

# 6月のこんだて



6月4日~10日は と の健康週間です!



2026 こんげつのもくひょう:よくかんであじわってたべよう!

きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
1		2		3		4		5	げんえんこんだて 減塩献立
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー煮 いんげんのあえ物 ほうとう汁		やさい 野菜タンメン ぎゅうにゅう 牛乳 ショウロンポウ きのこナムル		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き ブロッコリーソテー オニオンスープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうハンバーグ カルちゃんサラダ チキントマトスープ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きんぴら入り春まき チンジャオロース サムゲタンスープ	
695kcal	2.1g	642kcal	3.5g	681kcal	1.6g	637kcal	2.3g	670kcal	1.4g
8		9		10		11		12	
シーフードカレーライス (まごごはん・カレー) ぎゅうにゅう 牛乳 とり やさい 鶏と野菜のフリット こんにやくサラダ		しもだて 下館ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 しそぎょうざ レモンくらげサラダ あおのり 青のり小魚		ごはん やさい 野菜ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 いかのみりんぼし しお にく 塩こうじ肉じゃが う まめじる 打ち豆汁		しょく 食パン ジャムマーガリン ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトグラタン だいこん 大根ナポリタン ブイヤベース		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 パイパイメンチカツ カレーもやし やさい 野菜ボールのポトフ	
697kcal	2.1g	623kcal	3.4g	661kcal	2.1g	605kcal	2.5g	619kcal	1.9g
15		16		17		18		19	しょくいくこんだて 食育献立
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール酢豚 わかめスープ マンゴープリン		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのみそマヨ焼き のりチーズあえ かきたま汁 さくらんぼゼリー		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 パインポーク まめ 豆とツナのサラダ ヌードルスープ		フレンチトースト ぎゅうにゅう 牛乳 ポークビーンズ シトラスサラダ		ガパオライス (ごはん・目玉焼き ・ガパオいため) ぎゅうにゅう 牛乳 フォーのスープ	
689kcal	2.2g	660kcal	2g	704kcal	1.6g	683kcal	2.2g	711kcal	2g
22		23		24		25		26	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモン煮 げんきサラダ いわしのつみれ汁		しろ たんたん 白ごま担々うどん ぎゅうにゅう 牛乳 たまごや 玉子焼き きゅうりの梅肉あえ べビーパン		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とんかつおろしソース いんげんのごまあえ とうにゅう しろ 豆乳みそ汁		コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおフライ コールスローサラダ ミネストローネ		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 れんこん入り肉団子 こまつな 小松菜のしそひじきあえ ごじる 呉汁	
765kcal	2.4g	682kcal	3.4g	691kcal	2.3g	729kcal	2.6g	637kcal	2.5g
29		30				しゅんのしょくざい アスパラ いんげん キャベツ きくらげ じゃがいも いわし トマト にんにく 枝豆 ピーマン パプリカ さくらんぼ 梅 など			
おやこどん 親子丼 (まごごはん・おやこどんの具) ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜の煮びたし じゃがいものみそ汁	さんさい 山菜うどん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな てん 白身魚の天ぷら きゅうりの酢のもの バナナヨーグルト	725kcal							2.8g

※献立名の下への表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。