

日付	種類	
2026/6/1(月)	A	<p>★鶏肉とれんこんのレモンソースがけ(鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 れんこん 砂糖 レモン汁)</p> <p>★わかめのサラダ(わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり かにかまぼこ) ★しょうゆドレッシング</p> <p>★野菜とがんものおかか煮(がんもどき 人参 白菜 たけのこ かつお粉 砂糖)</p> <p>★フルーツミックス(みかん パイナップル) ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/1(月)	B	<p>★照り焼きハンバーグ</p> <p>★わかめのサラダ(わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり かにかまぼこ) ★しょうゆドレッシング</p> <p>★野菜とがんものおかか煮(がんもどき 人参 白菜 たけのこ かつお粉 砂糖)</p> <p>★フルーツミックス(みかん パイナップル) ★炊き込みごはん(米 人参 油揚げ しいたけ) ★牛乳</p>
2026/6/2(火)	A	<p>★豚肉の柳川風(豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん)</p> <p>★キャベツサラダ(キャベツ ほうれん草 人参 ハム ごまドレッシング)</p> <p>★ツナモネ(かつお油漬け コーン マカロニ ホワイトソース チーズ)</p> <p>★巨峰カットゼリー ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ワールドランチ：オーストラリア(ツナモネ)</p>
2026/6/2(火)	B	<p>★チキンバルミジャーナ(チキンカツ 油 ミートソース チーズ)</p> <p>★キャベツサラダ(キャベツ ほうれん草 人参 ハム ごまドレッシング)</p> <p>★ツナモネ(かつお油漬け コーン マカロニ ホワイトソース チーズ)</p> <p>★巨峰カットゼリー ★コッペパン ★牛乳</p> <p>◎ワールドランチ：オーストラリア(チキンバルミジャーナ、ツナモネ)</p>
2026/6/3(水)	A	<p>★肉じゃが(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油)</p> <p>★にんじんしりしり(人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油)</p> <p>★小魚フライビーンズカレー味(大豆 でんぶん 油 ちりめん)</p> <p>★わかめのナムル(わかめ ハム もやし ナムルドレッシング)</p> <p>★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/3(水)	B	<p>★タラのバジルソース焼き(タラ 玉ねぎ しめじ)</p> <p>★にんじんしりしり(人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油)</p> <p>★小魚フライビーンズカレー味(大豆 でんぶん 油 ちりめん)</p> <p>★わかめのナムル(わかめ ハム もやし ナムルドレッシング)</p> <p>★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/4(木)	A	<p>★なすとひき肉の味噌炒め(豚肉 揚げなす ピーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 でんぶん ごま油 油)</p> <p>★きのごまカロニソテー(マカロニ 椎茸 ハム えのき しめじ マーガリン 砂糖)</p> <p>★かみかみサラダ(きゅうり 茎わかめ 鶏肉 もやし 切干大根 ごま油 砂糖)</p> <p>★豆腐ナゲット ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(かみかみサラダ)</p>
2026/6/4(木)	B	<p>★ハムカツ(ハムカツ 油) ★ソース</p> <p>★きのごまカロニソテー(マカロニ 椎茸 ハム えのき しめじ マーガリン 砂糖)</p> <p>★かみかみサラダ(きゅうり 茎わかめ 鶏肉 もやし 切干大根 ごま油 砂糖)</p> <p>★豆腐ナゲット ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(かみかみサラダ)</p>
2026/6/5(金)	A	<p>★かみかみかき揚げ(玉ねぎ コーン 枝豆 ごぼう いとより でんぶん 天ぷら粉 油)</p> <p>★カニカマの天ぷら(かにかまぼこ 天ぷら粉 油) ★天つゆ</p> <p>★五目豆(大豆 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく ちくわ 砂糖)</p> <p>★カラフルサラダ(キャベツ 玉ねぎ 小松菜 かつお油漬け ごましょうゆドレッシング)</p> <p>★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(かみかみかき揚げ)</p> <p>◎ふるさと発見ランチ(五目豆) 三重県産の大豆を使用します。</p>
2026/6/5(金)	B	<p>★蒸し豚ロースのオニオンソースかけ(豚肉 玉ねぎ 砂糖)</p> <p>★五目豆(大豆 人参 ごぼう 椎茸 こんにゃく ちくわ 砂糖)</p> <p>★カラフルサラダ(キャベツ 玉ねぎ 小松菜 かつお油漬け ごましょうゆドレッシング)</p> <p>★ごま団子 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ(五目豆) 三重県産の大豆を使用します。</p>
