



6月 給食献立表

2026年 6月前半

ひのくに高等支援学校 学校給食

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	麦ごはん(ぶちまる)	○		米, ぶちまる君		668 kcal
	魚のみそマヨネーズ焼き		ホキ, 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ		28.5 g
	豆腐サラダ		ちりめん, 木綿豆腐, わかめ	いりごま白, 砂糖, ごま油	レタス, コーン	2.3 g
	春雨スープ			緑豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, 白菜, ねぎ, しょうが, きくらげ	
2火	食パン	○		食パン		756 kcal
	マーシャルピーンズ		マーシャルピーンズ(大豆)			24.4 g
	うまかコロッケ			うまかコロッケ, 油		3.0 g
	シーザーサラダ		ロースハム, チーズパウダー	マヨネーズ	きゅうり, レタス, にんじん, コーン, にんにく, レモン果汁	
	野菜スープ		ウィンナー		にんじん, キャベツ, たまねぎ, セロリー, パセリ	
3水	ごはん	○		米		815 kcal
	肉うどん		牛肉, 豚肉, 油揚げ, かつお節	うどん麺, 砂糖, 油	たまねぎ, しいたけ, にんじん, ねぎ	28.7 g
	ソースつくね		つくね(とり・豚肉)			2.3 g
	甘酢和え		わかめ	砂糖, いりごま白	キャベツ, だいこん, しょうが, にんじん	
4木	ごはん	○		米		768 kcal
	ちくぜん煮		鶏肉モモ, 高野豆腐, ちぎり揚げ	板こんにやく, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, しいたけ, さやいんげん	26.8 g
	カルシウムサラダ		ちりめん, クッキングチーズ	砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.9 g
	なめこのみそ汁		油揚げ, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし		だいこん, なめこ, ねぎ	
5金	麦ごはん(ぶちまる)	○		米, ぶちまる君		803 kcal
	サバの竜田揚げ		さば	かたくり粉, 油	しょうが	35.4 g
	じゃこ豆サラダ		大豆, ちりめん	砂糖, ごま油	キャベツ, にんじん	2.7 g
	さつま汁		鶏肉むね, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし	板こんにやく, さつまいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, しょうが, ねぎ	
8月	ごはん	○		米		755 kcal
	カレー肉じゃが		豚肉, さつま揚げ	板こんにやく, じゃがいも, 油, 砂糖	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ	26.6 g
	昆布のさっぱり和え		刻み昆布	いりごま白, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	3.0 g
	わかめのみそ汁		油揚げ, わかめ, 麦みそ		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	
9火	アーモンドトースト	○		食パン, アーモンド, グラニュー糖, マーガリン		662 kcal
	焼マリネ		ベーコン	オリーブ油, 砂糖	キャベツ, ぶなしめじ, たまねぎ, にんじん	25.2 g
	ポトフ		鶏肉モモ, ウィンナー	じゃがいも, 油	たまねぎ, だいこん, にんじん, キャベツ	2.7 g
10水	ごはん	○		米		742 kcal
	いわしのピリ辛ジャン		真いわし開き粉付き	油, 砂糖	にんにく, しょうが, 葉ねぎ	25.7 g
	はるさめサラダ		ロースハム	緑豆はるさめ, 砂糖, いりごま白, ごま油	にんじん, きゅうり, たまねぎ, コーン	2.7 g
	ワンタンスープ		肉入りワンタン		しいたけ, たまねぎ, にんじん, にら	
11木	セルフツナサンド	○		食パン, マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	739 kcal
	ミートボールと豆のシチュー		ミートボール(とり・ぶた)	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, にんにく	29.7 g
	いちごミルクプリン		牛乳		いちご果汁	1.8 g
12金	夏野菜カレーライス	○	豚肉	米, じゃがいも, 油	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, なす, ピーマン, しょうが, にんにく, フルーツチャツネ	747 kcal
	枝豆サラダ		わかめ	砂糖, ごま油	えだまめ, きゅうり, コーン	24.9 g
🐾ふるさとくまさんウィーク🐾 熊本県の郷土料理や特産品がたくさん登場します!						
15月	麦ごはん(ぶちまる)	○		米, ぶちまる君		743 kcal
	じゃが団子汁		鶏肉モモ, 油揚げ	中力粉, じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しいたけ	25.2 g
	太刀魚フライ		国産太刀魚フライ	油		1.8 g
	ごま酢和え			砂糖, ごま油, すりごま	キャベツ, 小松菜, きゅうり, にんじん	
16火	トマト食パン	○		トマトパン		808 kcal
