

令和8年度6月分献立表

静浜基地

	朝食	昼食	夕食
1日月	御飯 カレー177kcal 肉団子119kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) マカロニサラダ284kcal 白菜漬3kcal	御飯 里芋おかか煮134kcal トンカツ421kcal 豆腐椎茸汁63kcal
2日火	御飯 納豆77kcal 照焼ハンバーグ68kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) 南瓜そぼろ煮132kcal 柴漬5kcal	御飯 切り昆布の旨煮112kcal おろしチキン竜田361kcal キャベツ油揚げ56kcal
3日水	御飯 ベーコンソテー247kcal ポテトサラダ61kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	(新献立) チーズカレーうどん 653kcal 御飯(半減食) 貝柱風フライ141kcal	御飯 五目金平149kcal りんご30kcal かれのいの照焼123kcal 豚汁137kcal
4日木	御飯 ツナサラダ86kcal 照り焼きチキン120kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) さつまいもと昆布の旨煮105kcal もやしキムチ12kcal	御飯 春雨サラダ268kcal 牛乳 回鍋肉550kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal
5日金	御飯 辛子明太子18kcal チキンロール77kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	牛丼 豆腐若布汁76kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター
6日土	(停電) パン二種・ミネラルウォーター	(停電) レトルト弁当・ミネラルウォーター	(停電) レトルト弁当・ミネラルウォーター
7日日	(停電予備日) パン二種・ミネラルウォーター	(停電予備日) レトルト弁当・ミネラルウォーター	(停電予備日) レトルト弁当・ミネラルウォーター
8日月	御飯 ポイルウイナー197kcal スパゲティサラダ97kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	(26-Eリクエスト献立) 御飯(雑穀米) ツナマカロニサラダ263kcal 野沢菜漬2kcal	御飯 ほうれん草のごまあえ54kcal 豚汁137kcal りんご30kcal さばの味噌煮413kcal
9日火	御飯 納豆77kcal 肉団子119kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) (地産地消献立) かつおのたたき152kcal 筑前煮224kcal 沢庵漬6kcal	御飯 金平ごぼう146kcal 牛乳 ヒレカツ307kcal 清汁44kcal
10日水	御飯 さけの塩焼72kcal 照焼ハンバーグ68kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	カレーライス 340kcal(ごはん抜き) チョレギサラダ46kcal 牛乳	御飯 春雨とツナのサラダ307kcal ポタージュスープ67kcal スパイシーチキンソテー315kcal
11日木	御飯 ベーコンソテー247kcal ポテトサラダ61kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	冷やし中華478kcal ツナマヨコロッケ165kcal	御飯 ポーくソテー(シャリアピンソース) 371kcal ひじきの炒り煮91kcal オレンジ13kcal 里芋椎茸汁74kcal
12日金	御飯 納豆77kcal チキンロール77kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) 五目ビーフン146kcal もやしキムチ12kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター
13日土	御飯 ハムサラダ65kcal いわしの蒲焼78kcal カルシウムウエハース34kcal	御飯 ごま酢あえ63kcal 白菜朝鮮漬5kcal	御飯 たらもサラダ208kcal チーズインハンバーグ394kcal ポタージュスープ67kcal
14日日	御飯 ベーコンソテー247kcal さば味噌煮130kcal カルシウムウエハース34kcal	御飯 切干大根の酢の物69kcal 白菜朝鮮漬5kcal	御飯 コーンマカロニサラダ198kcal スープ(キャベツ、ワカメ)13kcal さけのムニエル285kcal
15日月	御飯 辛子明太子18kcal 焼とり74kcal 基B パン2種 ミネラルウォーター	御飯(雑穀米) ジャーマンポテト221kcal キューちゃん漬5kcal	御飯 えびチリソース154kcal 青椒肉絲272kcal 中華春雨スープ66kcal
16日火	御飯 納豆77kcal 豚肉の唐揚げ86kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター	(郷土料理・静岡) かつお飯550kcal 白身フライ426kcal ごま酢あえ63kcal 沢庵漬6kcal	御飯 じゃが芋そぼろ煮211kcal スープ13kcal 牛乳 ねぎ塩チキングリル316kcal

文書管理者：第11飛行教育団基地業務群業務隊長 作成年月日：2026.4.30 保存期間：1年未満(2)  
保存期間満了日：2026.7.1 枚数：2枚 配布先：なし