2026/6/8(月)	A	<p>★ジャーチャン豆腐(厚揚げ 豚肉 人参 もやし 椎茸 ねぎ しょうが にんにく でんぶん ごま油)</p> <p>★かみかみきんぴら(ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 茎わかめ ごま 砂糖 ごま油 油)</p> <p>★春雨サラダ(春雨 きゅうり ハム) ★中華ドレッシング</p> <p>★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(かみかみきんぴら)</p>
2026/6/8(月)	B	<p>★味噌カツ(豚カツ 油 味噌) ★ゆでキャベツ</p> <p>★かみかみきんぴら(ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 茎わかめ ごま 砂糖 ごま油 油)</p> <p>★春雨サラダ(春雨 きゅうり ハム) ★中華ドレッシング</p> <p>★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★牛乳 ★味噌汁(豆腐 わかめ 玉ねぎ 大根 人参 合わせ味噌)</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(かみかみきんぴら)</p> <p>◎食育考案メニュー</p> <p>◎カップメニュー(味噌汁)</p>

日付	種類	
2026/6/9(火)	A	<p>★チキチキごぼう(鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 ごぼう 砂糖 ごま)</p> <p>★ほうれん草サラダ(ほうれん草 ハム 人参 キャベツ) ★サウザンアイランドドレッシング</p> <p>★野菜炒め(玉ねぎ 小松菜 豚肉 豚レバー 炒り卵 もやし 人参 油)</p> <p>★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(チキチキごぼう)</p>
2026/6/9(火)	B	<p>★さばの味噌煮(さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌)</p> <p>★ほうれん草サラダ(ほうれん草 ハム 人参 キャベツ) ★サウザンアイランドドレッシング</p> <p>★野菜炒め(玉ねぎ 小松菜 豚肉 豚レバー 炒り卵 もやし 人参 油)</p> <p>★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/10(水)	A	<p>★あじフライ(あじフライ 油) ★カニクリームコロッケ(カニクリームコロッケ 油) ★ソース</p> <p>★切干大根のアラビアータ(切干大根 玉ねぎ ベーコン トマト水煮 にんにく 砂糖 油)</p> <p>★小松菜の昆布和え(小松菜 キャベツ 人参 しらす干し 塩昆布)</p> <p>★海鮮焼売 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(切干大根のアラビアータ)</p>
2026/6/10(水)	B	<p>★照り焼きチキン(鶏肉 玉ねぎ)</p> <p>★切干大根のアラビアータ(切干大根 玉ねぎ ベーコン トマト水煮 にんにく 砂糖 油)</p> <p>★小松菜の昆布和え(小松菜 キャベツ 人参 しらす干し 塩昆布)</p> <p>★海鮮焼売 ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎歯と口の健康習慣献立(切干大根のアラビアータ)</p>
2026/6/11(木)	A	<p>★ぶり照り焼き ★玉子焼き</p> <p>★チャプチェ(春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油)</p> <p>★チーズ入りコールスローサラダ(キャベツ 人参 コーン チーズ コールスロードレッシング)</p> <p>★オレンジ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/11(木)	B	<p>★若鶏のから揚げ(鶏肉 油)</p> <p>★チャプチェ(春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく ごま油)</p> <p>★チーズ入りコールスローサラダ(キャベツ 人参 コーン チーズ コールスロードレッシング)</p> <p>★オレンジ ★わかめごはん(米 わかめ) ★牛乳</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2026/6/12(金)	A	<p>★ホイコーロー(豚肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 豆味噌 砂糖 しょうが にんにく 油)</p> <p>★マカロニサラダ(マカロニ きゅうり かつお油漬け コーン) ★マヨネーズ</p> <p>★筑前煮(たけのこ 人参 れんこん こんにゃく 鶏肉 砂糖 油)</p> <p>★チキンナゲット ★ごはん ★アシドミルク</p>
2026/6/12(金)	B	<p>★いかのかりん揚げ(いか 天ぷら粉 油 砂糖 ごま)</p> <p>★マカロニサラダ(マカロニ きゅうり かつお油漬け コーン) ★マヨネーズ</p> <p>★筑前煮(たけのこ 人参 れんこん こんにゃく 鶏肉 砂糖 油)</p> <p>★チキンナゲット ★ごはん ★アシドミルク</p>