	ナスとトマトのミートスパゲティ		豚肉, ソイミートミンチ, パルメザンチーズ	スパゲティ, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, なす, トマト, にんにく	33.7 g
	ブロッコリーサラダ		ロースハム	砂糖, オリーブ油	ブロッコリー, にんじん	2.8 g
	メロン入りフルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	パイナップル, 黄桃, みかん, メロン	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 食塩相当量
ふるさとくまさんウィーク 熊本県の郷土料理や特産品がたくさん登場します！						
17 水	ごはん	○		米		685 kcal
	にらたま汁		絹ごし豆腐、鶏肉、たまご、かつお節	かたくり粉	にんじん、白菜、にら	30.8 g
	鶏肉の生姜焼き		鶏肉	砂糖	しょうが、にんにく	2.1 g
	ゆかりあえ			ごま油	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しそふりかけ	
18 木	麦ごはん(ぶちまる)	○		米、ぶちまる君		747 kcal
	水田ごぼうメンチカツ		ごぼうメンチカツ	大豆油		24.5 g
	れんこんのきんぴら		焼き竹輪	いりごま白、ごま油、砂糖	れんこん	2.2 g
	けんちん汁		木綿豆腐、かつお節	板こんにゃく、さといも、油	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	
19 金	とうもろこしの混ぜご飯	○	鶏肉、油揚げ	米、ぶちまる君、つき出しこんにゃく、砂糖、油	とうもろこし、にんじん、しいたけ	686 kcal
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	薄力粉、油		27.4 g
	わかめのみそ汁		油揚げ、わかめ、麦みそ、いりこだし		たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	3.3 g
22 月	麦ごはん(ぶちまる)	○		米、ぶちまる君		767 kcal
	豚肉のキムチ炒め		ぶた肉、厚揚げ	ごま油	キムチ漬、にら、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	35.9 g
	大豆とチキンのサラダ		ささみ、大豆	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり	2.3 g
	中華スープ		絹ごし豆腐、カニ風味かまぼこ(カニ成分なし)	ごま油	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、ねぎ	
23 火	ピザトースト	○	ベーコン、ミックスチーズ	食パン	たまねぎ、ピーマン	767 kcal
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも、マヨネーズ、	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン	30.2 g
	肉団子スープ		ミートボール(とり・ぶた)	緑豆はるさめ	きくらげ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	3.1 g
24 水	ポークハヤシライス	○	豚肉、脱脂粉乳	米、油、無塩バター	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、グリーンピース	749 kcal
	グリーンサラダ			オリーブ油	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	24.1 g
沖縄の味〜チャンプルーは沖縄の言葉で「まぜる」という意味です。						
25 木	ごはん	○		米		679 kcal
	シューマイ		シューマイ(豚肉)			25.0 g
	ゴーヤチャンプルー		焼き豚、角切り豆腐、たまごそぼろ	油、ごま油	にがうり、もやし、にんじん	1.4 g
	もずく汁		鶏肉、絹ごし豆腐、もずく、かまぼこ、かつおだし、こんぶだし		にんじん、えのきたけ、ねぎ	
26 金	麦ごはん(ぶちまる)	○		米、ぶちまる君		671 kcal
	魚の青のり天ぷら		ホキ天玉揚げ	大豆油		25.9 g
	茎わかめの酢の物		茎わかめ	いりごま白、砂糖	だいこん、きゅうり、にんじん	1.6 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、かつお節	油	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ	
29 月	麦ごはん(ぶちまる)	○		米、ぶちまる君		742 kcal
	親子煮		鶏肉モモ、たまご	じゃがいも、焼きふ、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ	30.3 g
	海藻サラダ		ロースハム、海藻サラダ	いりごま白、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	3.1 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、わかめ、麦みそ、いりこだし		にんじん、ねぎ	
30 火	高菜チャーハン	○	たまご	米、油、ごま油	たかな漬、にんじん	708 kcal
	春巻き		春巻	油		19.7 g
	きくらげのサラダ			ごま油、いりごま白、砂糖	きくらげ、キャベツ、きゅうり、にんじん	3.2 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油	たまねぎ、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	

