

令和7年6月分 献立表

- ☆は手作りおやつです
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2才児は「朝のおやつ」が付きます

	献立名	材 料			おやつ	おやつ
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ぼね 血や肉や骨になるもの	からだちようし ととの 体の調子を整えるもの	午後 午前 乳 児	午後 午前 幼 児
2 月	ごはん ぼーくちやつぶ ぶろっこりーのさらだ みそ汁（あさつき もやし）	ばん／米／じゃがいも／さらだ油／砂糖／薄力粉／ばたー／こーんふれーく	豚肩ろ一す／みそ／すきむみるく／牛乳	たま 玉ねぎ／にんにく／とまと缶／ぶろっこりー／こーん／人參／あさつき／もやし	☆こーんふれーくくつき	☆こーんふれーくくつき 牛乳
3 火	ごはん 茄子入り麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 中華すーぶ	こめ 米／さらだ油／ごま油／砂糖／片栗粉／うどん	おしょうふ 豆腐／豚挽き肉／みそ／牛乳／鶏肉もも	にんじん 人參／なす／ねぎ／ピーまん／にんにく／かぼちゃ／わかめ／こーん／大根	☆煮込みうどん	菓子 牛乳
4 水	ごはん 鶏肉の寄せ焼き 干草和え みそ汁（じゃがいも えのき）	ふらんすばん／米／砂糖／片栗粉／ばん粉／ごま油／すりごま／さらだ油／じゃがいも	とり 鶏ひき肉／みそ／つな／あがー／牛乳	たま 玉ねぎ／きやべつ／人參／きゅうり／えのきたけ／わかめ	☆おにぎり	☆あじさいゼリー
5 木	ごはん かれいのみそまよ 磯香和え 具たくさんみそ汁	こめ 米／えつくげあ／砂糖／ばん	まがれい／みそ／鶏肉／豆腐／よーぐるど	こまつな 小松菜／人參／のり／かぼちゃ／ねぎ	よーぐるど ばん	よーぐるど 菓子
6 金	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 きゃべつと人參の和え物 すまし汁（玉ねぎ わかめ）	ばん／米／さらだ油／里芋／砂糖／ごま油／ほつとけーきの素／黒砂糖	とり 鶏肉もも／大豆／豆乳／牛乳	しょうが 生姜／ねぎ／きやべつ／人參／のり／玉ねぎ／わかめ	☆すぼんじけーき	☆さーたーあんだぎー 牛乳
7 土	ごはん 鶏肉のれもんしょうゆ きゃべつのさらだ みそ汁（ふ ねぎ）	ばん／米／砂糖／さらだ油／麩	とり 鶏肉もも／みそ	しょうが 生姜／れもん／きやべつ／きゅうり／人參	☆おにぎり	菓子
9 月	ごはん ちきんかれー きゃべつのさらだ	こめ 米／じゃがいも／さらだ油／砂糖／食ばん	とり 鶏肉もも／牛乳	たま 玉ねぎ／人參／ぐりんぴーす／きやべつ／きゅうり	ばなな 食ばん	ばなな 菓子 牛乳
10 火	ごはん 変わりしゅうまい ばんさんすー わかめの生姜すーぶ	こめ 米／片栗粉／砂糖／ごま油／しゅうまいの皮／春雨／ほつとけーきの素／まーがりん	ぶたひきにく 豚挽肉／豆腐／牛乳	たま 玉ねぎ／干し椎茸／生姜／きゅうり／人參／こーん／ねぎ／わかめ	☆豆腐すこーん	☆豆腐すこーん 牛乳
11 水	食ばん かぼちゃのぐらたん 人參さらだ すーぶ（かぶ こーん）	しよく 食ばん／さらだ油／ばたー／薄力粉／ばん粉／砂糖／米	とり 鶏肉もも／牛乳／すきむみるく／粉ちーず／つな	かぼちゃ／玉ねぎ／ぐりんぴーす／人參／きゅうり／干しぶどう／かぶ／こーん／なめ茸	☆なめたけごはん	☆なめたけごはん
12 木	ごはん 豆腐なげつと きゃべつの中華和え みそ汁（ふ あさつき）	しよく 食ばん／米／片栗粉／さらだ油／砂糖／ごま油／麩	豆腐 豆腐／鶏挽肉／みそ／牛乳	たま 玉ねぎ／きやべつ／もやし／人參／あさつき	☆おじや	おれんじゼリー 牛乳