2026/6/15(月)	A	<p>★えびマヨ(えび 天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 レモン汁)</p> <p>★白菜サラダ(白菜 油揚げ 人参 小松菜) ★ごまドレッシング</p> <p>★ビーフン炒め(ビーフン 鶏肉 赤ピーマン あさり ねぎ もやし 砂糖 油)</p> <p>★ごまひじき ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/15(月)	B	<p>★大豆のドライカレー(豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 ピーマン しょうが にんにく カレールー 油)</p> <p>★白菜サラダ(白菜 油揚げ 人参 小松菜) ★ごまドレッシング</p> <p>★ビーフン炒め(ビーフン 鶏肉 赤ピーマン あさり ねぎ もやし 砂糖 油)</p> <p>★ごまひじき ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます</p> <p>◎アイアンメニュー 鉄分を多く含む食材を取り入れています。(大豆製品、小松菜、あさり、ひじき)</p>
2026/6/16(火)	A	<p>★チキンのプロバンス風煮込み(鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ トマト水煮 バジル 砂糖 オリーブ油 にんにく 油)</p> <p>★大根とツナのサラダ(かつお油漬け チーズ 大根 枝豆) ★青じそドレッシング</p> <p>★コーンスパゲティ(スパゲティ コーン 人参 パセリ マーガリン 油)</p> <p>★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/16(火)	B	<p>★白身魚のお好み焼き風(タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青のり粉) ★こんにゃく和風炒め(こんにゃく ちくわ 砂糖 油)</p> <p>★大根とツナのサラダ(かつお油漬け チーズ 大根 枝豆) ★青じそドレッシング</p> <p>★コーンスパゲティ(スパゲティ コーン 人参 パセリ マーガリン 油)</p> <p>★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/17(水)	A	<p>★鶏肉のハニーマスタード焼き(鶏肉 玉ねぎ マヨネーズ チーズ)</p> <p>★大根のジャーマン風炒め(大根 玉ねぎ 小松菜 人参 にんにく 油)</p> <p>★切昆布煮(昆布 人参 ちくわ 枝豆 砂糖)</p> <p>★高菜漬け ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/17(水)	B	<p>★豚肉とじゃがいものノルウェー風(豚肉 でんぶん 天ぷら粉 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 豆味噌)</p> <p>★大根のジャーマン風炒め(大根 玉ねぎ 小松菜 人参 にんにく 油)</p> <p>★切昆布煮(昆布 人参 ちくわ 枝豆 砂糖)</p> <p>★高菜漬け ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2026/6/18(木)	A	<p>★焼きうどん (うどん キャベツ 豚肉 ちくわ ピーマン 玉ねぎ 人参 かつお粉 油)</p> <p>★小松菜のオイスター煮 (小松菜 玉ねぎ 椎茸 コーン ちくわ 砂糖)</p> <p>★大根の炒め煮 (大根 豚肉 人参 砂糖 油)</p> <p>★みかんカットゼリー ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/18(木)	B	<p>★チキンカツ (チキンカツ 油) ★ソース</p> <p>★小松菜のオイスター煮 (小松菜 玉ねぎ 椎茸 コーン ちくわ 砂糖)</p> <p>★大根の炒め煮 (大根 豚肉 人参 砂糖 油)</p> <p>★みかんカットゼリー ★深川ごはん (米 あさり 鶏肉 しょうが) ★牛乳</p>
2026/6/19(金)	A	<p>★さばの甘酢あんかけ (さば 天ぷら粉 油 人参 ピーマン ねぎ 砂糖 ごま油 でんぶん)</p> <p>★ほうれん草のごま和え (ほうれん草 えのき かにかまぼこ 砂糖 ごま)</p> <p>★豆腐のおかかチーズ焼き (豆腐 しめじ かつお節 チーズ)</p> <p>★たれ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/19(金)	B	<p>★豚肉と厚揚げの味噌炒め (豚肉 もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ 厚揚げ 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油)</p> <p>★ほうれん草のごま和え (ほうれん草 えのき かにかまぼこ 砂糖 ごま)</p> <p>★豆腐のおかかチーズ焼き (豆腐 しめじ かつお節 チーズ)</p> <p>★たれ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/22(月)	A	<p>★豚しゃぶ (豚肉 キャベツ ごまドレッシング)</p> <p>★チンゲン菜ソテー (チンゲン菜 キャベツ 油)</p> <p>★チーズサラダ (キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ イタリアンドレッシング)</p> <p>★れんこん入りつくね ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ (チンゲン菜ソテー) 桑名市で生産されたチンゲン菜を使用します。</p>
