

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	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	★休日★		★休日★	
ほうれん草の		メンチカツ	254kCal	厚揚げの		魚フライ丼の具	213kCal	チキンチャップ	306kCal				
胡麻和え	41kCal	スパサラ	91kCal	みそ炒め	413kCal	きんぴらごぼう	57kCal	ほうれん草サラダ	35kCal				
バナナ	42kCal	キャベツのみそ汁	38kCal	ひじき煮	33kCal	豆腐のみそ汁	44kCal	すまし汁	23kCal				
9日				11日		12日		13日		14日		15日	
ごはん	265kCal	焼きそば	208kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	★休日★		★休日★	
マーボー豆腐	232kCal	酢の物	20kCal	魚フライ	180kCal	肉豆腐	217kCal	生姜焼き	258kCal				
野菜の胡麻和え	51kCal	イモ天	74kCal	春雨サラダ	28kCal	じゃが芋の		コールスロー	23kCal				
もやしのみそ汁	32kCal	厚揚げのみそ汁	62kCal	なめこのみそ汁	32kCal	きんぴら	45kCal	すまし汁	23kCal				
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日	
ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	ちゃんぽん	271kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	★休日★		★休日★	
焼き鳥丼の具	186kCal	コロッケ	98kCal	春巻き	54kCal	オーロラチキン	338kCal	衣笠丼の具	228kCal				
もやしのナムル	17kCal	春雨サラダ	28kCal	酢の物	20kCal	りんごとキャベツの		ひじき煮	33kCal				
ポテトサラダ	32kCal	中華スープ	42kCal			サラダ	67kCal	じゃが芋のみそ汁	41kCal				
すまし汁	23kCal					ほうれん草の		ゼリー	32kCal				
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日	
ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	にゅうめん	60kCal	ごはん	265kCal	ごはん	265kCal	★休日★	
そぼろ丼の具	169kCal	から揚げ	353kCal	シチュー	146kCal	煮物	105kCal	親子丼の具	196kCal	酢どり	324kCal		
酢の物	20kCal	マカロニサラダ	80kCal	魚フライ	90kCal	卵焼き	74kCal	かぼちゃの煮物	47kCal	もやしナムル	17kCal		
すまし汁	23kCal	コンソメスープ	35kCal	ブロッコリーの		バナナ	42kCal	酢の物	20kCal	中華スープ	44kCal		
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。