

日付	種類	
2025/6/2（月）	A	★さば竜田の甘酢あんかけNEW（さば でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま） ★大根の炒め煮（大根 鶏肉 人参 白菜 砂糖 油） ★ほうれん草のごま和え（ほうれん草 えのきたけ 人参 油揚げ 砂糖 ごま） ★すりおろし洋梨プチゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/6/2（月）	B	★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） ★大根の炒め煮（大根 鶏肉 人参 白菜 砂糖 油） ★ほうれん草のごま和え（ほうれん草 えのきたけ 人参 油揚げ 砂糖 ごま） ★すりおろし洋梨プチゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/6/3（火）	A	★コロッケのミートソースがけ（コロッケ 豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン グリンピース 砂糖 油） ★かみかみさんびら（ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 茎わかめ ごま 砂糖 ごま油 油） ★小松菜とベーコンの炒め物（小松菜 あさり 玉ねぎ ベーコン コーン 油） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳
2025/6/3（火）	B	★焼き鳥（鶏肉 ねぎ 肉団子） ★かみかみさんびら（ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 茎わかめ ごま 砂糖 ごま油 油） ★小松菜とベーコンの炒め物（小松菜 あさり 玉ねぎ ベーコン コーン 油） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳
2025/6/4（水）	A	★鶏肉のピザソース焼き（鶏肉 玉ねぎ チーズ） ★焼肉風野菜炒め（キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ピーマン もやし 砂糖 にんにく 油） ★大根サラダ（大根 かつお油漬け きゅうり 和風ドレッシング） ★きゅうりの漬物 ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/4（水）	B	★あじフライ（あじフライ 油）【かみかみ】 ★ソース ★焼肉風野菜炒め（キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ピーマン もやし 砂糖 にんにく 油） ★大根サラダ（大根 かつお油漬け きゅうり 和風ドレッシング） ★大焼売 ★わかめごはん（ごはん わかめ） ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/5（木）	A	★蒸し豚ロースのオニオンソースがけ（豚肉 オニオンソース） ★さつまいも入り五目煮（さつまいも こんにゃく 椎茸 大豆 竹輪 ごま 砂糖 油）【かみかみ】 ★海藻サラダ（わかめ きゅうり コーン 人参 かにかま） ★中華ドレッシング ★パイン缶 ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/5（木）	B	★かみかみ揚げNEW（玉ねぎ コーン 枝豆 ごぼう いとよりすり身 でんぶん 天ぶら粉 油）【かみかみ】 ★かにかまの天ぶら（かにかま 天ぶら粉 油） ★天つゆ ★さつまいも入り五目煮（さつまいも こんにゃく 椎茸 大豆 竹輪 ごま 砂糖 油）【かみかみ】 ★海藻サラダ（わかめ きゅうり コーン 人参 かにかま） ★中華ドレッシング ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/6（金）	A	★なすとひき肉の味噌炒め（豚肉 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） ★きのごマカロニソテー（マカロニ 椎茸 えのきたけ しめじ マーガリン 砂糖） ★かみかみサラダ（きゅうり 昆布 かつお油漬け もやし 切干大根 ごま油 砂糖）【かみかみ】 ★豆腐ナゲット ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！ ◎ふるさと発見ランチ：なす 三重県産のなすを使用したなすとひき肉の味噌炒めです。夏が旬のなすには、夏バテ防止に役立つカリウムが含まれています。
2025/6/6（金）	B	★ハムカツ（ハムカツ 油） ★ソース ★きのごマカロニソテー（マカロニ 椎茸 えのきたけ しめじ マーガリン 砂糖） ★かみかみサラダ（きゅうり 昆布 かつお油漬け もやし 切干大根 ごま油 砂糖）【かみかみ】 ★豆腐ナゲット ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！