2026/6/22(月)	B	<p>★ヤンニョムチキン (鶏肉 でんぶん 油)</p> <p>★チンゲン菜ソテー (チンゲン菜 キャベツ 油)</p> <p>★チーズサラダ (キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ イタリアンドレッシング)</p> <p>★れんこん入りつくね ★ごはん ★牛乳</p> <p>◎ふるさと発見ランチ (チンゲン菜ソテー) 桑名市で生産されたチンゲン菜を使用します。</p>
2026/6/23(火)	A	<p>★春巻き (春巻き 油) ★揚げ焼売 (焼売 油)</p> <p>★厚揚げチャンプルー (厚揚げ 炒り卵 もやし 赤ピーマン 枝豆 いわし削り節 油)</p> <p>★じゃがいも明太チーズグラタン (じゃがいも かつお油漬 明太子ドレッシング チーズ)</p> <p>★味付小魚 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/23(火)	B	<p>★ルーローファン (豚肉 玉ねぎ たけのこ 椎茸 しょうが にんにく 砂糖 油)</p> <p>★厚揚げチャンプルー (厚揚げ 炒り卵 もやし 赤ピーマン 枝豆 いわし削り節 油)</p> <p>★じゃがいも明太チーズグラタン (じゃがいも かつお油漬 明太子ドレッシング チーズ)</p> <p>★味付小魚 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きまます</p>
2026/6/24(水)	A	<p>★とんてき (豚肉 にんにく しょうが でんぶん 油) ★おかかキャベツ (キャベツ かつお粉)</p> <p>★豚肉とさつまいものごま味噌炒め (豚肉 さつまいも 玉ねぎ 白菜 人参 ごま 豆味噌 砂糖 油)</p> <p>★まめまめカレー煮 (大豆 枝豆 豚肉 しめじ 砂糖)</p> <p>★チーズ ★ごはん ★ジョア (プレーン)</p>
2026/6/24(水)	B	<p>★カレイの磯辺揚げ (カレイ 青のり粉 天ぷら粉 油) ★塩焼きそば</p> <p>★豚肉とさつまいものごま味噌炒め (豚肉 さつまいも 玉ねぎ 白菜 人参 ごま 豆味噌 砂糖 油)</p> <p>★まめまめカレー煮 (大豆 枝豆 豚肉 しめじ 砂糖)</p> <p>★チーズ ★ごはん ★ジョア (プレーン)</p> <p>◎まごわやさしい献立 ま：大豆、枝豆、ご：ごま、わ：青のり粉、や：野菜、さ：カレイ、し：しめじ、い：さつまいも</p>
2026/6/25(木)	A	<p>★ソース焼きそば (焼きそば キャベツ 豚肉 人参 もやし かつお粉 油)</p> <p>★豚肉と大豆の炒め煮 (大豆 豚肉 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん)</p> <p>★中華和え (鶏肉 わかめ 人参 もやし チョレギサラダドレッシング)</p> <p>★大学芋 ★ごはん ★牛乳</p>
2026/6/25(木)	B	<p>★エビカツバーガー (エビカツ 油 キャベツ ごま タルタルソース 丸パン)</p> <p>★豚肉と大豆の炒め煮 (大豆 豚肉 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん)</p> <p>★中華和え (鶏肉 わかめ 人参 もやし チョレギサラダドレッシング)</p> <p>★大学芋 ★牛乳</p>
2026/6/26(金)	A	<p>★ビビンバ (豚肉 ほうれん草 大豆もやし 人参 にんにく しょうが 豆味噌 砂糖 ごま油 錦糸卵)</p> <p>★海藻サラダ (わかめ きゅうり コーン かにかまぼこ 中華ドレッシング)</p> <p>★小魚フライビーンズ (大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん)</p> <p>★プチシュー ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きまます</p> <p>◎食育授業考案メニュー</p>
2026/6/26(金)	B	<p>★鶏肉のピザソース焼き (鶏肉 玉ねぎ チーズ)</p> <p>★海藻サラダ (わかめ きゅうり コーン かにかまぼこ 中華ドレッシング)</p> <p>★小魚フライビーンズ (大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん)</p> <p>★プチシュー ★ごはん ★牛乳</p>

日付	種類	
2026/6/29(月)	A	★焼き鳥 (鶏肉 肉団子 ねぎ) ★小松菜とベーコン炒め (小松菜 あさり 玉ねぎ ベーコン コーン 油) ★ひじきの煮物 (ひじき 人参 ちくわ 砂糖) ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳
2026/6/29(月)	B	★ピリ辛フィッシュ (カレイ 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 にんにく ごま) ★小松菜とベーコン炒め (小松菜 あさり 玉ねぎ ベーコン コーン 油) ★ひじきの煮物 (ひじき 人参 ちくわ 砂糖) ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳
2026/6/30(火)	A	★ヒレカツ丼 (ヒレカツ 油) ★ポテトサラダ (じゃがいも 人参 ハム きゅうり マヨネーズ) ★厚揚げペペロンチーノ (厚揚げ 赤ピーマン 枝豆 玉ねぎ 鶏肉 しょうが にんにく 油) ★りんご ★ごはん ★牛乳
2026/6/30(火)	B	★オムレツ ★ウインナー ★ポテトサラダ (じゃがいも 人参 ハム きゅうり マヨネーズ) ★厚揚げペペロンチーノ (厚揚げ 赤ピーマン 枝豆 玉ねぎ 鶏肉 しょうが にんにく 油) ★りんご ★ピラフ (米 人参 コーン グリンピース) ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー