

週間献立予定表

2026年6月8日(月)～2026年6月14日(日)

3食 出された全ての野菜を食べると、一日の目標である 350gが達成されます。

日付	朝食	昼食	夕食
6/8 (月)	鶏のみそ焼き 小松菜の辛子和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・牛乳	豚ばら大根 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	麻婆豆腐 無限シラス 卵スープ ごはん マスカットゼリー
	エネルギー たんぱく質 脂質 565 kcal 24.3 g 15.5 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 767 kcal 23.7 g 36.6 g 炭水化物 90.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 709 kcal 24.4 g 22.0 g 炭水化物 103.4 g
6/9 (火)	カレーコロッケ マカロニソテー ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・いちごジャムロール ごはん・卵・納豆	牛肉の焼肉炒め 青菜の酢味噌和え すまし汁 ごはん	魚の揚げ煮 豚肉と白菜のうま煮 みそ汁 ひじきごはん 抹茶まんじゅう
	エネルギー たんぱく質 脂質 537 kcal 16.6 g 8.5 g 炭水化物 100.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 696 kcal 25.3 g 23.3 g 炭水化物 101.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質 658 kcal 25.0 g 16.1 g 炭水化物 102.7 g
6/10 (水)	アジフライ 金平ごぼう みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・牛乳	鶏のチーズ照り焼き ブロッコリーのじゃこ和え みそ汁 ごはん	ヒレカツ もやしチャンプルー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 513 kcal 19.0 g 11.9 g 炭水化物 85.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質 753 kcal 40.6 g 27.7 g 炭水化物 90.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質 774 kcal 41.2 g 25.1 g 炭水化物 98.8 g
6/11 (木)	チキンソテー ポテトサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ジャージー牛乳パン ごはん・卵・納豆	冷やし梅かつおうどん 筑前煮 枝豆ごはん	牛肉のトマト煮 ほうれん草とツナのソテー コンソメスープ ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 605 kcal 22.0 g 22.8 g 炭水化物 80.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 722 kcal 21.9 g 10.3 g 炭水化物 137.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 882 kcal 28.0 g 41.4 g 炭水化物 107.7 g
6/12 (金)	サケの塩焼き 白菜の梅おかか和え みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・牛乳	ピピンパ丼 エビシウマイ 春雨スープ	国産ミンチの手ごねハンバーグ ナスとベーコンのペンネ カプレーゼ風サラダ あさりチャウダー デザート
	エネルギー たんぱく質 脂質 454 kcal 24.5 g 8.2 g 炭水化物 72.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質 769 kcal 34.6 g 22.1 g 炭水化物 110.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 46.5 g 22.1 g 炭水化物 44.0 g
6/13 (土)	ベーコン たまごサラダ ヨーグルト コンソメスープ サラダ 牛乳・ホットドッグパン ごはん・卵・納豆	クリスピーチキン 里芋のみそ煮 すまし汁 ごはん	豚肉の山賊焼き ビーフソテー みそ汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 589 kcal 20.7 g 21.3 g 炭水化物 81.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質 801 kcal 36.9 g 23.5 g 炭水化物 113.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 776 kcal 33.8 g 26.2 g 炭水化物 102.5 g
6/14 (日)	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁 サラダ 牛乳 ごはん 卵・牛乳	醤油ラーメン 揚げ餃子 わかめごはん	サバ竜田揚げ すき焼きコロッケ 炊き合わせ すまし汁 ごはん
	エネルギー たんぱく質 脂質 525 kcal 19.4 g 12.0 g 炭水化物 86.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質 725 kcal 25.3 g 18.0 g 炭水化物 120.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質 928 kcal 30.3 g 37.5 g 炭水化物 121.5 g

明日は体育祭!
前夜祭
会食会

体育祭

※材料等の都合により変更する場合があります。