	朝食	昼食	夕食
17日 水	御飯 ポイルウインナー191kcal いわしの蒲焼78kcal 牛乳 基B パン二種 ミネラルウォーター 切干大根若布汁63kcal 目玉焼き34kcal 味付けのり8kcal	御飯(雑穀米) かに風味サラダ132kcal 白菜漬3kcal 八宝菜294kcal スープ(卵・キクラゲ) 35kcal りんご30kcal	御飯 めんたいスパサラダ224kcal スープ13kcal シューマイ327kcal
18日 木	御飯 ハムソテー86kcal 卵の花サラダ55kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター キャベツ油揚げ汁56kcal オムレツ44kcal ごま金平33kcal	焼きそばナポリタン491kcal ししゃもフライ135kcal 牛乳 御飯(半減食) スープ(豆苗、卵) 37kcal	御飯 じゃがいも豆サラダ166kcal スープ(ハクサイ、エノキ) 13kcal りんご30kcal 豚肉のレモンペッパー焼406kcal
19日 金	御飯 納豆77kcal 蓮根と挽肉の照焼91kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター 豆腐椎茸汁65kcal 生卵or温泉卵80kcal 春雨サラダ77kcal	(航空自衛隊食育の日) 夏野菜のキーマカレー 507kcal(ご飯抜き) ゴーヤサラダ60kcal オレンジ13kcal 薬味二種51kcal 牛乳	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター
20日 土	御飯 笹かまぼこ58kcal チキンロール77kcal カルシウムウエハース34kcal 厚揚げ玉葱汁84kcal スクランブルエッグ87kcal 味付けのり8kcal	御飯 小松菜と油揚げ煮浸し42kcal 野沢菜漬2kcal 鮭の西京焼185kcal かき玉汁53kcal	御飯 もずくの酢の物48kcal 豚肉の唐揚げ334kcal 白菜なめこ汁40kcal
21日 日	御飯 さけの塩焼72kcal 照焼ハンバーグ71kcal カルシウムウエハース34kcal えのき油揚げ汁58kcal 厚焼玉子73kcal ポテトサラダ61kcal	御飯 ひじきとれんこんの炒煮69kcal スープ(ほうれん草・若布) 10kcal 野沢菜漬2kcal チキンカツ506kcal	御飯 竹輪の酢の物76kcal 赤魚の煮付190kcal 豚汁137kcal
22日 月	御飯 納豆77kcal 照り焼きチキン120kcal 牛乳 基B パン二種 ミネラルウォーター 馬鈴若布汁66kcal スクランブルエッグ87kcal ごま金平33kcal	御飯(雑穀米) さつま揚げと昆布の旨煮182kcal 切干大根椎茸汁64kcal キューちゃん漬5kcal あじフライ428kcal りんご30kcal	御飯 カニマスバサラダ244kcal スープ(豆苗、卵) 37kcal 豚肉の山賊焼345kcal
23日 火	御飯 ベーコンソテー243kcal ポテトサラダ61kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター 白菜菰汁43kcal 目玉焼き34kcal 味付けのり8kcal	(郷土料理 新潟)たれかつ丼802kcal (地産地消献立)しらすの酢の物56kcal 豆腐玉葱汁81kcal オレンジ13kcal 柴漬5kcal	御飯 五目大豆煮123kcal 牛乳97kcal ほっけの塩焼157kcal キャベツ油揚げ汁56kcal
24日 水	御飯 辛子明太子18kcal 肉団子124kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター 大根なめこ汁43kcal オムレツ46kcal	チキンカレー332kcal(ご飯抜き) 大根サラダ62kcal 薬味二種51kcal 牛乳 ゆで玉子72kcal	御飯 コンニャクと昆布のおかか煮61kcal もやし椎茸汁41kcal りんご30kcal ジャンボコロッセ316kcal
25日 木	御飯 納豆77kcal チキンロール77kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター ほうれん草若布汁44kcal スクランブルエッグ87kcal 金平れんこん48kcal	天津麺501kcal レバニラ炒め237kcal 御飯(半減食) 牛乳	御飯 卵の花炒煮132kcal 天ぷら(えび) 185kcal 切干大根油揚げ汁77kcal
26日 金	御飯 ハムサラダ65kcal さば味噌煮130kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター 豆腐玉葱汁70kcal 目玉焼き28kcal ごま金平33kcal	(空上げの日) 御飯(雑穀米) カボチャのサラダ217kcal 沢庵漬6kcal (新献立)ハニーマスタード空上げ417kcal スープ(豆苗、もやし) 21kcal りんご30kcal	(厨房清掃日) レトルト弁当 ミネラルウォーター
27日 土	御飯 ポイルウインナー193kcal いわしの蒲焼78kcal カルシウムウエハース34kcal 厚揚げなめこ汁92kcal 厚焼玉子73kcal 味付けのり8kcal	御飯 豆ひじき97kcal 白菜漬3kcal 肉野菜炒め446kcal 大根椎茸汁44kcal	御飯 なすのミートソースかけ180kcal スープ(ベジタブル、若布) 19kcal たち魚の唐揚げ341kcal
28日 日	御飯 納豆77kcal 焼とり74kcal えのき若布汁41kcal ウインナー玉子巻93kcal スパゲティナポリタン84kcal	御飯 ごま酢あえ63kcal 白菜漬3kcal かれい揚げおろし276kcal 豚汁137kcal ヨーグルト70kcal	御飯 ほうれん草のナムル47kcal スープ(ハクサイ、シイタケ) 15kcal 焼肉532kcal
29日 月	御飯 ツナサラダ83kcal 肉団子124kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター キャベツなめこ汁42kcal スクランブルエッグ80kcal 味付けのり8kcal 牛乳	御飯(雑穀米) 南瓜の旨煮109kcal 柴漬5kcal オレンジ13kcal さばの塩焼355kcal けんちん汁66kcal	御飯 ミモザサラダ266kcal 豚キムチ576kcal 白菜若布汁40kcal
30日 火	御飯 笹かまぼこ58kcal 照焼ハンバーグ71kcal 基B パン二種 ミネラルウォーター 豆腐もやし汁66kcal 厚焼玉子73kcal 春雨サラダ77kcal 牛乳	御飯(雑穀米) ひじきのサラダ146kcal もやしキムチ12kcal ハムカツ414kcal ポタージュスープ67kcal	御飯 切り干し大根炒り煮68kcal りんご30kcal 赤魚の粕漬焼212kcal 馬鈴油揚げ汁90kcal



\*ごはんのカロリー 飯椀 350g 546kcal、(8分目) 250g 390kcal、(半分) 150g 234kcal 丼のごはん 250g 390kcal  
\*牛乳200ml 88kcal、アップルジュース200ml 100kcal、飲むヨーグルト200ml 118kcal