

6月 献立表



令和8年度

日付	曜日	献立名	(赤)血や肉になる	(黄)力や熱になる	(緑)体の調子を整える	(白)おいしい味にする
1	月	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	牛肉	米 ハヤシルウ 砂糖	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	酒 りんご酢 しょうゆ
2	火	ご飯 豆腐入り松風焼き 蒸し鶏のサラダ なすとえのきのすまし汁	豆腐 鶏ミンチ 牛乳 卵 ささみ 油揚げ	米 パン粉 砂糖 ごま ごま油	人参 玉葱 きゅうり トマト なす えのき	みそ 酒 しょうゆ りんご酢 塩
3	水	ご飯 鶏肉のからあげ キャベツのごま酢和え なすとオクラのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 上新粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	キャベツ 人参 なす 玉葱 オクラ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
4	木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根の中華和え たけのこと豆腐のすまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油	玉葱 切干大根 人参 きゅうり たけのこ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 塩
5	金	ご飯(ふりかけ) まぐろカツ キャベツのナムル かぼちゃのみそ汁	きはだまぐろ 卵 油揚げ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 油 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 しめじ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
8	月	ご飯 豚肉のしぐれ煮 きゅうりとツナの酢の物 豆腐と玉葱のすまし汁	豚肉 シーチキン 豆腐	米 砂糖 ごま	玉葱 人参 ピーマン きゅうり えのき 葉ねぎ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 塩
9	火	ご飯 干草焼き なすの揚げ煮 じゃが芋と厚揚げのみそ汁	卵 豚ミンチ かつお節 厚揚げ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン なす 葉ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ みそ
10	水	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のごま和え 大学芋	豆腐 豚ミンチ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 油	人参 葉ねぎ チンゲン菜 もやし	鶏ガラスープ 酒 みりん しょうゆ みそ
11	木	ご飯 魚の竜田揚げ マセドアンサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁	あじ ささみ 厚揚げ	米 砂糖 片栗粉 上新粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 きゅうり りんご キャベツ 玉葱	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 みそ
12	金	ご飯 鶏肉のカレー焼き トマトサラダ レタスのスープ	鶏肉	ロールパン 砂糖 上新粉 ごま油	きゅうり 人参 トマト レタス 玉葱 えのき	カレー粉 酒 みりん しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープ 塩
15	月	ご飯 豚じゃが 春雨の酢の物 豆腐とえのきののみそ汁	豚肉 豆腐	米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 春雨 ごま油	玉葱 人参 きゅうり えのき 葉ねぎ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
16	火	ご飯(ふりかけ) 鮭のみそ焼き パリパリサラダ なすと玉葱のすまし汁	鮭 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま コーンフレーク	キャベツ きゅうり 人参 なす 玉葱 えのき	みそ 酒 みりん りんご酢 しょうゆ 塩
17	水	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の三色ナムル 豆腐のすまし汁 ぶどう寒天	鶏肉 豆腐	米 砂糖 ごま油	キャベツ 玉葱 のり もやし 人参 きゅうり えのき 葉ねぎ 粉寒天 ぶどうジュース	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩
18	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ キャベツとりんごのサラダ じゃが芋のみそ汁	鶏肉 高野豆腐 卵	米 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 葉ねぎ キャベツ きゅうり りんご わかめ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
19	金	ご飯 たこ焼き風団子 かぼちゃの含め煮 キャベツのみそ汁	豆腐 シーチキン 卵 かつお節	米 片栗粉 砂糖 油	玉葱 人参 干しいたけ 葉ねぎ 青のり かぼちゃ キャベツ えのき	塩 ウスターソース とんかつソース しょうゆ みりん 酒 みそ
22	月	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 カレールウ	玉葱 人参 なす かぼちゃ トマト りんご みかん缶 もも缶 パイン缶	酒 鶏ガラスープ
23	火	ご飯 豆腐のつくね焼き なすのごま和え ごぼうと豆腐のすまし汁	鶏ミンチ 豆腐 卵	米 片栗粉 山芋 砂糖 ごま	玉葱 干しいたけ 葉ねぎ なす ごぼう 人参	塩 酒 みりん しょうゆ
24	水	ご飯 煮魚 和風ポテトサラダ 豚汁	あじ ささみ 豚肉 豆腐	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ごま 糸こんにゃく	人参 キャベツ 玉葱	酒 みりん しょうゆ みそ
25	木	ご飯 親子煮 チンゲン菜のお浸し フライドポテト	卵 鶏肉 かつお節	米 砂糖 じゃが芋 油	玉葱 人参 葉ねぎ チンゲン菜 もやし	みりん 酒 しょうゆ 塩
26	金	ご飯 豆腐のあげ団子 切干大根の煮物 さつま汁	豆腐 合挽きミンチ 卵 油揚げ 豚肉	米 山芋 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	玉葱 人参 干しいたけ 葉ねぎ 切干大根	塩 ケチャップ ウスターソース 酒 みりん しょうゆ みそ
29	月	ご飯 肉団子の甘酢煮 キャベツのおかか和え チンゲン菜のスープ	豚ミンチ 卵 かつお節 厚揚げ	米 片栗粉 砂糖 油	玉葱 葉ねぎ キャベツ わかめ 人参 チンゲン菜 えのき	酒 塩 みりん しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープ
30	火	ご飯 鮭のカレームニエル 蒸し鶏のサラダ 豆腐とオクラのみそ汁	鮭 ささみ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 ごま油	きゅうり トマト 玉葱 えのき オクラ 人参	酒 塩 カレー粉 しょうゆ りんご酢 みそ