



令和7年度

6月 献立表



福岡市立西部療育センター

日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
2(月) 17(火)	ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き 彩りきんぴら トマトスープ、プリン	米、マヨネーズ ごま油、★ごま オリーブ油	鶏肉、鶏卵 ★粉チーズ、豚肉 ウインナー、★プリン	ピーマン、パプリカ、人参 キャベツ、玉ねぎ、トマト缶 パセリ	478
3(火) 11(水)	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根の和え物 味噌汁、牛乳、オレンジ	米、ごま油 三温糖、片栗粉	豚肉、厚揚げ、味噌 ツナ缶、★牛乳	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ 切干大根、きゅうり、人参 白菜、小ネギ、オレンジ	470
4(水) 20(金)	親子うどん	さつま芋のマヨチー焼き トマト 給食ムース	★うどん乾麺 さつま芋、★バター マヨネーズ	鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、鶏卵 ★チーズ ★給食ムース	干し椎茸、玉ねぎ、人参 小ネギ、パセリ、トマト	499
5(木) 18(水)	ごはん	厚揚げとツナのカレー炒め きゅうりの酢の物 味噌汁、ヨーグルト	米、★カレールウ 三温糖、ごま油 じゃが芋 ★ごま	厚揚げ、ツナ缶 しらす干し、味噌 油揚げ ★ヨーグルト	玉ねぎ、椎茸、人参 さやいんげん、きゅうり 乾燥わかめ、レモン 小ネギ	453
6(金) 19(木)	ごはん	魚の煮つけ チャプチェ(春雨の韓国風炒め) すまし汁、牛乳、バナナ	米、三温糖 春雨、ごま油 ★ごま	白身魚、豚肉 木綿豆腐 ★牛乳	生姜、にんにく、玉ねぎ 椎茸、パプリカ、にら、人参 乾燥わかめ、バナナ	486
9(月) 25(水)	パン	ミートオムレツ 春雨サラダ 白菜のスープ、ヨーグルト	★パン、オリーブ油 じゃが芋、春雨 マヨネーズ	豚肉、鶏卵 ★チーズ、★牛乳 ★ハム、★ベーコン ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、キャベツ、白菜 しめじ、パセリ	529
10(火) 23(月)	バター チキン カレー	フレンチサラダ フライドポテト ゼリー	米、里芋、★バター ★カレールウ フライドポテト ゼリー、オリーブ油	鶏肉、★ヨーグルト ★生クリーム ★牛乳、★ハム	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、パプリカ、りんご トマト缶、キャベツ、きゅうり	540
12(木) 27(金)	ごはん	チキンカツ ごまドレサラダ 味噌汁、プリン	米、植物油 パン粉、小麦粉 ★ごまドレ	鶏肉、鶏卵 カニカマ、味噌 ★プリン	キャベツ、人参、きゅうり 大根、しめじ、小ネギ	485
13(金) 26(木)	ごはん	松風焼 キャベツのソテー かきたま汁、ヨーグ	米、パン粉、★ごま ごま油、片栗粉	鶏肉、鶏卵 木綿豆腐、白みそ ★スキム、★ヨーグ ウインナー	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、赤ピーマン えのき茸、小ネギ	443
16(月) 24(火)	ごはん	揚げ魚の甘酢あんかけ 味噌ドレサラダ にら玉スープ、野菜ジュース	米、片栗粉 植物油、ごま油	白身魚、★ハム 味噌、鶏卵	キャベツ、玉ねぎ、人参 えのき茸、椎茸、ピーマン キャベツ、もやし、きゅうり にら、野菜ジュース	511
30(月)	ごはん	ひじきのコロッケ 人参のマリネ風 豆乳スープ、飲むヨーグルト	米、じゃが芋 小麦粉、パン粉 オリーブ油	牛肉、鶏卵 ツナ缶、★ベーコン 豆乳 ★飲むヨーグルト	乾燥ひじき、玉ねぎ、人参 キャベツ、干しぶどう 白菜、しめじ、小ネギ	525

【ご案内】給食のレシピをご希望の方は、担任までお知らせください。

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



◀6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です▶

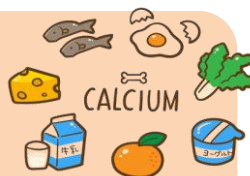
2025年度の標語「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

歯には「食べること」以外にも身体にとって大事な役割がたくさんあります。
よく噛んで食べることで、歯やあごの骨が育ち発音を助けたり脳の働きが
活発になるといわれています。



歯の成長に大切なカルシウムを摂ろう！

歯の成長にはカルシウムが多く必要です。
カルシウムは普段の食事では不足しがちな栄養素なので、
給食でもスキムミルクを取り入れたり、今月のメニューにある
親子うどんの具に高野豆腐を入れるなど工夫しています😊

*カルシウムが
豊富な食品*

- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・チーズ
- ・小魚(しらす・いりこ等)
- ・小松菜、切干大根
- ・大豆製品
(納豆、豆腐、厚揚げ他)
- ・海藻類
(わかめ、ひじき、寒天他)
…など