* 献立や食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

じゃが団子汁

熊本県や大分県の郷土料理に「だご汁」があります。地域によって、具材の種類が違ったり、しょうゆ味かみそ味、団子の種類や形が違うなど、その地域の特徴があります。

今回は、茹でてつぶしたじゃがいもと小麦粉を合わせて団子を作ります。つるつるとした食感が楽しめます。



トマト食パン

熊本県のトマトの収穫量は全国1位です。今回は、八代で収穫されたトマトのペーストを練りこんだトマト食パンが登場します。ほんのりトマトの味わいがする、食べやすい食パンです。ぜひ、熊本の味覚を味わってください。



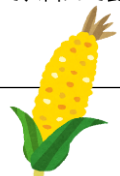
水田ごぼうメンチカツ

学校がある合志市のおとなりの菊池市の田んぼで、栽培されている水田ごぼうを使ったメンチカツです。水田ごぼうは、田んぼでお米を作っていない期間に栽培されています。普通のごぼうより柔らかくて食べやすく、香りがよいのが特徴です。



とうもろこしの混ぜご飯

これから夏にかけて、熊本県ではとうもろこしの収穫が始まります。今日は、とうもろこしの皮をむいて、実をそぎ取り、他の具材と合わせて混ぜご飯にしています。ゆでとうもろこしやサラダ以外にも、色々な食べ方があることを知って、味わって食べてほしいです。





6月献立表 (寄宿舎朝食)

2026年 6月前半

ひのくに高等支援学校 寄宿舎 (朝食)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん		米		534 kcal
	しらすの玉子よせ	たまご			16.1 g
	茎わかめの金平	くきわかめ, さつま揚げ	板こんにゃく, いりごま白, ごま油, 砂糖	ごぼう, にんじん	2.8 g
	キャベツのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし		キャベツ, にんじん, ねぎ	
2火	ごはん		米		540 kcal
	ふりかけ	ふりかけのりたまご			16.6 g
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮			2.5 g
	彩り野菜炒め		油	キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, 赤ピーマン, にんにく	
	南関あげみそ汁	南関あげ, 麦みそ, いりこだし		だいこん, もやし, ねぎ	
3水	ごはん		米		427 kcal
	いわしハンバーグ	いわしとお肉のハンバーグ			11.3 g
	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ	油, 砂糖	にんじん	2.6 g
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		にんじん, ねぎ	
4木	ごはん		米		525 kcal
	ハムエッグ	ロースハム, たまご	油		19.7 g
	野菜のオイスター炒め		油	キャベツ, にんじん, ピーマン, もやし	2.5 g
	わかめのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		ねぎ	
5金	トースト (ジャム)		食パン, ブルーベリージャム		522 kcal
	ロングウィナー	ウィナー			17.2 g
	ブロッコリーのツナ炒め	ツナ	ごま油	ブロッコリー, にんじん, たまねぎ	2.9 g
	春雨スープ		緑豆はるさめ	にんじん, たまねぎ, 白菜, ねぎ, しょうが, きくらげ	
8月	ごはん		米		458 kcal
	魚の西京焼き	ホキ, 米みそ	砂糖		19.6 g
	小松菜のじゃこ炒め	ちりめん	砂糖, 油	小松菜, ぶなしめじ	2.3 g
なすとあげのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし		なす, たまねぎ, ねぎ		
9火	高菜めし		米, いりごま白, 油		493 kcal
	目玉焼き	たまご	油		17.3 g
	昆布炒め	刻み昆布	ごま油	キャベツ, にんじん, ピーマン	2.0 g
	玉ねぎとしめじのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		たまねぎ, ぶなしめじ, ねぎ	
10水	ごはん		米		627 kcal
	鶏肉の生姜焼き	国産グリルチキン	砂糖	しょうが, にんにく	26.6 g
	がんもとひじきの煮物	鶏肉, ひじき, かつお節	つき出しこんにゃく, 砂糖	にんじん, いんげん	3.1 g
かぼちゃのみそ汁	油揚げ, 麦みそ		かぼちゃ, えのきたけ, にんじん, ねぎ		
11木	ごはん		米		536 kcal
	一食納豆	納豆			25.7 g
	子持ちししゃも	子持ちししゃも			2.0 g
	ちくわと野菜のオイスター炒め	ちくわ	油	キャベツ, にんじん, たまねぎ, もやし	
	豆苗のかきたま汁	たまご, かつお節	かたくり粉	たまねぎ, えのきたけ, トウモロコシ	
12金	ごはん		米		514 kcal
	千草焼き	千草焼			16.3 g
	おかか炒め	豚肉, 糸かつお	砂糖, 油	白菜, にんじん, ほうれんそう	2.0 g
小松菜とえのきのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		えのきたけ, こまつな		
15月	ごはん		米		520 kcal
	レンコン入りつくね	レンコン入り平つくね			14.9 g
	ニンニクの芽炒め		油	キャベツ, もやし, にんじん, 茎にんにく	2.5 g
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし	じゃがいも	たまねぎ, ねぎ	
16火	ごはん		米		606 kcal
	いわしの生姜煮	いわし			22.0 g
	ニラ玉いため	たまご	油	キャベツ, たまねぎ, にら	2.7 g
	わかめのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		ねぎ	