日付	種類	
2025/6/9（月）	A	★焼きそば（焼きそば麺 キャベツ 豚肉 人参 もやし かつお粉 油） ★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）【かみかみ】 ★中華和え（蒸し鶏 わかめ コーン 人参 キャベツ ごま 砂糖 ごま油） ★りんご ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/9（月）	B	★エビカツ（エビカツ 油） ★タルタルソース ★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）【かみかみ】 ★中華和え（蒸し鶏 わかめ コーン 人参 キャベツ ごま 砂糖 ごま油） ★りんご ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/10（火）	A	★チキチキごぼう（鶏肉 ごぼう 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま）【かみかみ】 ★ほうれん草サラダ（ほうれん草 ハム 人参 キャベツ） ★しょうゆドレッシング ★野菜炒め（キャベツ 人参 豚肉 ビーマン もやし 砂糖 にんにく 油） ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/10（火）	B	★さばの味噌煮（さば 砂糖 合わせ味噌 豆味噌） ★ほうれん草サラダ（ほうれん草 ハム 人参 キャベツ） ★しょうゆドレッシング ★野菜炒め（キャベツ 人参 豚肉 ビーマン もやし 砂糖 にんにく 油） ★しそ昆布 ★ごはん ★牛乳 ◎歯と口の健康週間（6/4～10）：この期間中によくかんで食べる「かみかみメニュー」を取り入れています。歯と口の健康を保つために、しっかりかんで食べましょう！
2025/6/11（水）	A	★鶏肉と蓮根のレモンソースかけ（鶏肉 蓮根 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 レモン汁） ★わかめのサラダ（わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり） ★青じそドレッシング ★野菜とがんもの煮物（がんもどき 人参 白菜 筍 いわしの削り節 砂糖） ★フルーツミックス（みかん缶 パイン缶）★ごはん ★牛乳
2025/6/11（水）	B	★デミグラスチーズハンバーグ（ハンバーグ 玉ねぎ マッシュルーム チーズ） ★わかめのサラダ（わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり） ★青じそドレッシング ★野菜とがんもの煮物（がんもどき 人参 白菜 筍 いわしの削り節 砂糖） ★フルーツミックス（みかん缶 パイン缶） ★炊き込みごはん（ごはん 人参 油揚げ 椎茸） ★牛乳
2025/6/12（木）	A	★いわしフライ（いわしフライ 油） ★ソース ★マカロニナポリタン（マカロニ ベーコン あさり コーン 玉ねぎ 砂糖 油） ★筑前煮（筍 人参 蓮根 こんにゃく 鶏肉 砂糖 油） ★高菜漬け ★ごはん ★牛乳
2025/6/12（木）	B	★肉じゃが（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油） ★マカロニナポリタン（マカロニ ベーコン あさり コーン 玉ねぎ 砂糖 油） ★筑前煮（筍 人参 蓮根 こんにゃく 鶏肉 砂糖 油） ★高菜漬け ★ごはん ★牛乳
2025/6/13（金）	A	★照り焼きチキン（鶏肉 玉ねぎ） ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油） ★わかめのナムル（わかめ きゅうり もやし ナムルドレッシング） ★のり塩フライビーンズ（大豆 ちりめん 青海苔粉 でんぶん 油） ★ごはん ★アシドミルク
2025/6/13（金）	B	★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） ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 いわし削り節 砂糖 油） ★わかめのナムル（わかめ きゅうり もやし ナムルドレッシング） ★のり塩フライビーンズ（大豆 ちりめん 青海苔粉 でんぶん 油） ★ごはん ★アシドミルク
2025/6/16（月）	A	★ジャーチャン豆腐（厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ なら 椎茸 ねぎ しょうが にんにく でんぶん ごま油） ★大根と竹輪の煮物（人参 大根 竹輪 砂糖） ★ペンネソテー（ペンネ コーン 玉ねぎ かつお油漬け パセリ 砂糖 油） ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳
