



2025年06月 献立表



「アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。
★は28大アレルギーが含まれる食品です。

3歳未満

日	曜	献立名	アレルギー	あか	黄	みどり	栄養価	おやつ								
									昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
2	16	30	月	ごまかけごはん	ごま	米 白いりごま★	エネルギー：479kcal	おやつ 午前 午後								
				鶏むねとキャベツのみそ炒め	鶏肉 大豆	鶏むね★ 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖 油		キャベツ	たんぱく質：23.1g						
				だいごんとにんじんのツナ和え	ツナ水煮缶	油	だいごん にんじん		炭水化物：66.2g							
				すまし汁(かぼちゃ・なると)	乳 小麦 大豆	なると		油	かぼちゃ	カルシウム：278mg	食塩相当量：1.5g					
3	17	火	ロールパン	小麦 乳 大豆	ロールパン★		エネルギー：475kcal	おやつ 午前 午後								
			ポークチャップ	豚肉 大豆 りんご 小麦	豚肉(もも)★	片栗粉 油	たまねぎ		たんぱく質：22.2g							
			ほうれん草のソテー	小麦 大豆		油	ほうれん草 とうにんじん		脂質：20.2g							
				きのこスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン★			しめじ えのきたけ ほうれん草	炭水化物：55.6g	カルシウム：293mg	食塩相当量：2.0g				
				マスカットゼリー		マスカットゼリー										
4	18	水	ごはん		米		エネルギー：464kcal	おやつ 午前 午後								
			ぶりのしょうが焼き	小麦 大豆	ぶり		しょうが		たんぱく質：19.8g							
			高野豆腐の切干煮	大豆 乳 小麦	凍り豆腐(乾)★	油 砂糖	切干大根 にんじん グリンピース		脂質：17.6g							
				みそ汁(もやし・チンゲン菜)	大豆	大豆 米みそ(淡色辛みそ)★			もやし チンゲンサイ	炭水化物：61.9g	カルシウム：293mg	食塩相当量：1.1g				
5	19	木	ナポリタン	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ウインナー★ 豚肉(もも)★	スパゲッティ★ 油	エネルギー：466kcal	おやつ 午前 午後								
			キャベツとにんじんのサラダ	小麦 大豆		砂糖	キャベツ にんじん		たんぱく質：22.2g							
			コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	鶏肉	じゃがいも		コーン		脂質：17.6g							
				ごはん		米	エネルギー：467kcal	おやつ 午前 午後								
				かれのい照り焼き	小麦 大豆	カレー	砂糖		こまつな にんじん	たんぱく質：22.2g	炭水化物：72.1g	カルシウム：313mg	食塩相当量：1.6g			
				こまつなとにんじんの納豆和え	小麦 りんご 大豆	挽きわり納豆★			たまねぎ カットわかめ	脂質：12.2g	炭水化物：72.1g	カルシウム：313mg	食塩相当量：1.6g			
				みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			バナナ★	バナナ★	エネルギー：467kcal	たんぱく質：22.2g	脂質：12.2g	炭水化物：72.1g	カルシウム：313mg	食塩相当量：1.6g
				バナナ	バナナ											
9	23	月	ごはん		米		エネルギー：493kcal	おやつ 午前 午後								
			鶏のパン粉焼き	鶏肉 小麦	鶏もも肉★	パン粉★ 油			たんぱく質：19.8g							
			きゅうりとにんじんのわかめ和え	小麦 大豆		砂糖	きゅうり にんじん カットわかめ		脂質：16.7g							
				みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			かぼちゃ たまねぎ	炭水化物：72.4g	カルシウム：241mg	食塩相当量：1.2g				
				マスカットゼリー		マスカットゼリー										
10	24	火	ごはん		米		エネルギー：518kcal	おやつ 午前 午後								
			生揚げのそぼろ煮	大豆 豚肉 小麦 乳	生揚げ★ 豚ひき肉★	油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ		たんぱく質：20.2g							
			チンゲン菜のコーン炒め	小麦 大豆		油	チンゲンサイ コーン		脂質：22.0g							
				みそ汁(だいごん・ごぼう)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			だいごん ごぼう	炭水化物：65.0g	カルシウム：377mg	食塩相当量：1.6g				
11	25	水	カレーライス	豚肉	豚肉(もも)★	米 じゃがいも 油 カレールウ	エネルギー：484kcal	おやつ 午前 午後								
			キャベツとパプリカのサラダ	小麦 大豆		砂糖 油	キャベツ パプリカ(黄)		たんぱく質：18.6g							
			コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	鶏肉			えのきたけ ほうれん草		脂質：18.2g							
				すいか					すいか	炭水化物：68.6g	カルシウム：266mg	食塩相当量：1.6g				
12	26	木	ごはん		米		エネルギー：494kcal	おやつ 午前 午後								
			さわらの竜田揚げ	小麦 大豆	さわら	片栗粉 油	しょうが		たんぱく質：19.1g							
			アスパラとにんじんのツナ炒め	小麦 大豆	ツナ水煮缶	油	アスパラガス にんじん		脂質：18.6g							
				みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			たまねぎ なめこ	炭水化物：66.7g	カルシウム：257mg	食塩相当量：1.6g				
13	メ	金	しらすごはん	ごま 小麦 大豆	しらす干し	米 白いりごま★	エネルギー：496kcal	おやつ 午前 午後								
			こまつなと豚ひきのみそ炒め	豚肉 大豆 小麦	豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖 油	たまねぎ にんじん こまつな		たんぱく質：25.3g							
			きゅうりとハムのカミカミサラダ	豚肉 小麦 大豆	ハム★	砂糖	切干大根 きゅうり		脂質：19.7g							
				すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)	大豆 乳 小麦	凍り豆腐(乾)★			たまねぎ	炭水化物：60.2g	カルシウム：488mg	食塩相当量：2.2g				
27	特別食	金	あじさいごはん		米		エネルギー：456kcal	おやつ 午前 午後								
			鶏の甘辛焼き	鶏肉 小麦 大豆	鶏もも肉★	油 砂糖	しょうが		たんぱく質：20.3g							
			こまつなとにんじんのしらす和え	小麦 大豆	しらす干し		こまつな にんじん		脂質：14.6g							
				みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	大豆	凍り豆腐(乾)★ 米みそ(淡色辛みそ)★			たまねぎ	炭水化物：65.9g	カルシウム：331mg	食塩相当量：1.9g				

給食MEMO		月平均値	
梅雨の時期がやってきました。梅雨の代表的なお花であるあじさいをイメージした「あじさいごはん」を27日(金)提供予定です。			
また、6月は「歯と口の健康週間」(※)があり、給食では13日(金)をカミカミメニューの日としています。しっかり噛んで食べることを意識できる歯ごたえのあるメニューや、歯の健康を維持するために大切な栄養素であるカルシウムが豊富に含まれる食材(しらす、小松菜、高野豆腐、ひじき、チーズ、小魚)を使用したメニューになっています。よく噛んで味わい、給食の時間を楽しく過ごせますように。			
※主催：厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会			
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。			
	Ene(エネルギー)		479kcal
	P(タンパク)		21.0g
	F(脂質)		17.5g
	C(炭水化物)		64.7g
	Ca(カルシウム)		312mg
	食塩相当量		1.6g