

6月 1日 ~ 15日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日 曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
1 日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 肉じゃが 小松菜の煮びたし とりしんじょうあんかけ ふりかけ		米飯 鶏のやわらか煮 ひじき煮 野菜のポトフ 甘夏缶
2 月	貝柱雑炊 きゃべつゴマ酢あえ きざみキュウリ漬け ヨーグルト	米飯 マーボ茄子 春雨の酢の物 にら卵スープ 黄桃缶	まんじゅう	米飯 えびのすりみ焼 南瓜豚肉煮物 いかのわさび和え ふりかけ
3 火	米飯 みそ汁（青菜） ブロッコリーピーナツあえ のり佃煮	米飯 鮭の塩焼き ひじきと牛肉の炒め煮 おろし和え すまし汁（豆腐）		米飯 鶏つくね焼き きゃべつとじゃこのサラダ ほうれんそうバター醤油炒 なす漬
4 水	食パン 牛乳 かに風味サラダ	シーフードカレー グリーンサラダ みかん缶		米飯 牛しょうが焼き ブロッコリー香味和え さんましょうが煮 きゅうり漬
5 木	米飯 みそ汁（大根） 白菜ポン酢あえ あみえび佃煮	米飯 とんかつ きゅうりツナの酢物 けんちん汁 フルーツ（メロン）	抹茶プリン	米飯 さばの利休焼き うの花の炒り煮 春雨ピリ辛煮 キャベツ漬
6 金	食パン 牛乳 マセドアンサラダ	親子どんぶり ほうれんそう白和 冬瓜汁 白菜漬		米飯 鮭の七味焼き ささみときゅうりの梅肉和 なすびみょうがあえ バナナヨーグルト
7 土	米飯 みそ汁（じゃがいも） ブロッコリー和え物 ふりかけ	米飯 さらさ焼き ほうれん草煮浸し みそ汁（むきあさり） フルーツ（パイン缶）		米飯 豚シャブ ゴーヤチャンプル 枝豆 大根きざみ漬
8 日	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 あげのみそ炒め 大根とツナの煮物 ヨーグルト さくら漬け		米飯 さばのみそ煮 きゃべつ彩酢の物 煮豆 マンゴー
9 月	芋粥 ほうれん草しらす和え しその実漬 ヨーグルト	えびピラフ ミモザサラダ はるさめスープ 黄桃缶		米飯 魚マヨネーズ焼き いかサラダ きゃべつソテー 白菜漬
10 火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 青梗菜あえもの しその実漬	五目焼きそば 大徳寺なます フルーツ（白桃缶）	おかき	米飯 焼き餃子 ナムル トマトの甘酢和え なす漬
11 水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 鶏肉のパン粉焼き 玉ねぎベーコンの卵炒め ブロッコリーのサラダ 黄桃缶		米飯 麻婆豆腐 青梗菜の煮込み 三色なます 白菜なごみ漬
12 木	米飯 みそ汁（青菜） 玉子焼き しその実漬	かきあげ丼 菜の花の白和え みかん缶 すまし汁（ふ）	紅茶のバームクー ヘン	米飯 夏野菜の煮つけ 牛肉のしぐれ煮 酢の物 ふりかけ
13 金	食パン 牛乳 かに風味サラダ	赤飯 ハム三種 えびとアボカドのサラダ うにのテリーヌ かぼちゃのスープ		米飯 ごまみそ焼魚 ちんげん菜豚の煮物 大根三杯酢 きゅうり漬
14 土	米飯 みそ汁（白菜） ほうれん草のからし和え のり佃煮	米飯 鶏のピリ辛焼き トマトときゅうりの酢の物 みそ汁（さつま芋） フルーツ（メロン）		米飯 酒蒸し魚 冬瓜カツオ煮 いんげんと厚揚げの生姜炒 なす漬
15 日	食パン 牛乳 大根サラダ	米飯 ボークチャップ ロースハムのマリネ さつまいもレモン煮 キャベツ漬		米飯 赤魚煮付 豚バラ大根 ひじき煮 フルーツ（白桃缶）

☆平均給与栄養量☆

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
1406 kcal	60.5 g	32.6 g	539 mg	9.0 mg	441 μg	0.75 mg	0.65 mg	83 mg