

[月間栄養価一覧表]

2026年 6月

予定献立

0:通常献立

堺エリア

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	動物性たんぱく質 g	植物性たんぱく質 g	動物性脂質 g	植物性脂質 g	鉄 mg	食塩相当量 g	食繊維 g	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	マグネシウム mg	ビタミンB1 mg	カルシウム mg	亜鉛 mg
1	月	牛乳、ごはん、ブラックふりかけ、豚の生姜焼き、ごま和え みそ汁	740.20	726	13.9	12.6	12.5	3.9	3.6	3.2	313	0.55	22	6.1	121	0.52	361	3.8
2	火	牛乳、きなご揚げパン、コールスローサラダ、豆乳スープ	634.95	753	11.1	17.1	9.8	12.2	3.1	3.6	329	0.57	39	8.2	116	0.34	355	3.1
3	水	ジョア(プレーン)、カレーライス、ハニーサラダ 果物(柑橘類)	677.88	821	12.3	10.6	10.4	11.2	2.2	3.3	275	0.42	54	9.6	84	0.51	275	3.7
4	木	牛乳、ガーリックライス、いかのスパイス焼き、鉄骨サラダ かぼちゃと豆のスープ	739.70	735	22.3	10.6	12.7	5.8	2.4	3.5	362	0.43	37	5.4	120	0.33	327	4.0
5	金	牛乳、キムタクごはん、ししゃものごま焼き、おかか和え、豚汁	744.67	803	21.0	14.3	16.6	9.2	4.2	3.7	343	0.66	31	7.2	154	0.43	550	4.7
8	月	牛乳、スタミナ丼、かみかみサラダ、中華風卵スープ	831.25	781	16.6	11.1	14.7	4.8	2.6	3.8	427	0.60	19	5.6	101	0.50	312	4.2
9	火	牛乳、じゃこ枝豆ごはん、とりのスタミナ焼き 大根ともやしのツナ入りサラダ、わかめスープ	741.15	740	23.2	11.9	17.8	5.1	3.6	3.6	252	0.54	16	4.4	119	0.35	436	4.5
10	水	牛乳、ごはん、さばのカレー焼き、切り干し大根サラダ ごま豆乳みそ汁	682.37	782	22.5	13.1	20.7	6.6	3.8	2.8	335	0.67	16	5.1	130	0.46	376	3.9
11	木	牛乳、ごはん、キムチ豆腐、大根とかぶの華風漬け 果物(柑橘類)	688.39	726	10.6	19.3	10.8	10.3	4.0	2.9	272	0.52	24	5.3	157	0.51	422	3.9
12	金	牛乳、ジャンバラヤ、青のりピーンズ コーンチャウダー	688.35	822	13.5	14.8	17.3	5.8	3.1	3.6	308	0.56	26	9.8	128	0.48	354	3.7
15	月	牛乳、菜めし、肉じゃが、和風サラダ、果物(柑橘類)	683.80	721	12.8	10.6	11.7	2.9	2.2	3.5	324	0.49	54	14.0	97	0.50	290	3.4
16	火	牛乳、ハヤシライス、元気サラダ、果物(柑橘類)	662.13	783	14.2	9.9	15.3	7.1	1.9	2.9	262	0.49	33	6.8	87	0.51	277	3.6
17	水	牛乳、スパゲティナポリタン、抹茶ケーキ 青大豆とひじきのサラダ	549.18	909	12.3	15.2	18.4	14.5	2.7	3.4	323	0.58	22	6.8	115	0.47	371	3.1
18	木	牛乳、ブルコギ丼、ナムル、春雨スープ	837.80	767	18.1	11.4	15.5	3.4	2.2	3.6	407	0.61	31	5.8	105	0.63	324	4.5
19	金	牛乳、ごはん、ひじきのふりかけ、魚のパン粉焼き きゅうりとコーンのみそドレッシング、冬瓜スープ	731.15	783	20.8	12.0	9.8	16.4	2.7	3.7	281	0.53	24	4.7	124	0.28	354	2.9
22	月	牛乳、チキンピラフ、ジャキンキトサラダ、豆入りミネストローネ	719.64	787	14.9	11.6	16.6	11.1	2.1	3.9	366	0.53	38	10.4	102	0.50	287	4.0
23	火	牛乳、麦入りごはん、麻婆豆腐、パンサンスー、果物(柑橘類)	667.05	768	11.8	20.4	9.8	11.4	4.2	2.8	343	0.53	17	5.9	167	0.46	427	4.0
24	水	牛乳、ごはん、てづくりふりかけ、魚の照り焼き、いそか和え 町田産野菜の具沢山汁	729.52	722	24.3	12.4	12.4	4.1	2.8	3.8	307	0.60	33	6.6	135	0.43	378	4.1
25	木	牛乳、シュガートースト、ビタミン・ミネラルたっぷりサラダ 鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮	654.70	776	13.2	15.6	24.0	9.3	2.9	3.8	302	0.61	30	9.6	109	0.38	327	3.0
26	金	牛乳、わかめごはん、鶏肉と野菜の卵入りうま煮、レモン和え 果物(柑橘類)	677.05	735	13.7	13.3	14.6	5.1	3.1	2.6	423	0.57	42	10.2	107	0.34	365	4.1
29	月	牛乳、中華丼、中華スープ、型抜きチーズ 果物(柑橘類)	815.02	775	17.8	10.6	18.3	3.8	2.4	3.7	424	0.60	22	3.9	77	0.41	378	4.2
30	火	牛乳、ごはん、あじの唐揚げ、きんぴらごぼう 豆腐とじゃがいものみそ汁	692.74	731	12.9	13.5	9.7	6.4	2.8	2.3	233	0.48	15	7.0	115	0.38	336	3.6