2026年 6月後半

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
17 水	ごはん		米		476 kcal
	炒り豆腐	木綿豆腐, 鶏肉	砂糖, 油	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ	14.6 g
	ひじきのり佃煮	ひじきのり佃煮			2.1 g
	小松菜のみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし		こまつな, ねぎ	
18 木	ごはん		米		558 kcal
	とりの甘辛煮	鶏肉	油	たまねぎ, にんじん, 黄ピーマン	19.4 g
	菜焼き	油揚げ	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	2.4 g
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		にんじん, ねぎ	
19 金	きなこトースト	きなこ	食パン, 砂糖, 有塩バター		450 kcal
	プロセスチーズ	プロセスチーズ			19.0 g
	ほうれん草とベーコンの炒め物	ベーコン	有塩バター	ほうれん草カット, もやし	2.3 g
	肉団子とキャベツのスープ	肉団子		キャベツ, にんじん, しいたけ, ねぎ	
22 月	ごはん		米		659 kcal
	チキンナゲット	チキンナゲット			18.6 g
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー	砂糖, 油	たまねぎ, ピーマン	2.6 g
	キャベツのみそ汁	油揚げ, 麦みそ, いりこだし		キャベツ, にんじん, ねぎ	
23 火	ごはん		米		555 kcal
	塩さば	さば			24.2 g
	ごま炒め	糸かつお	ごま(乾), 砂糖, 油	キャベツ, きくらげ, ぶなしめじ	2.5 g
	豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		にんじん, ねぎ	
24 水	ごはん		米		562 kcal
	巣ごもり卵	ツナ, たまご		キャベツ	21.8 g
	ひき肉とひじきの炒め煮	ひじき, 豚肉, 油揚げ	油, 砂糖	しょうが, にんじん, さやいんげん	2.3 g
	なめこのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし		なめこ, ねぎ	
25 木	ごはん		米		502 kcal
	チーズインハンバーグ	チーズハンバーグ			17.8 g
	人参とコーンのソテー		有塩バター	にんじん, コーン, いんげん	1.5 g
	野菜スープ	鶏肉		レタス, キャベツ, にんじん	
26 金	トースト		食パン, クリームゴールド		470 kcal
	トマトオムレツ	トマトオムレツ			15.2 g
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー, コーン	2.8 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, コーン, パセリ	
29 月	ごはん		米		587 kcal
	魚の味噌マヨ焼き	ホキ, 麦みそ	マヨネーズ		22.1 g
	五目きんぴら	さつま揚げ	板こんにゃく, 砂糖, ごま油	ごぼう, れんこん, にんじん, いんげん	3.1 g
	わかめのみそ汁	油揚げ, わかめ, 麦みそ, いりこだし		たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	
30 火	ごはん		米		520 kcal
	ふりかけ	ふりかけのりかつお			14.1 g
	肉詰め信田煮		さといも, 砂糖	にんじん, しいたけ	2.7 g
	南関あげのみそ汁	わかめ, 絹ごし豆腐, 南関あげ, 麦みそ, いりこだし		ねぎ	
	(間食) ヨーグルトリngo味	ヨーグルト			

* 献立や食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。



6月献立表(寄宿舍夕食)

