



2026年6月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とかぼちゃの炒め物	豚肉	油/砂糖	かぼちゃ/しめじ/生姜	428
	和え物			キャベツ/人参	
	すまし汁	あらればんぺん		三つ葉	たんぱく質(g)
2 火	スイカ			スイカ	16.7
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鮭の人参クリームソース	鮭/牛乳/生クリーム	バター/小麦粉	人参	378
	グリーンサラダ		油	レタス/アスパラ/キャベツ	
3 水	トマトと野菜スープ		じゃがいも	キャベツ/玉葱/カットトマト	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	17.9
	カレーライス	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	人参/玉葱/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/レタス/胡瓜	448
4 木	パイナップル			パイナップル	たんぱく質(g)
	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉	砂糖/油/じゃがいも	人参/グリーンピース/生姜	373
	オレンジ			オレンジ	
5 金					たんぱく質(g)
	肉丼	豚肉	ご飯/砂糖/しらたき/片栗粉	玉葱/人参/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/ほうれん草	418
	味噌汁	味噌/豆腐		なめこ	
8 月	スイカ			スイカ	たんぱく質(g)
	カレー風味のきつねうどん	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/油揚げ	うどん/油	玉葱/ほうれん草/人参/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	437
	オレンジ			オレンジ	
9 火					たんぱく質(g)
	親子丼	鶏肉/卵	ご飯/砂糖	玉葱/三つ葉	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	457
	味噌汁	油揚げ/味噌		ナス	
10 水	スイカ			スイカ	たんぱく質(g)
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏肉と夏野菜のトマト煮	鶏肉/粉チーズ	油	玉葱/ズッキーニ/黄パプリカ/カットトマト/ニンニク	444
	イタリアンサラダ	チーズ/枝豆	油	レタス/人参	
11 木	コーンクリームスープ	牛乳/生クリーム		クリームコーン	たんぱく質(g)
	オレンジ			オレンジ	21.5
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの南蛮漬け風	カジキマグロ	油/砂糖/片栗粉	玉葱	407
12 金	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
	パイナップル			パイナップル	21
	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
15 月	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		441
	ポテトサラダ		じゃがいも/マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン	
	ミネストローネ	ベーコン		カットトマト/玉葱/キャベツ	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	18.6
16 火	和風麻婆豆腐丼	豚ひき肉/豆腐/味噌	ご飯/片栗粉/油	人参/長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草	413
	ワカメスープ	わかめ	ごま	玉葱	
	メロン			メロン	たんぱく質(g)
16 火					16.4
	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	かぼちゃのシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	油/小麦粉	人参/玉葱/コーン/かぼちゃ	426
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/きゅうり/レタス	
16 火	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					15.8

