2026年
播磨西こども園

６月献立表

〈教育部〉
播磨町教育委員会

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・鶏肉の甘辛煮 ・クーブイリチー	・ごはん ・牛乳 ・チンゲンサイのスープ ・きびなごの唐揚げ ・きんぴら	・ごはん ・牛乳 ・じゃが芋と厚揚げの旨煮 ・キャベツの甘酢和え ・サクッと昆布	・パン ・牛乳 ・コーンスープ ・かみかみいかサラダ ・ノンエッグマヨネーズ ・ポークウインナー	・枝豆ごはん ・牛乳 ・じゃがいものみそ汁 ・さばの塩焼き ・えのきのおかか和え
材料	米 牛乳 玉ねぎ 人参 油揚げ 冷凍豆腐 ふ 葉ねぎ 鶏もも肉 豚肉 刻み昆布 しいたけ さつま揚げ	米 牛乳 チンゲンサイ 豚肉 人参 しいたけ 春雨 きびなごの唐揚げ 鶏もも肉 さつま揚げ ごぼう ビーフン	米 牛乳 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ さつま揚げ 生揚げ キャベツ とうもろこし サクッと昆布	パン 牛乳 ベーコン 人参 玉ねぎ とうもろこし 牛乳 ごぼう さきいか ノンエッグマヨネーズ ポークウインナー	米 枝豆 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 冷凍豆腐 油揚げ 葉ねぎ さば えのきたけ 糸かつお
	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・きくらげスープ ・チキンナゲット ・きゅうりとわかめの酢の物	・パン ・牛乳 ・狩人風スパゲッティ ・きゅうりのサラダ（和風ごまドレ） ・キャンディチーズ	・ごはん ・牛乳 ・大和煮 ・キャベツのゆかり和え ・味付けのり	・ごはん ・牛乳 ・えのきのスープ ・回鍋肉風 ・きゅうりのナムル	・ごはん ・牛乳 ・すまし汁 ・のりコロッケ ・小松菜と油揚げの煮びたし
材料	米 牛乳 鶏もも肉 冷凍豆腐 黒きくらげ 葉ねぎ チキンナゲット きゅうり わかめ	パン 牛乳 スパゲティ 鶏もも肉 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく トマト トマト ベースソース ごぼう きゅうり ごま 和風ごまドレッシングごま キャンディチーズ	米 牛乳 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 じゃがいも 人参 玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ ゆかりご飯のもと 味付けのり	米 牛乳 焼き豚 白ネギ えのきたけ とうもろこし 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン にんにく しょうが きゅうり	米 牛乳 冷凍豆腐 人参 みつば はんぺん 播磨町のりコロッケ 小松菜 油揚げ
	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)
献立	給食実施なし	・パン ・牛乳 ・コンソメスープ ・鮭のバーベキューソース ・ブロッコリー	・ごはん ・牛乳 ・カレー肉じゃが ・根菜サラダ（ごまドレ） ・ゼリー	・ロールパン ・牛乳 ・焼きそば ・きゅうりとツナの和え物 ・パインアップル	・ごはん ・牛乳 ・新たまねぎとわかめのみそ汁 ・アジフライ ・小松菜のおかか和え
材料		パン 牛乳 ベーコン 人参 玉ねぎ じゃがいも セロリー マカロニ 鮭 アップルピューレ チリパウダー ブロッコリー	米 牛乳 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 カレー粉 れんこん 切り干し大根 マグロ油漬け ごまドレッシング ゼリー	ロールパン 牛乳 中華麺 ちくわ 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 青のり粉 きゅうり マグロ油漬け パインアップル	米 牛乳 新玉ねぎ 油揚げ 人参 葉ねぎ わかめ アジフライ 小松菜 糸かつお
	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・春巻き ・パンサンスー	・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・ひじきの五目煮 ・ブロッコリーのごま和え	・ごはん ・牛乳 ・もずくスープ ・豚肉とアスパラガスの炒め物 ・わらび餅	・パン ・牛乳 ・夏野菜スープ ・リヨネーズポテト ・リンゴジャム	・ごはん ・牛乳 ・がめ煮 ・キャベツの昆布和え ・ふりかけ（味かつお）
材料	米 牛乳 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ にら しいたけ タンメン 春巻き 春雨 キャベツ 人参 チキンハム とうもろこし 黒きくらげ	米 牛乳 豚肉 大根 人参 冷凍豆腐 葉ねぎ ひじき 鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ ブロッコリー ごま	米 牛乳 もずく 冷凍豆腐 鶏もも肉 人参 玉ねぎ 豚肉 アスパラガス しょうが 冷凍わらび餅	パン 牛乳 ベーコン キャベツ ズッキーニ 人参 玉ねぎ パプリカ じゃがいも バター リンゴジャム	米 牛乳 鶏もも肉 生揚げ 人参 里芋 さつま揚げ しいたけ さやいんげん キャベツ 塩昆布 レモン果汁
	6/29(月)	6/30(火)			
献立	・麦ごはん ・牛乳 ・キーマカレー ・春雨サラダ	・パン ・牛乳 ・ポトフ ・白身魚のフライ ・キャベツのサラダ(青じそドレ)			
材料	米 牛乳 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが にんにく トマト グリーンピース カレー粉 春雨 マグロ油漬け きゅうり	パン 牛乳 ウインナー 人参 玉ねぎ キャベツ 白身魚フライ とうもろこし 青じそドレッシング			

★歯と口の健康習慣★
給食でかみごたえのある食材を使用します。
（6月1日～5日）
たくさんかんで食材をしっかりと味わいましょう。

よくかんで食べるとこんな良いことが！！
・食べ過ぎ防止
・味覚やあごの筋肉が発達
・脳の働きがよくなる
・唾液の分泌が増え、虫歯予防になる

6月の平均栄養価

エネルギー	434kcal
タンパク質	17.9g
脂質	15.0g
カルシウム	229mg
鉄	1.5mg
食塩相当量	1.6g
食物繊維	3.6g