



2026年6月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量
1月	麦ご飯 鯖のみりん焼き ほうれん草の和風マヨ和え 白桃缶 味噌汁(切干大根)	精白米、押し麦 さわら、ごま油 ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、すりごま 白桃缶 切干大根、万能ねぎ、油揚げ	熱量 382 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
2火	ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨の和え物 洋梨缶 味噌汁(わかめ)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 カットわかめ、玉ねぎ	熱量 392 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g
3水	ご飯 チキンカツ 竹輪とほうれん草のおかか和え フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、小麦粉、パン粉、鶏卵 焼竹輪、ほうれん草、にんじん、かつお節 ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 428 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
4木	タンメン 小松菜としらす和え バナナ	中華めん、豚挽肉、きゃべつ、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、ごま油 こまつな、しめじ、しらす干し バナナ	熱量 359 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 10.3 g 塩分 0.8 g
5金	食パン・ジャム 肉団子のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳	食パン8枚切、りんごジャム 鶏団子、玉ねぎ、なす、ピーマン、黄パプリカ、ケチャップ ブロッコリー、玉ねぎ、ホールコーン、和風ドレッシング みかん缶 牛乳	熱量 411 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 14.7 g 塩分 1.5 g
8月	ご飯 白身魚のフライ 小松菜の納豆和え 白桃缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米 ほき、小麦粉、鶏卵、パン粉 ひきわり納豆、こまつな、にんじん 白桃缶 じゃがいも、絹さや	熱量 378 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 8.8 g 塩分 1.9 g
9火	ぶりかけご飯 肉豆腐 里芋のごまみそ和え りんご缶 すまし汁(お麩)	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや さといも、すりごま りんご缶 小町麩、しめじ	熱量 401 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g
10水	ご飯 はんぺんチーズフライ ツナとカリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 はんぺん、スライスチーズ、小麦粉、鶏卵、パン粉 ツナ、カリフラワー、にんじん、和風ドレッシング ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 466 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g
11木	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜グラッセ オレンジ コンソメスープ(インゲン)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、スキムミルク ブロッコリー、ミックスベジタブル、バター オレンジ いんげん、えのきだけ	熱量 408 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 12.0 g 塩分 1.4 g
12金	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き ほうれん草のなめだけ和え パイン缶 味噌汁(キャベツ)	精白米 鶏もも、小麦粉、カレー粉、マヨネーズ ほうれん草、にんじん、なめ茸 パイン缶 きゃべつ、玉ねぎ	熱量 371 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g
15月	麦ご飯 鯖のみりん焼き ほうれん草の和風マヨ和え 白桃缶 味噌汁(切干大根)	精白米、押し麦 さわら、ごま油 ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、すりごま 白桃缶 切干大根、万能ねぎ、油揚げ	熱量 382 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
16火	ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨の和え物 洋梨缶 味噌汁(わかめ)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 カットわかめ、玉ねぎ	熱量 392 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g

日	献立名	材料名	栄養量
17水	【ほし組試食会】 ご飯 チキンカツ 竹輪とほうれん草のおかか和え フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、小麦粉、パン粉、鶏卵 焼竹輪、ほうれん草、にんじん、かつお節 ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 428 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.2 g
18木	【つき組試食会】 カレーライス コールスローサラダ りんご缶 コンソメスープ(ブロッコリー)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、ロースハム りんご缶 ブロッコリー、にんじん	熱量 432 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
19金	タンメン 小松菜としらす和え バナナ	中華めん、豚挽肉、きゃべつ、もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、ごま油 こまつな、しめじ、しらす干し バナナ	熱量 359 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 10.3 g 塩分 0.8 g
22月	ご飯 白身魚のフライ 小松菜の納豆和え 白桃缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米 ほき、小麦粉、鶏卵、パン粉 ひきわり納豆、こまつな、にんじん 白桃缶 じゃがいも、絹さや	熱量 378 kcal 蛋白 16.1 g 脂質 8.8 g 塩分 1.9 g
23火	ぶりかけご飯 肉豆腐 里芋のごまみそ和え あじさい寒天 すまし汁(お麩)	精白米、カルシウムお魚ふりかけ 木綿豆腐、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、絹さや さといも、すりごま ぶどうジュース、りんごジュース、寒天 小町麩、しめじ	熱量 417 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 9.6 g 塩分 1.4 g
24水	ご飯 はんぺんチーズフライ ツナとカリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 はんぺん、スライスチーズ、小麦粉、鶏卵、パン粉 ツナ、カリフラワー、にんじん、和風ドレッシング ヨーグルト、スキムミルク、黄桃缶	熱量 466 kcal 蛋白 18.1 g 脂質 13.4 g 塩分 1.8 g
25木	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜グラッセ オレンジ コンソメスープ(インゲン)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、鶏卵、パン粉、牛乳、スキムミルク ブロッコリー、ミックスベジタブル、バター オレンジ いんげん、えのきだけ	熱量 408 kcal 蛋白 17.1 g 脂質 12.0 g 塩分 1.4 g
26金	カレーライス コールスローサラダ りんご缶 コンソメスープ(ブロッコリー)	精白米、豚小間肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゃべつ、きゅうり、ホールコーン、ロースハム りんご缶 ブロッコリー、にんじん	熱量 432 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 13.1 g 塩分 2.1 g
29月	麦ご飯 鯖のみりん焼き ほうれん草の和風マヨ和え 白桃缶 味噌汁(切干大根)	精白米、押し麦 さわら、ごま油 ほうれん草、しめじ、にんじん、マヨネーズ、すりごま 白桃缶 切干大根、万能ねぎ、油揚げ	熱量 382 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 13.5 g 塩分 1.1 g
30火	ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨の和え物 洋梨缶 味噌汁(わかめ)	精白米 鶏もも、しょうが、にんにく、小麦粉、片栗粉 はるさめ、カニ風フレーク、チンゲン菜、ごま油 洋なし缶 カットわかめ、玉ねぎ	熱量 392 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 9.5 g 塩分 1.7 g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

株式会社ケイ・エフ・ケイ

