

| 日(期) | 献立名 | 糖いりや厚揚げ(黄色のグループ) | 卵の調理(魚卵、鶏肉)もつ(黄色のグループ) | 卵の調理(鶏肉)もつ(黄色のグループ) | エネルギーの多いもの(黄色のグループ) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(g) | アレルギー表示(アレルギー) |
|-------|---|------------------|------------------------|---------------------|--|--------------------------------------|----------|-------|----------|----------------|
| 1(木) | ごはん 牛乳 いわしの梅菜 かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げとじめじのみそ汁 ゼリー | 牛乳 | | いわしの梅菜 | キャベツ 塩昆布 | 精白米 強化米 麦 | 880 | 32.7 | 29.3 | 544 |
| | | | | かぼちゃのそぼろ煮 | かぼちゃ しいたけ | 醤油 ラー油 | | | | |
| | | | | 厚揚げ みそ | しめじ ねぎ | 煮干し 醤油 みりん 砂糖 酒 | | | | |
| | | | | | ぶどうゼリー | 煮干し | | | | |
| 2(金) | ごはん 牛乳 トンカツ かみみみサラダ すまし汁 | 牛乳 | | 豚肉 | たまねぎ キャベツ | 精白米 強化米 麦 | 866 | 33.4 | 29.3 | 368 |
| | | 卵 | | たまねぎ | さつまいも えだまめ | 油 小麦粉 バン粉 ソース | | | | |
| | | | | たまご豆腐 | えのきたけ ねぎ | 油 みりん 砂糖 醤油 | | | | |
| | | | | ちくわ | | かつお節 醤油 塩 酒 | | | | |
| 5(月) | 定 通 総 体 代 休 | | | | | | | | | |
| 6(火) | 三色丼 ゆかり和え 大根のみそ汁 デザート | 牛乳 | | 鶏肉 大豆 | しいたけ しょうが ほうれんそう 紅しょうが | 精白米 強化米 麦 油 砂糖 酒 醤油 塩 みりん | 887 | 39.5 | 26.6 | 453 |
| | | | | | キャベツ きゅうり ゆかり | 醤油 | | | | |
| | | | | 油揚げ みそ | 切り干しだいこん わかめ | 煮干し | | | | |
| | | | | 牛乳 | | クールゼリーの素 ブルーベリージャム | | | | |
| 7(水) | ごはん 牛乳 ハンバーグ つけ合わせ ツナサラダ ミネストローネ | 牛乳 | | 牛肉 豚肉 豆腐 | たまねぎ | 精白米 強化米 麦 | 867 | 37.4 | 29.1 | 427 |
| | | | | | こまつな もやし コーン | パン粉 ナツメグ ケチャップ ソース | | | | |
| | | | | ツナ | きゅうり みずな セロリ | 醤油 バター | | | | |
| | | | | | じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ ホールトマト パセリ | マカロニ コンソメ 塩 こしょう | | | | |
| 8(木) | ごはん 牛乳 魚のあんかけ パテトサラダ キャベツのみそ汁 | 牛乳 | | 赤魚 | ピーマン たまねぎ チンゲンサイ きくらげ | 精白米 強化米 麦 | 868 | 31.0 | 32.1 | 352 |
| | | | | パテト | じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ レモン汁 | 酒 小麦粉 てんぷん 油 醤油 砂糖 みりん 煮干し | | | | |
| | | | | キャベツのみそ汁 | ベーコン 油揚げ みそ | マヨネーズ こしょう | | | | |
| | | | | | キャベツ しめじ | 煮干し バター | | | | |
| 9(金) | 五目チャーハン 焼きごようざ とんこつ風ラーメン | 牛乳 | | 豚肉 かまぼこ | たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ | 精白米 強化米 麦 バター 油 塩 こしょう 酒 醤油 | 997 | 34.1 | 26.7 | 334 |
| | | | | | ぎょうざ | キャベツ レモン汁 | | | | |
| | | | | 豚肉 豆腐 | もやし きくらげ ねぎ のり | 醤油 酒 鶏ガラスープ 砂糖 水あめ | | | | |
| | | | | | | ラーメン 塩 こしょう 醤油 酒 鶏ガラスープ 砂糖 水あめ | | | | |
| 12(日) | ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース焼き 鮎ふきいも 高野豆腐の卵とじ えのみそ汁 | 牛乳 | | 鶏肉 | たまねぎ しょうが レモン汁 | 精白米 強化米 麦 | 862 | 35.8 | 26.6 | 361 |
| | | | | | じゃがいも トマト | 醤油 酒 小麦粉 油 砂糖 | | | | |
| | | | | 卵 | 高野豆腐 | 塩 カレー粉 | | | | |
| | | | | みそ | えのきたけ ごぼう 切り干しだいこん わかめ | 砂糖 醤油 油 みりん 煮干し | | | | |
| 13(火) | ごはん 牛乳 手作りシューマイ ゆかり和え 五目スープ 果物 | 牛乳 | | 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ | たまねぎ しょうが レモン汁 もやし にんじん | 精白米 強化米 麦 | 864 | 38.1 | 27.3 | 378 |
| | | | | | かに かまぼこ | ワンタン皮 てんぷん 砂糖 塩 醤油 酢 からし ごま | | | | |
| | | | | | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | 醤油 みりん | | | | |
| | | | | | 甘夏缶 | コンソメ ぶどう酒 塩 醤油 | | | | |
| 14(水) | ごはん 牛乳 鶏肉のナッツの炒め物 三色和え 豆腐のみそ汁 | 牛乳 | | 鶏肉 | れんこん にんじん ピーマン しいたけ にんにく しょうが | 精白米 強化米 麦 | 886 | 33.4 | 34.3 | 313 |
| | | | | | かまぼこ | キャシューナッツ てんぷん 油 みりん 砂糖 醤油 コシエンソース | | | | |
| | | | | | 豆腐 みそ | 醤油 みりん ごま 油 | | | | |
| | | | | | | 煮干し | | | | |
| 15(木) | シシリアンライス ひじきの炒め煮 野菜スープ フルーツポンチ | 牛乳 | | 豚肉 | たまねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり ピーマン トマト のり | 精白米 強化米 麦 ソース アーモンド マヨネーズ フレンチドレッシング | 865 | 31.5 | 30.0 | 418 |
| | | | | | さつま揚げ | ひじき にんじん しらたき えだまめ | | | | |
| | | | | 卵 | チンゲンサイ きくらげ | 砂糖 醤油 | | | | |
| | | | | | ミックスフルーツ もも缶 バイン缶 | かつお節 醤油 塩 サイダー | | | | |
| 16(金) | ごはん 牛乳 魚のフライタルソースかけ 添え野菜 切り干し大根のサラダ もやしと油揚げのみそ汁 | 牛乳 | | 赤魚 | たまねぎ パセリ レモン汁 | 精白米 強化米 麦 | 898 | 33.0 | 35.4 | 393 |
| | | | | | キャベツ レタス トマト | 小麦粉 バン粉 油 マヨネーズ | | | | |
| | | | | | かに かまぼこ | ごま 和風ドレッシング | | | | |
| | | | | 油揚げ みそ | もやし ねぎ | 煮干し | | | | |
| 19(日) | キーマカレー シーザーサラダ きのこのスープ 福神漬 | 牛乳 | | 鶏肉 豚肉 大豆 | たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ホールトマト | 精白米 強化米 麦 カレー粉 ケチャップ カレールウ ソース | 877 | 30.8 | 33.1 | 340 |
| | | | | | きゅうり レタス トマト | フレンチドレッシング | | | | |
| | | | | | えのきたけ しめじ にんじん コーン パセリ | コンソメ ぶどう酒 醤油 塩 | | | | |
| | | | | | 福神漬 | | | | | |
| 20(火) | ごはん 牛乳 ししゃもフライ にんじんしりしり さいいのみそ汁 | 牛乳 | | ししゃも | こまつな もやし コーン | 精白米 強化米 麦 | 866 | 32.0 | 30.7 | 526 |
| | | | | | にんじん | 砂糖 塩 てんぷん バン粉 油 こしょう | | | | |
| | | | | 厚揚げ みそ | さいいも たら | 酒 みりん 醤油 砂糖 油 ごま | | | | |
| | | | | | | 煮干し | | | | |
| 21(水) | 焼きそば 中華サラダ サンダーソース フルーツのヨーグルトかけ | 牛乳 | | 豚肉 さつま揚げ いち | キャベツ もやし たまねぎ にんじん たら にんにく | ちゃんぽん 油 塩 こしょう ソース | 811 | 41.4 | 29.7 | 445 |
