

# 2026年6月 月間献立

日	朝	昼	夕	日	朝	昼	夕	日	朝	昼	夕
6月1日 (月)	米飯 みそ汁 納豆草の白和え いりこみそ 牛乳	米飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 付) 人参グラッセ キャベツのドレッシング和え フルーツ 卵とコーンのスープ	米飯 鮭の豆乳クリーム煮 アボカドとトマトサラダ	6月11日 (木)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り和え ひじきのり ヨーグルト	米飯 親子丼 大根の梅和え フルーツ すまし汁	米飯 魚のバター醤油焼き 付) マッシュポテト 肉団子のチャップ煮 野菜のあっさり漬け ちやしスープ	6月21日 (日)	米飯 みそ汁 金平ごぼう ひじきのり 牛乳	米飯 豚肉のマスタード炒め 付) ボロワイ キャベツとチーズのグラブ フルーツ コンソメスープ	雑穀ごはん 魚のホイル蒸し 大根と厚揚げの煮物 小松菜の中華和え すまし汁
6月2日 (火)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 魚の香草パン粉焼き 付) 野菜ソテー 茄子の肉味噌かけ モロヘイヤの錦糸和え 大根のスープ	米飯 豚肉の甘酢炒め 付) もやしソテー 大豆とチーズのサラダ フルーツ すまし汁	6月12日 (金)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 もろみみそ 牛乳	米飯 さばの味噌煮 付) なす 納豆草のピリ辛和え 卵豆腐 すまし汁	米飯 ビーフシチュー フルーツ	6月22日 (月)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 もろみみそ 牛乳	米飯 魚のみそマネズ焼き 付) もやしソテー さつま芋と切昆布煮 納豆草と卵のサラダ すまし汁	米飯 手作りロールキャベツ フルーツ
6月3日 (水)	米飯 みそ汁 おひたし 金山時みそ 牛乳	米飯 豚肉の塩たれ焼き 付) ブロッコリーソテー 白菜と昆布の炒め煮 フルーツ 納豆草のスープ	雑穀ごはん さばの磯部焼き 付) 南瓜ソテー 卵の花 酢みそ和え すまし汁	6月13日 (土)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 のりたまごふりかけ 牛乳	米飯 八宝菜 春巻き フルーツ 冬瓜のスープ	米飯 赤魚の香味焼き 付) カリウーカレー風味 ごぼうの炒め煮 オリーブサラダ すまし汁	6月23日 (火)	米飯 みそ汁 冷奴 いりこみそ ヨーグルト	米飯 鶏の照り焼き 付) キャベツソテー 揚げなすおろしほん酢 あじさいゼリー そうめん汁	米飯 えび玉風 付) ブロッコリー もやしの華風あえ レバーしぐれ煮 冬瓜のスープ
6月4日 (木)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え こんぶ佃煮 牛乳	米飯 ひらすのごまだれ焼き 付) もやしゆかり トマトの卵とじ 青菜とササミの和え物 すまし汁	米飯 牛肉のブルコギ風 菜種あえ フルーツ じゃがいものスープ	6月14日 (日)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 金山時みそ 牛乳	米飯 魚のお好み焼き風 付) イグサソテー ピーマン炒め おくらとキノコのあえ物 すまし汁	米飯 ピザ風チキン 付) ジャガイモソテー キャベツとピーマンのサラダ フルーツ 白菜のミックススープ	6月24日 (水)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き 金山時みそ 牛乳	米飯 ひらすの利休焼き 付) 焼きナス 小松菜の炒め煮 さつま芋サラダ すまし汁	米飯 鶏肉の豆乳鍋 フルーツ
6月5日 (金)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ のりかつおふりかけ ヨーグルト	パン ポークチャップ 付) カリウーソテー キャベツの和風サラダ オレンジゼリー 枝豆のポタージュ	米飯 さばの塩こうじ焼き 付) オクラ和え 南瓜のミルク煮 白菜のたくあん和え すまし汁	6月15日 (月)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 こんぶ佃煮 牛乳	雑穀ごはん 肉じゃが 白菜の青じそ和え フルーツ かき玉汁	米飯 さばのみりん漬焼き 付) 南瓜 ブロッコリーの卵炒め キャベツとピーマンの香りトマト すまし汁	6月25日 (木)	米飯 みそ汁 大豆五目煮 のりたまごふりかけ 牛乳	パン やわらかミートローフ 付) ブロッコリー イタリアンサラダ フルーツ 卵スープ	米飯 魚の葱リズあんかけ 付) カリウー なすのそぼろ煮 春雨の和風サラダ すまし汁
