

令和7年

6月 16日 ~ 30日 給食献立表

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	月	梅雑炊 二色和え ヨーグルト しその実漬	米飯 鶏のさっぱり煮 ほうれんそう白和 みそ汁 (ふ) フルーツ (パイン缶)		米飯 ナスのはさみ揚げ 玉ねぎ卵とじ みょうがあえ ふりかけ
17	火	米飯 みそ汁 (かぼちゃ) エビとブロッコリーごまあえ しその実漬	ロールパンサンド 野菜のボトフ グリーンサラダ フルーツ (白桃缶)	あずきミルクプリン	米飯 魚のくわ焼き きゃべつ炒め 酢味噌あえ 青菜漬
18	水	食パン 牛乳 マカロニサラダ	米飯 かにたま チンゲン菜の炒め物 蒸しシュウマイ ふりかけ		米飯 白身魚のピリ辛焼き きんぴら風煮 小町和え 甘夏缶
19	木	米飯 みそ汁 (玉ねぎ) はくさいボン酢和え あみえび佃煮	米飯 (小) お好み焼き 華風あえ バナナ※5階琥珀はバイキング	栗まんじゅう	米飯 鶏肉からあげ ジャガイモのきんぴら じゃこおろし きゅうり漬
20	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 カレイチーズ焼き ジャーマンポテト コーンスープ フルーツ (メロン)		米飯 八宝菜 春雨サラダ 中華なす キャベツ漬
21	土	米飯 みそ汁 (キャベツ) ほうれん草ごまあえ ふりかけ	ハヤシライス いかサラダ フルーツ (白桃缶)		米飯 えびチリソース 冬瓜そぼろあんかけ ほうれんそうベーコン炒め しその実漬
22	日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 大根と牛肉の旨煮 キャベツとうすあげのゴマ酢和え 卵とうふ ふりかけ		米飯 赤魚酒粕焼き れんこん梅おかかあえ うずら煮豆 フルーツ (白桃缶)
23	月	卵雑炊 春菊ごまあえ ヨーグルト きざみキュウリ漬け	オムライス カリフラワーとじゃこのサラダ 具沢山スープ みかん缶	ねりきり (桃香)	米飯 アジの南蛮漬け いり豆腐 はくさいのごまあえ なすび漬
24	火	米飯 大根ごま酢あえ みそ汁 (じゃがいも) しば漬	米飯 タンドリーチキン ほうれん草の煮びたし 中華風コーンスープ フルーツ (メロン)		米飯 赤魚おろし煮 白なの煮付け じゃがいも三杯酢 大根きざみ漬
25	水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 鶏と大根の炊いたん ザッパリの煮ころがし おくらおかか和え きゅうり漬 ※5階琥珀はバイキング		米飯 ロールキャベツ 切り干し大根の煮物 銀鱈煮 バナナ
26	木	米飯 みそ汁 (大根) きゃべつ彩酢の物 さくら漬け	カレーうどん コールスローサラダ みかん缶	ティラミスロール	米飯 野菜のチャンプル シーフードスパゲティ マセドアンサラダ 白菜漬
27	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	ちらしずし なすびのごまみそあえ 具沢山汁 フルーツ (メロン)		米飯 チキンチーズ大葉巻き シーフードサラダ さつま芋ハニーマスタード和 ふりかけ
28	土	米飯 みそ汁 (玉ねぎ) きゅうりの酢の物 野沢菜漬	米飯 鶏肉のみそ焼き 炒め煮 トマトと卵のスープ バナナ		米飯 えびと豆腐の塩炒め 夏野菜の煮付け いわしのかつお煮 きざみたくあん漬
29	日	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 豚野菜炒め 高野卵とじ とろろ 甘夏缶		米飯 ハンバーグ ボトフ 五目煮 ふりかけ
30	月	みそ雑炊 きゃべつごま酢和 しその実漬 ヨーグルト	カレーピラフ ミモザサラダ クラムチャウダー フルーツ (メロン)	紫陽花ゼリー	米飯 豚平焼き おろしあえ 小松菜煮付 赤かぶ漬け

☆平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1444 kcal	57.5 g	35.5 g	507 mg	8.3 mg	480 μg	0.66 mg	0.66 mg	90 mg