| | | | | | ツナ | 韓国ナムルドレッシング | | | | |
| | | | | 卵 | ハム 豆腐 | 酢 醤油 コンソメ ラー油 | | | | |
| | | | | | ヨーグルトクリーム | 砂糖 | | | | |
| 22(木) | 高菜チャーハン スパイティサラダ 豚汁 大学いも | 牛乳 | | しらすずし | 高菜漬け コーン | 精白米 強化米 麦 バター 油 酒 ごま | 894 | 27.4 | 29.3 | 485 |
| | | | | | にんじん ピーマン きゅうり | スパイティ イタリアンドレッシング | | | | |
| | | | | | さいいも こんにゃく 切り干しだいこん にんじん ごぼう ねぎ | 煮干し | | | | |
| | | | | | さつまいも | 油 水あめ 醤油 ごま | | | | |
| 23(金) | ごはん 牛乳 焼き肉ソテー 海鮮サラダ すまし汁 デザート | 牛乳 | | 豚肉 | キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン きくらげ しょうが にんにく | 精白米 強化米 麦 | 863 | 36.2 | 30.3 | 440 |
| | | | | | 海鮮 レタス きゅうり セロリ ピーマン | 酒 塩 こしょう ソース | | | | |
| | | | | | 魚そうめん | ごま ごまドレッシング | | | | |
| | | | | 牛乳 クリーム | チェリー缶 | かつお節 塩 醤油 酒 プリン 素 | | | | |
| 26(日) | ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 | | ちくわ | さつまいも あおりのり | 精白米 強化米 麦 | 892 | 28.6 | 30.4 | 379 |
| | | | | | ハム | 小麦粉 塩 カレー粉 | | | | |
| | | | | | 厚揚げ みそ | 春雨 フレンチドレッシング マヨネーズ | | | | |
| | | | | | | 煮干し | | | | |
| 27(火) | しょうがごはん 牛乳 ピーン炒め ひじきのサラダ トマトと卵のスープ | 牛乳 | | しょうが | | 精白米 強化米 麦 みりん 醤油 塩 | 864 | 36.5 | 24.1 | 367 |
| | | | | | 豚肉 ちくわ | コンソメ 油 ソース 塩 こしょう ピーマン | | | | |
| | | | | | ハム | 砂糖 醤油 和風ドレッシング | | | | |
| | | | | 卵 スキムミルク | 鶏肉 | コンソメ 塩 こしょう ぶどう酒 | | | | |
| 28(水) | ごはん 牛乳 魚のカレー焼き にらの卵とじ 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁 デザート | 牛乳 | | 赤魚 | | 精白米 強化米 麦 | 856 | 33.7 | 20.0 | 379 |
| | | | | | にら もやし トマト | 醤油 酒 みりん カレー粉 小麦粉 油 | | | | |
| | | | | | こまつな えのきたけ しめじ ながいも だいこん レモン汁 | 油 砂糖 醤油 酒 | | | | |
| | | | | 牛乳 | ベーコン | 醤油 みりん | | | | |
| 29(木) | ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 きんぴら ワンタンスープ ゼリー | 牛乳 | | 豚肉 厚揚げ 卵 | れんこん たまねぎ ごぼう ピーマン にんにく ホールトマト | 精白米 強化米 麦 | 878 | 30.4 | 28.1 | 409 |
| | | | | | きんぴら | コンソメ ぶどう酒 砂糖 塩 バン粉 こしょう | | | | |
| | | | | | ワンタン | イタリアンドレッシング | | | | |
| | | | | | ゼリー | コンソメ ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 ワンタン ぶどうゼリー | | | | |
| 30(金) | にんじんごはん 牛乳 春巻き 梅肉和え 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 | | しらすずし | にんじん | 精白米 強化米 麦 塩 醤油 酒 | 860 | 24.7 | 28.7 | 396 |
| | | | | | 豚肉 ハム | 春巻きの皮 てんぷん ぼろめ 塩 油 こしょう | | | | |
| | | | | | 厚揚げ さつま揚げ | 醤油 みりん | | | | |
| | | | | | 豆腐 みそ | かつお節 醤油 砂糖 ごま 煮干し | | | | |
| 6月の平均 | | | | | | 876 | 33.4 | 29.1 | 405 | |