2026年 6月前半

ひのくに高等支援学校 寄宿舍(夕食)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん		米		891 kcal
	中華スープ	絹ごし豆腐、ロースハム	じゃがいも、ごま油	にら	24.8 g
	回鍋肉	豚肉、ミニ絹厚揚げ、赤みそ	砂糖、油、ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	1.4 g
	フルーツジュレ		アセロラジュレ	アセロラジュレ、缶詰(みかん、パイナップル、黄桃)	
	(間食) ごま団子2個		ごま団子、油		
2月	ごはん		米		707 kcal
	沢煮椀	豚肉、かつお節、こんぶだし		だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	23.4 g
	塩肉じゃが	豚肉、さつま揚げ	しらたき、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	たまねぎ、しいたけ、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく	2.1 g
	きゅうりの酢の物	わかめ、かに風味かまぼこ(かに成分不使用)	砂糖	きゅうり、新しょうが	
	(間食) ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
✿誕生日会～リクエストメニュー～✿					
3月	ごはん		米		920 kcal
	中華五目スープ	絹ごし豆腐、わかめ	じゃがいも、ごま油	たまねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、ねぎ	28.1 g
	鶏のからあげ	鶏肉	薄力粉、かたくり粉、油	しょうが、にんにく	2.2 g
	ツナじゃがサラダ	ツナ	じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	お誕生日ケーキ		ショートケーキ		
4月	ごはん		米		729 kcal
	かしわ汁	鶏むね肉、絹ごし豆腐、油揚げ、かつお節、こんぶだし	さといも、板こんにゃく	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	29.0 g
	鮭の味噌マヨ焼き	さけ、麦みそ	マヨネーズ		2.8 g
	カシュチップサラダ		ポテトチップス、カシューナッツ、砂糖、油	レタス、キャベツ、きゅうり、にんじん	
	(間食) 手作りももゼリー	アガー	砂糖	ももジュース	
7日	ごはん		米		649 kcal
	スーミータン	たまご、ベーコン	かたくり粉	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、ねぎ	26.9 g
	魚のバジル焼き	しらすけ	オリーブ油	バジル、にんにく	2.5 g
キャベツのゴマネーズ和え	ロースハム	マヨネーズ、砂糖、すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん		
8月	ごはん		米		834 kcal
	ピリ辛豆腐スープ	豚肉、絹ごし豆腐、麦みそ	ごま油、かたくり粉	にら、ねぎ、にんにく、しょうが	30.1 g
	タンドリーチキン	鶏肉、無糖ヨーグルト		しょうが	3.1 g
	枝豆サラダ	わかめ	砂糖、ごま油	えだまめ、きゅうり、コーン	
	(間食) 抹茶チョコカップケーキ	生クリーム、牛乳	無塩バター、ホットケーキミックス、チョコ、カシューナッツ	抹茶パウダー	
9月	ごはん		米		693 kcal
	野菜スープ	ウィンナー		にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリ、パセリ	24.4 g
	手作りハンバーグ	牛ひき肉、豚肉、たまご、牛乳	油、パン粉、砂糖、有塩バター	たまねぎ	2.2 g
	焼マリネ	ベーコン	オリーブ油、砂糖	キャベツ、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん	
	(間食) ヨーグルト	ココア ヨーグルト			
10月	梅ちりごはん	梅ちり	米		701 kcal
	肉のだ煮うどん	肉のだ、牛肉、豚肉、かつお節	うどん類、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ	24.6 g
	キャベツのごま和え		砂糖、すりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	2.8 g
	(間食) カフェプリン	牛乳、生クリーム			
11月	ごはん		米		666 kcal
	豆もやしスープ			キャベツ、だいずもやし、にんじん、たまねぎ、ちんげん菜、しいたけ	20.6 g
	レバー酢鶏	鶏肉、鶏肝竜田揚げ	かたくり粉、油、砂糖	しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	2.5 g
	梅かつお和え	糸かつお	砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねり梅	
	(間食) レモンゼリー			レモンゼリー	
14日	ガーリックライス		米、有塩バター	マッシュルーム、にんにく	614 kcal
	肉団子とキャベツのスープ	肉団子(ぶた・とり)		キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ	21.7 g
	メンチカツ	メンチカツ(ぶた・とり)	油		2.1 g
	ツナあえ	ツナ	砂糖、ごま油、いりごま白	キャベツ、きゅうり	
15月	ごはん		米		711 kcal
	もずくスープ	絹ごし豆腐、もずく		にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	36.1 g
	キムチ肉豆腐	豚肉、焼き豆腐	こんにゃく、油、砂糖	にんじん、白菜、キムチ漬、たまねぎ、ねぎ	3.1 g
	パンバンジー	ささみ	ごま油、砂糖、ドレッシング	きゅうり、もやし、にんじん	
	(間食) ムース	ムース			