沖縄の
郷土料理



令和7年6月分 献立表

- ☆は手作りのおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつけます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は 「朝のおやつ」がつけます

	献立名	材 料			おやつ	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	午後 乳 児	午後 幼 児
13 / 金	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 ほうれん草とつなのさらだ みそ汁（なす あげ）	ばん／米／さらだ油／砂 糖	とりく 鶏肉もも／つな／みそ ／油揚げ／牛乳	ほうれん草／人参／きゅうり ／なす／わかめ	☆おにぎり	菓子 牛乳
					ばん	
14 / 土	ごはん 豚肉ときゃべつの炒め 大根の塩昆布和え みそ汁（もやし わかめ）	ばん／米／さらだ油／ご ま油	ぶた 豚もも／みそ	しょうが 生姜／きゃべつ／大根／塩昆 布／もやし／わかめ	☆おにぎり	菓子
					ばん	
16 / 月	ごはん 回鍋肉 まかろにさらだ みそ汁（もやし ふ）	ばん／米／さらだ油／砂 糖／片栗粉／まかろに／ えっぐけあ／麩／薄力粉 ／こーんすたーち	ぶた 豚もも／みそ／牛乳	きゃべつ／ピーまん／人参／ きゅうり／もやし	☆中華風むしばん	☆中華風むしばん 牛乳
					ばん	
17 / 火	ごはん かじきの治部煮 海藻さらだ みそ汁（いも 玉ねぎ）	こめ さとう はくりこ 米／砂糖／薄力粉／すり ごま（白）／ごま油／ じゃが芋／さらだ油	めかじき／つな／みそ ／のむよーぐると／あ おのり	きゅうり／人参／ひじき／わ かめ／玉ねぎ／きゃべつ	☆おやき	菓子 のむよーぐると
					ばなな	
18 / 水	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの甘酢和え みそ汁（アサキ なめこ）	ふらんずばん／米／さら だ油／砂糖	とりく 鶏肉もも／みそ／牛乳	もやし／きゅうり／人参／ね ぎ／なめこ	☆おじゃ	菓子 牛乳
					ふらんずばん	
19 / 木	ごはん しゅんゆい 切干大根のごまさらだ みそ汁（わかめ えのき）	ばん／米／じゃがいも／ さらだ油／砂糖／薄力粉 ／ばたー	みそ／牛乳	しょうが きりほしたいこん 生姜／切干大根／きゅうり／ 人参／こーん／わかめ／えの きたけ	☆きやろっとけーき	☆きやろっとけーき 牛乳
					ばなな	
20 / 金	ごはん 鶏のから揚げ ぼてとさらだ すーぶ（こーん 玉ねぎ）	ばん／米／じゃがいも／ さらだ油／砂糖／片栗粉 ／えっぐけあ	とりく 鶏肉もも／つな／牛乳	しょうが 生姜／きゅうり／人参／こーん／ えのきたけ	☆おにぎり	菓子 牛乳
					ばん	
21 / 土	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのどれっしんぐあえ みそ汁（玉ねぎ わかめ）	ばん／米／さらだ油／砂 糖／じゃがいも／えっぐ けあ	ぶた 豚もも／みそ	たま 玉ねぎ／もやし／きゅうり／ わかめ	☆おにぎり	菓子
					ばん	
23 / 月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ もやしのごま和え すまし汁（鶏 あさつき）	ばん／米／片栗粉／さら だ油／砂糖／すりごま	めるるーさ／あおのり ／鶏肉もも／牛乳／き なこ	もやし／きゅうり／人参／あ さつき	☆みるくもち	☆みるくもち
					ばん	
24 / 火	ごはん 焼肉 甘酢和え みそ汁（なす ねぎ）	こめ 米／さらだ油／砂糖／食 ばん	ぶた 豚もも／みそ／牛乳	しょうが たま 生姜／にんにく／玉ねぎ／ ピーまん／きゃべつ／人参／ なす／ねぎ	☆じゃむさんど	☆じゃむさんど 牛乳
					ばなな	

