

令和8年6月分

日	曜日	献立名	写真
1	月	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ もやし中華サラダ マーボーなす	
2	火	こぎつねごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものうま煮 米粉麺入りすまし汁	
3	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの青じそ風味あえ たまねぎとわかめのみそ汁	
4	木	【減塩献立】 ごはん 牛乳 ビビンバの具 かぼちゃのから揚げ トック	
5	金	ごはん 牛乳 チキンのマスタードソテー きゅうりとツナのサラダ ラトウイユ	

8	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	
9	火	麦入りごはん 飲むヨーグルト(ブルーベリー) 鶏肉のガーリック焼き 米粉マカロニサラダ ハッシュドポーク	
10	水	【食物せんい・常盤小ESD献立】 常盤小特製梅オイスターごはん 牛乳 カレイのから揚げ キャベツとウインナーの炒め物 鶏じゃが	
11	木	ごはん 牛乳 ちくわの米粉磯辺揚げ 豚肉のピリ辛炒め キャベツのみそ汁	
12	金	【日本・世界味めぐり献立:ベルギー】 黒糖パン 牛乳 豚肉のトマトソース煮 フライドポテト ワートルゾーイ(ベルギー風シチュー)	
15	月	ごはん 牛乳 鶏肉とズッキーニのつけ焼き キャベツともやしのごまあえ 豚汁	

16	火	【青花献立】 麦入りごはん 牛乳 さつまいもの米粉青花天ぷら ねぎ塩豚丼の具 ゆばと豆腐のすまし汁	
17	水	【地場産物・郷土料理献立】 ごはん ココア牛乳 こあゆのアーモンドからめ 赤こんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁	
18	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 水菜ともやしの和え物 鶏肉のすき焼き煮	
19	金	【食育の日・かみかみ献立】 ごはん 牛乳 ししゃもの米粉カレー揚げ れんこんのきんぴら 沢煮椀	
22	月	ソフトめん 飲むヨーグルト フライドチキン フレンチサラダ スパゲッティミートソースの具	
23	火	ごはん 牛乳 米粉の野菜チヂミ プルコギ風炒め わかめスープ ももゼリー	

24	水	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソースがけ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	
25	木	ごはん 牛乳 たらちねのチリソースがけ 春雨の中華あえ 八宝菜	
26	金	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ キャベツときゅうりの昆布あえ 老上夏のすまし汁	
29	月	ごはん 牛乳 ホキのハーブ焼き ポテトサラダ 夏野菜カレー	
30	火	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ チンゲン菜ともやしの中華サラダ とうがんとオクラの中華スープ	