



6月予定献立表



令和8年度

日	献立	献立	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
			赤	黄色	緑	エネルギー(kcal)	
			体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質(g)	脂質(g)
1月	ウイナーライス ひじきのカラフルサラダ たまごスープ パイン缶	牛乳 ウイナー ひじき たまご	米 麦 パター 上白糖 油 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ ミックスベジタブル エリンギ さやいんげん にんじん コーン えだまめ にんにく 小松菜 果物	603 21.5 2.3	746 25.9 3.1	
2火	フランスパン ニョッキのクリームスープ イタリアンサラダ みかん缶	牛乳 鶏肉	強力粉 上白糖 バター ひまわり油 薄力粉 三温糖 ニョッキ オリヅ油	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 ほうれん草 トマト ピーマン きゅうり 果物	602 23.5 2.4	747 28.3 3.1	
3水	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 五目煮浸し 厚揚げの味噌汁 黄桃缶	牛乳 竹輪 青のり 油揚げ 鰹節 厚揚げ みそ	米 薄力粉 かたくり粉 ひまわり油 板こんにゃく 上白糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 ほうれん草 トマト キャベツ ピーマン きゅうり にんにく 果物	616 24.8 2.3	764 30.2 3.0	
4木	【歯と口の健康週間①】 豆乳担々麺 ごぼうの中華和え オレンジ	牛乳 豚肉 豆乳	中華麺 ごま油 ごま 三温糖	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 なら ごぼう きゅうり オレンジ	604 28.6 2.4	744 35.2 3.2	
5金	【歯と口の健康週間②】 麦ご飯 鯖の南部焼き 大豆のゆかり和え 小松菜のすまし汁 りんご缶	鯖 大豆	米 麦 上白糖 ごま	えだまめ にんじん きゅうり 小松菜 玉ねぎ 果物	628 33.5 1.5	778 41.8 1.9	
8月	【歯と口の健康週間③】 ご飯 厚揚げとじゃがいもの旨煮 ほうれん草のごま和え 玉葱の味噌汁 パイン缶	牛乳 厚揚げ みそ	米 板こんにゃく じゃがいも 上白糖 ひまわり油 ごま	干し椎茸 にんじん 大根 さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ 果物	627 25.4 1.6	755 31.0 2.2	
9火	【歯と口の健康週間④】 ミルクパン キャベツとチキンのスープ ひよこ豆のサラダ みかん缶	牛乳 スkimミルク 鶏肉 ひよこ豆 練乳	強力粉 パター 上白糖 ひまわり油 じゃがいも オリーブ油	大根 にんじん 枝豆 玉葱 セロリ キャベツ マッシュルーム缶 トマト缶	634 28.6 1.8	787 35.0 2.4	
10水	【歯と口の健康週間⑤】 ハヤシライス 野菜のピクルス りんご	牛乳 豚肉 クリーム	米 麦 パター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ 赤ピーマン 大根 りんご	628 20.9 2.1	782 25.1 2.8	
11木	けんちんうどん 野菜の酢みそ和え 黄桃缶	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	うどん ごま油 ひまわり油 さといも 板こんにゃく 上白糖	にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 えだまめ 果物	609 29.5 2.7	755 36.3 3.3	
12金	ご飯 いわしの梅煮 枝豆と野菜の塩昆布和え 油揚げと大根の味噌汁 りんご缶	牛乳 いわし 昆布 油揚げ みそ	米 三温糖 ごま ごま油	しょうが 梅干し きゅうり えだまめ さやいんげん にんじん 大根 玉ねぎ 果物	610 29.6 1.7	755 36.4 2.3	
15月	麦ご飯 ベーコンオムレツ アップルソースサラダ ほうれん草のスープ パイン缶	牛乳 ベーコン たまご	米 麦 ひまわり油 上白糖	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん 小松菜 レモン果汁 りんご ほうれん草 しめじ 果物	606 22.8 2.0	754 27.7 2.7	
16火	メープルパン ひよこ豆のスープ 野菜のツナ和え みかん缶	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 スkimミルク ツナ	強力粉 パター ひまわり油 上白糖 メープルシロップ	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ 小松菜 エリンギ キャベツ きゅうり 果物	605 27.7 2.0	751 33.8 2.7	
17水	親子丼 いんげんのごま酢和え 豆腐のすまし汁 黄桃缶	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	米 麦 ひまわり油 上白糖 かたくり粉 三温糖 ごま	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ さやいんげん きゅうり 果物	632 28.0 2.2	781 34.2 2.7	
18木	ミートボールパゲッティ レーズンサラダ パナナ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スバゲッティ ひまわり油 薄力粉 オリーブ油 三温糖	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり レーズン パナナ	607 27.5 2.0	755 34.0 2.4	
19金	麦ご飯 鯖の竜田揚げおろし船かけ 小松菜の海苔和え ひじきの味噌汁 りんご缶	牛乳 鯖 焼き海苔 ひじき 鰹節 みそ	米 麦 かたくり粉 ひまわり油 上白糖 ごま	おろししょうが 大根 小松菜 にんじん きゅうり 長ねぎ 果物	648 29.0 2.4	804 35.7 3.2	
22月	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ニラとはんぺんのスープ パイン缶	牛乳 豆腐 豚肉 みそ はんぺん	米 麦 ひまわり油 上白糖 かたくり粉 ごま油 春雨 三温糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干し椎茸 長ねぎ なら きゅうり 果物	631 23.8 2.3	780 29.0 3.3	
23火	明日葉パン 酸辣湯 華風大根 いちごミルクプリン	牛乳 鶏肉 たまご Skimミルク 練乳	強力粉 パター 上白糖 ごま油 かたくり粉	明日葉 しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ チンゲン菜 えのき きゅうり 大根 いちごジャム	625 28.3 2.3	777 34.9 3.0	
24水	ご飯 鯖のごまフライ 切り干し大根の酢の物 ごぼうのすまし汁 みかん缶	牛乳 鯖 みそ	米 薄力粉 ごま バン粉 ひまわり油 三温糖	切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう 長ねぎ 果物	635 27.1 2.1	793 34.1 2.5	
25木	あんかけ焼きそば バリバリサラダ 中華コンソープ りんご缶	牛乳 豚肉 うずらの卵	中華麺 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 ひまわり油 上白糖	にんにく おろししょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり コーン いんげん 果物	615 27.8 2.9	764 33.8 3.9	
26金	麦ご飯 鶏肉と野菜の塩麹め 卵の花煮 お麩の味噌汁 黄桃缶	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき みそ	米 麦 ひまわり油 かたくり粉 ごま油 上白糖 焼き麩	おろししょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ なら 干し椎茸 えだまめ 長ねぎ 果物	645 26.8 2.4	800 32.5 3.2	
29月	ご飯 ししゃものごま焼き 野菜のピリ辛炒め わかめのすまし汁 パイン缶	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ みそ	米 ごま ごま油	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ 果物	606 29.4 1.8	749 35.9 2.3	
30火	★【キャロットスターの白】 コッペパン じゃこ入りサラダ ミネストローネ みかん缶	牛乳 しらす ベーコン ひよこ豆 Skimミルク	強力粉 パター 上白糖 ごま油 ひまわり油 じゃがいも	小松菜 にんじん キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム缶 トマト缶 果物	616 25.3 2.4	763 30.8 3.4	

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 島の食材は太文字で示しています。