2025/6/16（月）	B	★味噌カツ（豚カツ 油 味噌） ★大根と竹輪の煮物（人参 大根 竹輪 砂糖） ★ペンネソテー（ペンネ コーン 玉ねぎ かつお油漬け パセリ 砂糖 油） ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳

日付	種類	
2025/6/17（火）	A	★ヒレカツ丼（ヒレカツ 油） ★小松菜のオイスターソース煮（小松菜 玉ねぎ 椎茸 竹輪 砂糖） ★チーズサラダ（キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ かつお油漬け） ★ごまドレッシング ★アセロラゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/6/17（火）	B	★鶏肉のねぎ塩レモン炒め（鶏肉 玉ねぎ もやし 赤ピーマン ねぎ レモン汁 油） ★小松菜のオイスターソース煮（小松菜 玉ねぎ 椎茸 竹輪 砂糖） ★チーズサラダ（キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ かつお油漬け） ★ごまドレッシング ★かぼちゃ入りクラムチャウダー（かぼちゃ あさり 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ ホワイトソース 牛乳） ★アセロラゼリー ★ごはん ★牛乳 ◎骨コツメニュー・温カップメニュー
2025/6/18（水）	A	★焼きうどん（うどん キャベツ 豚肉 竹輪 ピーマン 玉ねぎ 人参 かつお粉 油） ★キャベツサラダ（キャベツ ほうれん草 油揚げ 人参 イタリアンドレッシング） ★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） ★オレンジ ★ごはん ★牛乳
2025/6/18（水）	B	★チキンバルミジャーナ（チキンカツ ミートソース チーズ 油） ★キャベツサラダ（キャベツ ほうれん草 油揚げ 人参 イタリアンドレッシング） ★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） ★オレンジ ★コッペパン ★牛乳 ◎ワールドランチ（オーストラリア）：世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。今月は、オーストラリアメニューです。チキンバルミジャーナはチキンカツにトマトソースとチーズをかけた料理で、メルボルンの名物料理です。ツナモネはオーストラリアの家庭料理で、「モネ」とはホワイトソースをかけたもの、という意味です。ツナとマカロニを入れたグラタンのような料理です。
2025/6/19（木）	A	★若鶏の唐揚げ（鶏肉 油） ★切干大根のアラビアータ NEW（切干大根 玉ねぎ ペーコン トマト水煮 にんにく 砂糖 油） ★小松菜の昆布和え（小松菜 キャベツ 人参 塩昆布） ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2025/6/19（木）	B	★ぶりの照り焼き（ぶり） ★ごまもやし（もやし ごま） ★切干大根のアラビアータ NEW（切干大根 玉ねぎ ペーコン トマト水煮 にんにく 砂糖 油） ★小松菜の昆布和え（小松菜 キャベツ 人参 塩昆布） ★紅あずま甘露煮 ★ごはん ★牛乳
2025/6/20（金）	A	★春巻き 揚げ焼売（春巻き 焼売 油） ★ひじきと野菜のカラフル炒め（ひじき 鶏肉 小松菜 人参 油揚げ 大豆 黄ピーマン 油） ★じゃがいもの明太チーズグラタン（じゃがいも 明太子 チーズ） ★たくあん ★ごはん ★牛乳
2025/6/20（金）	B	★ルーローファン（豚肉 玉ねぎ 筍 椎茸 しょうが にんにく 砂糖 油） ★ひじきと野菜のカラフル炒め（ひじき 鶏肉 小松菜 人参 油揚げ 大豆 黄ピーマン 油） ★じゃがいもの明太チーズグラタン（じゃがいも 明太子 チーズ） ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます
2025/6/23（月）	A	★チキンのブロバンス風煮込み（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） ★大根とツナのサラダ（かつお油漬け 枝豆 大根 マヨネーズ） ★コーンスパゲッティ（スパゲッティ コーン 玉ねぎ パセリ マーガリン 油） ★すりおろしりんごブチゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/6/23（月）	B	★白身魚のお好み焼き風（タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉） ★大根とツナのサラダ（かつお油漬け 枝豆 大根 マヨネーズ） ★コーンスパゲッティ（スパゲッティ コーン 玉ねぎ パセリ マーガリン 油） ★すりおろしりんごブチゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/6/24（火）	