6月6日 (土)	米飯 みそ汁 金平ごぼう たいみそ 牛乳	米飯 じゃが芋とチーズのおひたし 付) ブロッコリー 春雨の炒めもの ひじきの和風サラダ 白菜のスープ	米飯 寄せ鍋煮込み フルーツ	6月16日 (火)	米飯 みそ汁 納豆草の白和え のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 鮭のレバー焼き 付) ほうれん草ソテー 春雨と大根の甘酢炒め オクラとメカブの和え物 キャベツのスープ	米飯 豚バラと野菜の中華煮 フルーツ	6月26日 (金)	米飯 みそ汁 湯葉と昆布の彩り和え のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 魚の天ぷら しらたきの真砂炒め 青菜と桜エビの和え物 すまし汁	米飯 鶏肉のつや煮 付) 里芋 ゴーヤと卵の炒め物 フルーツ すまし汁
6月7日 (日)	米飯 みそ汁 切干大根の煮物 たらこふりかけ 牛乳	米飯 鶏肉の野菜あんかけ しぎなす フルーツ すまし汁	米飯 魚のピカタ 付) マッシュポテト さつま芋とリンゴの甘煮 納豆草とササミ和え物 キャベツのスープ	6月17日 (水)	米飯 みそ汁 たけのこの煮物 たいみそ ヨーグルト	スパゲティミートソース コールスーラダ カフェオレゼリー	米飯 福袋煮 付) なす 豚肉と青菜のトマト炒め とろろ芋 すまし汁	6月27日 (土)	米飯 みそ汁 ひじきの煮物 たいみそ 牛乳	ハヤシライス りんごサラダ フルーツヨーグルト	雑穀ごはん さばの薬味かけ 付) 大根甘酢 納豆草の和え物 ポテトサラダ すまし汁
6月8日 (月)	米飯 みそ汁 冷奴 ゆずみそ 牛乳	米飯 ピリフライ カリウー 付) ブロッコリー 豚肉とれんこん炒め煮 小松菜の塩昆布和え コンソメスープ	米飯 牛肉とごぼうしぐれ煮 マカロニサラダ フルーツ きのこ汁	6月18日 (木)	米飯 みそ汁 おひたし たらこふりかけ 牛乳	米飯 ぶりのみぞれ煮 小松菜のピリ辛和え 南瓜サラダ すまし汁	米飯 ハッシュドビーフ フルーツ	6月28日 (日)	米飯 みそ汁 豆乳がんも煮 こんぶ佃煮 牛乳	米飯 鮭のしそチーズ焼き 付) 野菜ソテー オクラの塩麴炒め ほうれん草のピリ辛和え すまし汁	米飯 すき焼き風煮込み フルーツ
6月9日 (火)	米飯 みそ汁 鶏そぼろ卵焼き のりかつおふりかけ 牛乳	チキンカレー フレッシュサラダ フルーチェ	雑穀ごはん ひらすの焼き浸し 付) もやし和え 炒り豆腐 モロヘイヤと卵のドレッシング すまし汁	6月19日 (金)	米飯 みそ汁 おくらのおかか和え ゆずみそ 牛乳	米飯 とんかつ 付) キャベツ きのこのじゃこおろし フルーツ 赤だし	米飯 さばのほん酢焼き 付) 揚げ茄子 野菜の黒胡椒炒め 里芋のごま味噌あえ すまし汁	6月29日 (月)	米飯 みそ汁 れんこんと昆布の煮物 たらこふりかけ ヨーグルト	米飯 豚肉のボン酢醤油炒め 付) もやしソテー カリウーと卵のサラダ フルーツ ほうれん草のスープ	米飯 魚の西京焼き 付) 揚げ茄子 野菜と豆の炒め キャベツのおかか和え すまし汁
6月10日 (水)	米飯 みそ汁 大豆と昆布の煮物 いりこみそ 牛乳	米飯 魚の明太マヨ焼き 付) 彩り野菜ソテー 胡瓜となすの酢の物 レバーの甘酢煮 すまし汁	米飯 野菜たっぷりホット フルーツ	6月20日 (土)	米飯 みそ汁 厚揚げの彩りあんかけ のりかつおふりかけ 牛乳	米飯 ひらすの塩こうじ焼き 付) オクラ和え しぎなす もやしのピリ辛和え のっぺい汁	米飯 鶏肉の加減ミル 付) スキニーニ ちくわサラダ フルーツ ほうれん草スープ	6月30日 (火)	米飯 みそ汁 豆と野菜の彩り煮 ゆずみそ 牛乳	雑穀ごはん さばの塩焼き 付) 大根おろし 茄子のピリ辛炒め 春雨の酢の物 豚汁	米飯 バーベキューチキン 付) 人参グラッセ 大根のごまドレ和え フルーツ 白菜のスープ

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがありますのでご了承ください

