



令和8年6月献立予定表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (月)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 切干大根の五目煮 トマト	胚芽米、小麦粉、上新粉、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油	納豆、豚挽肉、卵、油揚げ、干しえび、いわし	トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	ふかし芋 チヂミ
02 (火)	ごはん たまねぎのみそ汁 白身魚の煮付け ごぼうと人参のごま炊き もやしの甘酢あえ	強力粉、マーガリン、三温糖	牛乳、白身魚、ヨーグルト、みそ、ごま、いわし、油揚げ	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、レーズン、ピーマン、しょうが、わかめ	ヨーグルト スコーン 牛乳
03 (水)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 鶏の唐揚げ ピーマンともやしのじゃこ炒め 粉吹き芋	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、黒砂糖、はるさめ、ごま油	牛、鶏肉、卵、黄粉、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きざみきくらげ、あおのり	茹でにんじん 黄粉クッキー 牛乳
04 (木)	ごはん みそ汁 白身魚の塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 トマトの酢のもの	米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、凍り豆腐、油揚げ、バター、いわし	トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	プルーン さつまいもドーナツ 牛乳
05 (金)	ごはん きのこ汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 春キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、三温糖、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、みそ、いわし、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、トマトピューレ、干しいたけ、しょうが、かんでん、こんぶ、わかめ	粉吹き芋 チキンライス いりこ
06 (土)	ごはん わかめうどん 野菜のツナ和え ポテトのチーズ焼き キウイ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖	牛乳、ツナ、チーズ、鶏肉、油揚げ、いわし、かつお節	もやし、キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
08 (月)	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン シャキシャキサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ	トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、セロリー、パセリ、にんにく、しょうが	ふかし芋 野菜クッキー 牛乳
09 (火)	ごはん すまし汁 青魚の甘みそ蒸焼き じゃがカレー煮 野菜のおかか和え	胚芽米、食パン、じゃがいも、片栗粉、焼ふ、三温糖	牛乳、さわら、合挽肉、チーズ、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、トマト、えのきたけ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、こんぶ、わかめ	ヨーグルト ピザトースト 牛乳
10 (水)	ごはん キャベツのみそ汁 炒り豆腐 わかめソテー すいか	胚芽米、ごま油、焼ふ、三温糖	絞豆腐、卵、豚挽肉、鶏肉、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし	すいか、にんじん、キャベツ、わかめ、たまねぎ、コーン、いんげん、ごぼう、干しいたけ、しょうが、わかめ	茹でにんじん 混ぜご飯
11 (木)	ごはん キャベツのスープ 鶏の照焼き 春雨ソテー りんご	胚芽米、干しうどん、はるさめ、油、三温糖	鶏肉、豚肉、豚肉、ごま	キャベツ、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	プルーン 焼きうどん
12 (金)	ごはん 油揚げとなすのみそ汁 干草焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの キャベツの磯あえ	胚芽米、糸こんにゃく、じゃがいも、油、三温糖、ごま油	卵、豆腐、牛肉、みそ、スキムミルク、しらす干し、ごまチーズ、油揚げ、いわし	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、なす、たかな、にんじん、昆布、ねぎ、きざみきくらげ、あおのり	粉吹き芋 高菜ライス 昆布の佃煮
13 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のキムチ トマト	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ごま	トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
15 (月)	ごはん みそ汁 魚の煮付け おからの炒め煮 わかめとしらすの酢の物	米、じゃがいも、くず粉、三温糖、黒砂糖、油	豆乳、さわら、おから、黄粉、鶏挽肉、みそ、油揚げ、しらす干し、いわし	きゅうり、わかめ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、しょうが	ふかし芋 豆乳くずもち



令和8年6月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (火)	ごはん 麻婆豆腐 中華風サラダ こふき芋 トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ながいも、はるさめ、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	豆腐、卵、合挽肉、干しえび、みそ、豚肉、赤みそ、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし、ねぎ、きざみきくらげ、干しいたけ、しょうが、あおのり	ヨーグルト お好み焼き
17 (水)	ごはん じゃが芋のみそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ りんご寒天	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚挽肉、高野豆腐、みそ、ごま、油揚げ、いわし、かつお節	りんご果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、干しいたけ、ねぎ、わかめ、かんてん	茹でにんじん カレーまん 牛乳
18 (木)	ごはん コーンスープ ミートローフ 野菜ソテー 胡瓜のごまあえ	胚芽米、食パン、じゃがいも、パン粉、油	牛乳、豆腐、豚挽肉、チーズ、鶏肉、スキムミルク、ごま、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ひじき、焼きのり	プルーン しらすとピーマンのグリルサンド 牛乳
19 (金)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 魚のカレー揚げ きんぴらごぼう りんご	じゃがいも、胚芽米、ごま油、三温糖、油、小麦粉	牛乳、さわら、厚揚げ、みそ、いわし	にんじん、ごぼう、なす、たまねぎ、ねぎ、あおのり、りんご	粉吹き芋 フライドポテト 牛乳
20 (土)	ごはん 具うどん 豚肉のしょうが焼き ピーマンと人参のじゃこ炒め きゅうりのおかか和え	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、しらす干し、いわし、油揚げ、かつお節	チンゲンサイ、もやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、きざみきくらげ、あおのり	棒チーズ レーズン蒸しパン 牛乳
22 (月)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ すいか	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	卵、豚肉、バター、だいたい、スキムミルク	すいか、たまねぎ、キャベツ、にら、にんじん、野菜昆布、わかめ	ふかし芋 大豆入りわかめご飯 昆布の佃煮
23 (火)	ごはん キャベツのみそ汁 魚の照焼き 小松菜とコーンのじゃこ炒め 大豆の甘煮	米、小麦粉、三温糖、黒砂糖、ごま油、油	牛乳、さば、だいたい、みそ、しらす干し、油揚げ、いわし	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ	ヨーグルト 人参かりんとう 牛乳
24 (水)	ごはん かき玉汁 肉じゃが キャベツの和え物 りんご	胚芽米、食パン、じゃがいも、糸こんにゃく、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、牛肉、卵、バター、スキムミルク、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、いんげん、こんぶ、わかめ、レモン果汁、りんご	茹でにんじん 四角いメロンパン 牛乳
25 (木)	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 トマト	胚芽米、もち米、糸こんにゃく、三温糖、油	さば、牛肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、あずき(乾)、油揚げ、黒ごま	トマト、たまねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき	粉吹き芋 赤飯 いりこ
26 (金)	ごはん 汁ビーフン 豚肉の香味焼き 中華風サラダ じゃがいものしそ和え	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、ビーフン、油、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、いわし	キャベツ、もやし、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きざみきくらげ、こんぶ、にんにく	プルーン 焼きポテト 牛乳
27 (土)	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、いか	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、ねぎ、にんじん、レーズン、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
29 (月)	ごはん 群雲汁 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 にんじんのごまあえ	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、油	白身魚、豆腐、豚挽肉、卵、高野豆腐、赤みそ、ごま、かつお節	にんじん、たまねぎ、いんげん、もやし、きゅうり、しめじ、干しいたけ、ねぎ、しょうが、わかめ、こんぶ、あおのり	ふかし芋 ジャージャー麺
30 (火)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え トマト	米、じゃがいも、ビーフン、焼ふ、油、三温糖	卵、納豆、鶏肉、みそ、豚肉、高野豆腐、しばえび、いわし	トマト、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	ヨーグルト ビーフンの五目炒め