A	★マグロカツ（マグロカツ 油） ★タルタルソース ★つくね ★豚肉の柳川風（玉ねぎ ごぼう 豚肉 人参 椎茸 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん） ★ビーフン炒め（ビーフン 人参 にら 玉ねぎ あさり 砂糖 油） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2025/6/24（火）	B	★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 カレールウ 油） ★豚肉の柳川風（玉ねぎ ごぼう 豚肉 人参 椎茸 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん） ★ビーフン炒め（ビーフン 人参 にら 玉ねぎ あさり 砂糖 油） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます ◎ふるさと発見ランチ（大豆）：三重県産のひきわり大豆を使用した大豆のドライカレーです。大豆は、たんぱく質を多く含んでいることから「畑の肉」と言われています。たんぱく質は、筋肉や内臓など体の組織を作っている成分であり、生きるために欠かせない栄養素です。

日付	種類	
2025/6/25（水）	A	★肉団子のピザソース焼き（肉団子 玉ねぎ マヨネーズ） ★カラフルサラダ（キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 ごましょうゆドレッシング ） ★鶏肉と野菜の煮物（鶏肉 大根 人参 こんにゃく 砂糖） ★金時豆 ★ごはん ★牛乳
2025/6/25（水）	B	★えびフライ 白身魚フライ（えびフライ 白身魚フライ 油） ★カラフルサラダ（キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 ごましょうゆドレッシング ） ★鶏肉と野菜の煮物（鶏肉 大根 人参 こんにゃく 砂糖） ★ポークカレー（玉ねぎ ジャがいも コーン 豚肉 人参 カレールウ 牛乳） ★福神漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンが付きます ◎温カップメニュー
2025/6/26（木）	A	★鶏味噌焼き（鶏肉 玉ねぎ 味噌） ★大根のジャーマン風炒め（大根 玉ねぎ ベーコン 人参 にんにく 油） ★ツナキャベツ（かつお油漬け キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ） ★すりおろしピーチブチゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/6/26（木）	B	★ミートスパゲッティ（スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト水煮 油） ★大根のジャーマン風炒め（大根 玉ねぎ ベーコン 人参 にんにく 油） ★ツナキャベツ（かつお油漬け キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ） ★すりおろしピーチブチゼリー ★黒糖パン ★牛乳
2025/6/27（金）	A	★オムレツ ウインナー（オムレツ ウインナー） ★春雨サラダ（春雨 きゅうり 人参 赤ピーマン ハム） ★サウザンアイランドドレッシング ★ひじきの煮物（ひじき 人参 椎茸 竹輪 砂糖） ★カスタードブチケーキ ★ごはん ★牛乳
2025/6/27（金）	B	★バンバンジー（蒸し鶏 キャベツ わかめ もやし ピーマン ごまドレッシング） ★春雨サラダ（春雨 きゅうり 人参 赤ピーマン ハム） ★サウザンアイランドドレッシング ★ひじきの煮物（ひじき 人参 椎茸 竹輪 砂糖） ★カスタードブチケーキ ★ごはん ★牛乳
2025/6/30（月）	A	★カレイの磯辺揚げNEW（カレイ 青海苔粉 天ぷら粉 油） ★塩焼きそば ★お米と野菜のふりかけ ★豚肉とさつまいものごま味噌炒め NEW（豚肉 さつまいも 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 人参 ごま 豆味噌 砂糖 油） ★まめまめカレー煮（大豆 枝豆 豚肉 玉ねぎ 砂糖） ★チーズ ★ごはん ★ジョア（ストロベリー） ◎まごわやさしい献立
2025/6/30（月）	B	★とんてき炒め（豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 にんにく 油） ★豚肉とさつまいものごま味噌炒め NEW（豚肉 さつまいも 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 人参 ごま 豆味噌 砂糖 油） ★まめまめカレー煮（大豆 枝豆 豚肉 玉ねぎ 砂糖） ★チーズ ★ごはん ★ジョア（ストロベリー）