

6  
JUNE

2026年  
月のこんだて

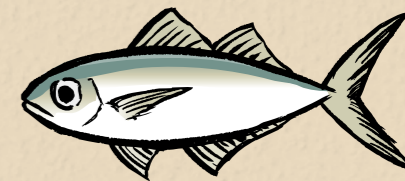


スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちメモ  
あじ  
(鱈/アジ)

鱈の種類によっては冬に旬を迎えるものもありますが、一般的には鱈の旬は5月から7月頃とされています。特に6月の鱈は旬の最盛期で、脂が乗って旨味が凝縮され、一年で最も美味しい時期とされています。鱈は、DHA・EPA、良質なたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンDなどが豊富な青魚です。皮や骨ごと食べることで栄養を効率的に摂取できます。焼き魚や骨せんべいがおすすめです。



1(月)  
MENU  
●コーンコロッセ  
●フルーツ  
●さげごはん  
エネルギー: 408kcal 脂質: 9.8g  
タンパク質: 10.3g 塩分: 1.2g

2(火)  
MENU  
●まーぼー豆腐  
●フルーツ  
●しろごはん  
エネルギー: 418kcal 脂質: 11.5g  
タンパク質: 12.8g 塩分: 1.3g

3(水)  
MENU  
●えびフライ  
●フルーツ  
●ごましおごはん  
エネルギー: 395kcal 脂質: 11.8g  
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.6g

4(木)  
MENU  
●ハンバーグ  
●フルーツ  
●こんぶごはん  
エネルギー: 411kcal 脂質: 10.2g  
タンパク質: 12.1g 塩分: 1.5g

5(金)  
MENU  
●ハムカツ  
●フルーツ  
●のりごはん  
エネルギー: 400kcal 脂質: 10.8g  
タンパク質: 10.3g 塩分: 1.0g

8(月) デザート  
MENU  
●オムレツ  
●フルーツ  
●カスタードロール  
エネルギー: 387kcal 脂質: 14.9g  
タンパク質: 12.0g 塩分: 1.1g

9(火)  
MENU  
●メンチカツ  
●フルーツ  
●おかかごはん  
エネルギー: 410kcal 脂質: 11.3g  
タンパク質: 10.2g 塩分: 1.3g

10(水)  
MENU  
●キーマカレー  
●フルーツ  
●しろごはん  
エネルギー: 400kcal 脂質: 10.9g  
タンパク質: 11.7g 塩分: 1.1g

11(木)  
MENU  
●ぶたにくのやきにくふう  
●フルーツ  
●さげごはん  
エネルギー: 423kcal 脂質: 12.8g  
タンパク質: 12.5g 塩分: 1.4g

12(金)  
MENU  
●ほくほくコロッセ  
●フルーツ  
●ぎゅうしぐれごはん  
エネルギー: 435kcal 脂質: 12.8g  
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.2g

15(月)  
MENU  
●とりにくのからあげ  
●フルーツ  
●のりごはん  
エネルギー: 423kcal 脂質: 13.7g  
タンパク質: 11.2g 塩分: 1.2g

16(火)  
MENU  
●ホイコーロー  
●フルーツ  
●ひじきごはん  
エネルギー: 412kcal 脂質: 11.9g  
タンパク質: 12.5g 塩分: 1.3g

17(水)  
MENU  
●タンドリーチキン  
●フルーツ  
●いちごパン  
エネルギー: 400kcal 脂質: 16.9g  
タンパク質: 15.1g 塩分: 1.3g

18(木)  
MENU  
●しろみざかなフライ  
●フルーツ  
●ごましおごはん  
エネルギー: 427kcal 脂質: 13.4g  
タンパク質: 13.9g 塩分: 1.2g

19(金)  
MENU  
●ぎゅうにくのスタミナため  
●フルーツ  
●おかかこんぶごはん  
エネルギー: 417kcal 脂質: 12.3g  
タンパク質: 15.3g 塩分: 1.4g

22(月)  
MENU  
●エビカツ  
●フルーツ  
●おかかごはん  
エネルギー: 425kcal 脂質: 11.5g  
タンパク質: 13.1g 塩分: 1.5g

23(火) 乳酸菌飲料  
MENU  
●ハンバーグ  
●フルーツ  
●エッグパン  
エネルギー: 411kcal 脂質: 14.6g  
タンパク質: 14.3g 塩分: 1.4g

24(水)  
MENU  
●キャベツいりメンチカツ  
●フルーツ  
●じゃこごはん  
エネルギー: 429kcal 脂質: 13.3g  
タンパク質: 12.4g 塩分: 1.3g

25(木)  
MENU  
●なつやさいカレー  
●フルーツ  
●しろごはん  
エネルギー: 420kcal 脂質: 13.4g  
タンパク質: 13.1g 塩分: 1.3g

26(金)  
MENU  
●ぶたにくのしょうがいため  
●フルーツ  
●さげごはん  
エネルギー: 431kcal 脂質: 14.7g  
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.2g

29(月)  
MENU  
●とんかつ  
●フルーツ  
●ひじきごはん  
エネルギー: 420kcal 脂質: 14.6g  
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.0g

30(火)  
MENU  
●チンジャオロース  
●フルーツ  
●ぎゅうしぐれごはん  
エネルギー: 423kcal 脂質: 15.3g  
タンパク質: 12.5g 塩分: 1.0g

【きせつぎょうじ】  
ちちのひ  
父の日

父の日は、母の日と同じくアメリカ発祥の祝日です。アメリカ合衆国のドッド夫人が「母の日」になって、父親に感謝するために白いバラを贈ったのが始まりです。日本に父の日が入ってきたのは1950年頃ですが、人々の間に広く知られ、実際にお祝いされるようになったのは1980年代です。1981年に設立された「日本ファザーズ・デイ委員会」が父の日の浸透に寄与しました。今年の父の日は、6月21日の第3日曜日です。日頃の感謝の気持ちをお父さんに伝えてみましょう。

