

令和 7年 6月



給食献立表



月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
うどん 162kCal ほうれん草の 41kCal 胡麻和え 42kCal バナナ	ごはん 168kCal メンチカツ 254kCal スパサラ 91kCal キャベツのみそ汁38kCal	ごはん 168kCal 厚揚げの 413kCal みそ炒め 33kCal ひじき煮 23kCal すまし汁	ごはん 168kCal 魚フライ丼の具213kCal きんぴらごぼう 57kCal 豆腐のみそ汁 44kCal	ごはん 168kCal チキンチャップ306kCal ほうれん草サラダ35kCal すまし汁 23kCal	ごはん 168kCal ミックスフライ210kCal もやしと豆苗の 17kCal 塩昆布和 35kCal コンソメスープ	★休日★
9日	11日	12日	13日	14日	15日	
ごはん 168kCal マーボー豆腐 232kCal 野菜の胡麻和え 51kCal もやしのみそ汁 32kCal	焼きそば 208kCal 酢の物 20kCal イモ天 74kCal 厚揚げのみそ汁 62kCal	ごはん 168kCal 魚フライ 180kCal 春雨サラダ 28kCal なめこのみそ汁 32kCal	ごはん 168kCal 肉豆腐 217kCal じゃが芋の 45kCal きんぴら 32kCal 大根のみそ汁	ごはん 168kCal 生姜焼き 258kCal コールスロー 23kCal すまし汁 23kCal	ごはん 168kCal カレーの具 158kCal ポテトサラダ 32kCal 小松菜のスープ 24kCal ゼリー 21kCal	★休日★
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 168kCal 焼き鳥丼の具 186kCal もやしのナムル 17kCal ポテトサラダ 32kCal すまし汁 23kCal	ごはん 168kCal コロッケ 98kCal 春雨サラダ 28kCal 中華スープ 42kCal	ちゃんぽん 271kCal 春巻き 54kCal 酢の物 20kCal	ごはん 168kCal オーロラチキン338kCal りんごとキャベツの 67kCal サラダ 37kCal ほうれん草の スープ	ごはん 168kCal 衣笠丼の具 228kCal ひじき煮 33kCal じゃが芋のみそ汁41kCal ゼリー 32kCal	ごはん 168kCal 豆腐ハンバーグ147kCal ひじきのサラダ 54kCal しめじのみそ汁 47kCal	★休日★
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ごはん 168kCal そぼろ丼の具 169kCal 酢の物 20kCal すまし汁 23kCal	ごはん 168kCal から揚げ 353kCal マカロニサラダ 80kCal コンソメスープ 35kCal	ごはん 168kCal シチュー 146kCal 魚フライ 90kCal ブロッコリーの サラダ 41kCal ゼリー 32kCal	にゅうめん 60kCal 煮物 105kCal 卵焼き 74kCal バナナ 42kCal	ごはん 168kCal 親子丼の具 196kCal かぼちゃの煮物 47kCal 酢の物 20kCal きのこのみそ汁 36kCal	ごはん 168kCal 酢どり 324kCal もやしナムル 17kCal 中華スープ 44kCal	★休日★
30日						
ミート スパゲティ 265kCal コールスロー 23kCal バナナ 42kCal コンソメスープ 35kCal						

※ごはんのカロリーは基準値となっております。