うらにつづく

2026年 6月後半

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 食塩相当量
16 火	親子丼	鶏肉, たまご	米, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ	734 kcal
	小松菜のみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, 麦みそ, いりこだし		こまつな, ねぎ	29.6 g
	昆布和え	塩昆布	いりごま白	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.7 g
	(間食) きなこ蒸しパン	きなこ, 豆乳	砂糖, 油, ホットケーキミックス (小麦)		
17 水	ごはん		米		739 kcal
	うずら卵のすまし汁	うずら卵, かつお節, かまぼこ		にんじん, えのきたけ, ねぎ	28.6 g
	鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが	3.4 g
	オクラのごま和え	わかめ, ちりめん	砂糖, いりごま白, ごま油	きゅうり, とうもろこし, オクラ	
(間食) シュガーラスク		食パン, 有塩バター, グラニュー糖			
18 木	ごはん		米		671 kcal
	白玉汁	鶏肉, 蒸しかまぼこ, かつお節, こんぶだし	白玉もち, さといも	だいこん, にんじん, こまつな, しいたけ	27.0 g
	さわらの塩こうじ焼き	さわら切身	米こうじ		1.9 g
	カニかまサラダ	かに風味かまぼこ	砂糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
(間食) ソーダゼリー		ソーダゼリー			
21 日	ハヤシライス	牛肉	米, 無塩バター, 油	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, トマト, しょうが, にんにく	667 kcal
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, コーン, にんじん	15.4 g
					2.7 g
22 月	しょうがごはん	油揚げ	米, 砂糖	しょうが, えだまめ	670 kcal
	冷やし中華	錦糸たまご, ロースハム	ちゃんぽん麺, ごま油, 砂糖	にんじん, コーン, もやし, きくらげ, きゅうり	19.0 g
	チンゲンサイのスープ	ベーコン, 絹ごし豆腐	ごま油	たまねぎ, にんじん, きくらげ, ちんげん菜	3.2 g
	(間食) アセロラゼリー			アセロラゼリー	
23 火	ごはん		米		662 kcal
	きしめんご汁	鶏肉, 油揚げ, かつお節, こんぶ	やせうま風平麺	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, しいたけ	25.3 g
	魚のかば焼き	赤魚	薄力粉, かつくり粉, 油, 砂糖		1.9 g
	(間食) 今川焼		今川焼		
24 水	ごはん		米		689 kcal
	ワンタンスープ	肉入りワンタン	油	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, たけのこ	26.2 g
	マーボーなす	豚肉, 赤みそ	砂糖, ごま油, 油, かつくり粉	にんじん, たまねぎ, なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しょうが, にんにく, しいたけ	3.4 g
	ささみの梅和え	ささみ	砂糖, ごま油, いりごま白	もやし, にんじん, きゅうり, ねり梅	
(間食) 手作りみかんゼリー	アガー	砂糖	みかん果汁		
25 木	ちらしずし	錦糸たまご	米, いりごま白, 砂糖	ごぼう, にんじん, れんこん, しいたけ	594 kcal
	きのこのすまし汁	絹ごし豆腐, かつお節, こんぶだし		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, エリンギ, ねぎ	15.8 g
	野菜コロッケ		野菜コロッケ, 油		2.5 g
	おかか和え	糸かつお	砂糖	もやし, きゅうり, キャベツ	
(間食) シューアイス		シューアイス (バニラ)			
28 日	ごはん		米		741 kcal
	タイビーエン	ぶた肉, いか, うずら卵	緑豆はるさめ, ごま油	キャベツ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, きくらげ, しょうが, ねぎ	23.1 g
	えびマヨ	えび	油, マヨネーズ, 砂糖		2.3 g
	ちんげん菜の中華和え		いりごま白, ごま油, 砂糖	ちんげん菜, キャベツ, ぶなしめじ, にんじん	
29 月	ごはん		米		679 kcal
	豆乳豚汁	豚肉, 木綿豆腐, 麦みそ, 豆乳, こんぶだし	さといも, 板こんにゃく, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, しいたけ, ねぎ	26.2 g
	豚肉の塩だれ炒め	豚肉	ごま油	キャベツ, ねぎ, チンゲン菜, にんにく	2.1 g
	千草和え	錦糸たまご	ごま油, 砂糖, すりごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	
	(間食) フローズンパイ			冷凍パイ	
30 火	南関揚げ丼	南関あげ, 蒸しかまぼこ, たまご, かつお節, こんぶだし	米	たまねぎ, にんじん, ねぎ, しいたけ	823 kcal
	小松菜とえのきのみそ汁	油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 麦みそ, いりこだし		えのきたけ, こまつな	27.7 g
	甘夏サラダ		砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	3.4 g
	(間食) ミニフレンチトースト	たまご, 牛乳	食パン, 砂糖, 有塩バター		

* 献立や食材は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。