイン、ブイオン、塩、こしょう				
牛乳									
水 ポトフ		ウインナー、大豆	じゃが芋、油	キャベツ、人参、玉葱、ホールコーン	ブイオン、酒、塩、こしょう				
4 ご飯 プルコギ	牛乳		ご飯			678	31.5		
豚肉、赤味噌		ごま、ごま油、油、砂糖	玉葱、人参、たけのこ缶、もやし ねぎ、しめじ、生姜、にんにく	醤油、みりん、豆板醤、酒					
		ビーフン	玉葱、人参、チンゲンサイ、きくらげ	中華味、醤油、酒、鶏豚湯					
木 ビーフンスープ									
5 高菜ご飯 野菜炒め 味噌汁	牛乳	しらす干し	ごはん/ごま、油	高菜漬け、人参	醤油、酒、みりん	713	25.3		
豚肉		油	人参、ホールコーン、キャベツ、もやし	塩、こしょう、酒、薄口醤油					
豆腐、わかめ、味噌		えのき、玉葱、ねぎ	煮干し						
金 さがみかんゼリー			ゼリー						
7 日	△ 弁 当 の 日 △								
8 月	7 日 の 代 休								
9	火 ご飯 さばのカレー煮 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳		ごはん			783	29.9	
			さば	砂糖		醤油、酒、みりん、カレー粉			
			ハム、錦糸卵	春雨、砂糖	きゅうり、人参、きくらげ	薄口醤油、りんご酢			
			豆腐、蒲鉾		人参、小松菜、干し椎茸	出し昆布、削り節、塩、薄口醤油、酒			
10	水 ミルクパン クリームシチュー	牛乳		ミルクパン			818	31.0	
			鶏肉、牛乳、生クリーム	じゃが芋、小麦粉、バター、油	玉葱、人参、いんげんビュレ、ほうれん草	塩、こしょう、ブイオン、白ワイン			
11	木 ごぼうサラダ わかめご飯 担々麺	牛乳	シーチキン	ごまドレッシング、砂糖	ごぼう、人参、胡瓜	薄口醤油	739	28.1	
			わかめごはんの素	ごはん					
			豚ひき肉、赤味噌	ちゃんぽん麺、砂糖、油	青梗菜、玉葱、たけのこ缶 もやし、人参、きくらげ、にんにく	醤油、酒、塩、こしょう 薄口醤油、中華味、豆板醤			
12	金 しらす和え ご飯 酢豚	牛乳	しらす干し	砂糖、ごま油	キャベツ、人参、レモン果汁	薄口醤油	762	28.6	
				ごはん					
			豚肉	砂糖、でんぶん、油	玉葱、人参、たけのこ缶、ピーマン、生姜、にんにく	酒、薄口醤油 醤油、ケチャップ、酢			
15	月 ワンタンスープ シシリアンライス （肉炒め、添え野菜） 一食マヨネーズ	牛乳		ワンタン	人参、もやし、きくらげ、玉葱、青梗菜	鶏豚湯、塩、酒、中華味	763	29.7	
				ご飯					
			牛肉	ごま油、砂糖、ごま、油/マヨネーズ	玉葱、生姜、にんにく キャベツ、ホールコーン、人参	酒、醤油、みりん、赤ワイン 薄口醤油			
	わかめスープ		わかめ、錦糸卵		えのき、人参、玉葱、ねぎ、干し椎茸	がらすープ、酒、醤油、中華味			

6月

献立表

令和8年 6月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わることがあります）				栄養量	
		おもに体をつくるものになる (赤)	おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体の調子を整えるものになる (緑)	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
16 火	ごはん タンドリーチキン かりかりサラダ たまごとコーンのスープ	牛乳	鶏肉、ヨーグルト	ごはん	にんにく	729	30.4
			大豆		キャベツ、胡瓜、枝豆、人参		
			卵		玉ねぎ、青梗菜、えのき、クリームコーン缶、人参		
					カレー粉、酒、塩、こしょう		
17 水	ミルクパン ポークビーンズ ささみサラダ ヨーグルト	牛乳	豚肉、大豆、レッドキドニー	じゃが芋、油、砂糖	玉葱、人参、ホールトマト、トマトピューレ	790	34.1
			ささみ、わかめ		もやし、胡瓜、人参		
			ヨーグルト		ケチャップ、ソース、塩、こしょう、赤ワイン、ブイヨン		
					棒々鶏ドレッシング、薄口醤油		
18 木	豆入りひじきご飯 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳	鶏肉、大豆、ひじき、油あげ	ごはん/油、砂糖	ごぼう、人参、枝豆	787	24.3
			鶏ひき肉	砂糖、油	南瓜、玉葱、いんげん		
			味噌		キャベツ、玉葱、人参、ねぎ		
				ゼリー			
19 金	ごはん あじのごまソースかけ 切干大根の酢の物 すまし汁	牛乳	あじ	ごはん		749	25.1
			油あげ	でんぶん、油、砂糖、ごま			
			豆腐、ちくわ、わかめ	砂糖、ごま油	切干大根、きゅうり、人参、きくらげ		
					人参、干し椎茸		
22 月	ごはん たくあんのごま炒め 納豆 豚汁 手巻きのり	牛乳		ごはん		731	30.8
				ごま、ごま油	たくあん		
			納豆/手巻きのり		酒		
			豚肉、生あげ、味噌	じゃがいも、油	ごぼう、人参、ねぎ、蒟蒻、干し椎茸、生姜		
23 火	チキンライス 南瓜のサラダ 肉団子スープ	牛乳	鶏肉	ごはん/油、砂糖	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、人参、トマトピューレ	754	24.2
				マヨネーズ(エッグケア)	南瓜、きゅうり、ホールコーン、人参		
			肉団子	春雨	玉葱、青梗菜、きくらげ		
					がらスープ、中華味、醤油、薄口醤油、酒		
24 水	ミルクパン ベーコンとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ	牛乳		ミルクパン		811	29.3
			ベーコン	スパゲティ麺、オリーブ油、砂糖	茄子、しめじ、玉葱、ホールトマト缶		
					にんにく、トマトピューレ		
					キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ		
25 木	ごはん チキンカレー 冷しゃぶサラダ 手作りゼリー	牛乳	鶏肉	ごはん		850	26.4
			豚肉	じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごピューレ、にんにく		
				砂糖	キャベツ、胡瓜、人参、アスパラガス、レモン果汁		
				ゼリーの素	みかん缶		
26 金	ごはん 八宝菜 中華サラダ	牛乳	うずらの卵	ごはん		660	27.5
			豚肉、かまぼこ	油、ごま油、でんぶん	キャベツ、人参、ねぎ、チンゲン菜		
			ハム、ひじき	砂糖	玉葱、しめじ、たけのこ缶		
					もやし、人参、きゅうり		
29 月	ごはん ごぼうのつくね 切干大根の煮付け 味噌汁	牛乳	鶏ひき肉、卵	ごはん		751	32.4
			さつま揚げ	でん粉	玉葱、ごぼう、きくらげ、ねぎ、生姜		
			油揚げ、味噌	砂糖、油	切干大根、人参、いんげん		
				じゃが芋	小松菜、玉葱、人参、しめじ		
30 火	ごはん ホキのマヨネーズ焼き ほうれん草ときのこのソテー 卵とわかめのスープ	牛乳	ホキ	ごはん		675	33.3
				マヨネーズ	玉葱、人参、パセリ		
				油	ほうれん草、しめじ		
			わかめ、卵	でんぶん	玉葱、人参、椎茸、葱		