☆ ひかりくみ りくえすとめにゅー ☆



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶がつきます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0~2才児は「朝のおやつ」がつきます

	献立名	材 料			おやつ	
		ねつ、ちから 熱や力になるもの	ち、にく、ほね 血や肉や骨になるもの	からだのよし、ととの 体の調子を整えるもの	午後 乳 児	午後 幼 児
25	ごはん きーまかれー ひじきの炒り煮	食ぱん／米／じゃがいも ／さらだ油／白滝／砂糖 ／ぱん	豚挽肉／牛乳／油揚げ	たまご／人参／ぐりんぴーす ／ひじき／すいか	すいか ぱん	すいか 菓子
26	食ぱん 煮込みはんぱーぐ きゃべつとつなのさらだ すーぶ（わかめ えのき）	食ぱん／片栗粉／砂糖 ／さらだ油／米／ごま油	豚挽肉／豆乳／つな 豚もも	すいか／たまご／きゃべつ きゅうり／えのきたけ／わか め／人参／ぐりんぴーす	☆じゅーしー (沖縄風ご飯)	☆じゅーしー (沖縄風ご飯)
27	ごはん 鶏肉のみそ焼き きゃべつ和風さらだ みそ汁（豆腐 なす）	食ぱん／米／ごま油／さ らだ油／砂糖	とりにく 鶏肉もも／わかめ／み そ／豆腐／牛乳	ねぎ／にんにく／しょうが べつ／人参／きゅうり／なす	☆煮込みうどん	菓子 牛乳
28	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め わかめさらだ みそ汁（もやし ふ）	ぱん／米／さらだ油 えつくけあ／ごま油／砂 糖／麩	とりにく 鶏肉もも／みそ	たまご／わかめ／もやし／人 参／きゃべつ	☆おにぎり	菓子
30	ごはん 白身魚のかれー焼き びーんずさらだ 豚汁	ぱん／米／薄力粉／さら だ油／砂糖／じゃが芋 しらたき 白滝	めるるーさ／大豆／つ な／みそ／豚もも よーぐると	人参／きゅうり／ひじき こーん／大根／ごぼう／ねぎ	ぱん よーぐると	菓子 ふろーずんよーぐると
つぎへいけんえいようか 月平均栄養価		乳児 えねるぎー 404kcal	たんぱく質 16.4g	脂質 13.4g	食塩相当量 1.2g	
		幼児 えねるぎー 518kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 16.9g	食塩相当量 1.5g	

沖縄の
郷土料理

旬の食材

いんげん きゅうり トマト そらめめ びーまん さくらんぼ なつみかん あゆ かつお あじ など

給食で日本一周をしよう！

6月は 沖縄県

6/6(金) さーたーあんだぎー
6/26(木) じゅーしー（沖縄風炊き込みごはん）

日本海 太平洋 沖縄

☆☆ 食べたら歯を磨こう！ ☆☆

6月は 歯と口の健康週間 があります。そして 6月4日は 虫歯予防デー

子どもの歯は柔らかく虫歯になりやすい為、毎日の歯磨きで虫歯を予防！

健康な歯を作るために

ばらんすの良い 食事

よく噛んで 食べる

をこころがけましょう！

大好きなものをいつまでも美味しく食べるには歯が大事！

80才になっても20本以上の歯を保てるように！

「生きる力を支える大事な歯」です