

令和8年

6月 ようちえん給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります		食品のはたらき						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくるもとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしをととのえるもとになる食品 (みどり)			
1	月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまあえ さとう カレーうどん汁	うどん さとう 小麦粉	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ ねぎ	530 22.1 19.2 3.1
2	火	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 梅のかおりサラダ 豚キムチ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ドレッシング	かに たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい うめ にんにく しょうが	492 19.9 16.8 2.4
3	水	小こめっこぼん	牛乳	いかナゲット(2) 枝豆サラダ やきそば	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	いかナゲット ぶたにく	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	574 23.4 23.3 2.7
4	木	わかめごはん	牛乳	子持ちししやもフリッター <行事食> 歯と口の健康週間 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	ごはん すいとん	あぶら ドレッシング バター	子持ちししやも ぶたにく とうふ 油あげ ミートボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	もやし きゅうり ねぎ こんにやく だいこん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しょうが	477 16.8 18.9 2.1
5	金	ごはん	牛乳	ブルコギ キムチあえ わかめスープ	ごはん	あぶら ごま油 ごま	ぶたにく ごま油 いかボール	牛乳 わかめ	にんじん パブリカ にら チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく りんご	474 21.2 14.6 2.3
8	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のあさづけ ふのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう ふ かたくりこ		ハンバーグ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	517 22.6 17.7 2.1
9	火	菜飯	牛乳	枝豆入り厚焼きたまご 海藻サラダ 豚肉と野菜の南蛮煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	たまご ぶたにく みそ	牛乳 かいそう	にんじん いんげん	えだまめ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにやく もやし	494 20.4 15.6 2.5
10	水	小黒パン	ジョア	ハムチーズサンドフライ コーンサラダ なす入りスパゲッティミートソース	パン スパゲッティ パン粉	あぶら ドレッシング	ハム ぶたにく	ジョア チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ なす にんにく	546 20.3 16.1 2.2
11	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 くきわかめのきんぴら キャベツ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	いわし とうふ さつまあげ みそ	牛乳 きわかめ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ こんにやく	501 23.3 16.8 1.6
12	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ にんにく	519 15.6 16.8 1.6
15	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン(2) かんてんサラダ ワンタンスープ	ごはん ワタの皮 さとう	あぶら ドレッシング ごま油	とりにく なた ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし コーン しいたけ にんにく	619 20.3 26.4 2.1
16	火	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ うま塩サラダ みそラーメンスープ メープルマフィン	ラーメン ぎょうざの皮 かたくりこ マフィン	あぶら ドレッシング	ぶたにく なた みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく ねぎ	565 22.8 20.3 2.6
17	水	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトチリソースかけ こんにやくサラダ うずら卵入りABCスープ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいたず ベーコン うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン	490 20.9 22.5 2.7
18	木	まぎ 麦ごはん	牛乳	キーマカレー オムレツ レモンゼリーフルーツあえ	麦ごはん ゼリー	あぶら	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく しょうが もも バイン	548 19.7 20.6 2.2
19	金	ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 ごま昆布あえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ズッキーニ ねぎ	494 24.7 15.4 2.0
22	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 小松菜のナムル 家常豆腐	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいの皮	あぶら ドレッシング	ぶたにく みそ あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	522 22.1 19.8 1.8
23	火	パーカーハウス	牛乳	チキンマスタート焼き ジャーマンポテト トマトスープ	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ	484 22.1 20.9 2.6
24	水	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き ごま酢あえ 豚肉と野菜のしょうがが煮	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごま油	あかうお みそ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ こんにやく しょうが	474 22.6 13.2 1.3
25	木	ごはん	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) 五目豆 とうがんのみそ汁	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいたず とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく とうがん ねぎ	541 21.3 19.7 2.0
26	金	ごはん	牛乳	ルーローファン 杏仁フルーツあえ いか団子入りビーフンスープ	ごはん さとう かたくりこ ビーファン	あぶら	ぶたにく うずらの卵 いか団子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ にんにく しょうが バイン もも	486 20.8 14.8 1.6
29	月	ごはん	牛乳	あじの一夜干し ぎつねごはんの具 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あじ 高野豆腐 とりにく みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	488 27.2 16.5 2.9
30	火	ごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ さくらんぼゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	509 15.2 15.4 2.0

行事食 ~歯と口の健康週間~

わかめごはん 牛乳
子持ちししやもフリッター
切干し大根のカムカムあえ
tonton汁



よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、
歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防
いだり、脳を活性化させたりと体にとってよい
ことがたくさんあります。

月平均栄養量

516
21.2
18.2
2.2

・きゅうり、たまねぎは、前橋産を使用する予定です。
・お米はすべて前橋産です。
・()の数字はもりつけ数です。