



れいわ 6ねん 6がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校

	こんだてめい	ぎゅうにゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくしつ しつ	 ひとことメモ
3月	ぶたどん はるさめのごますあえ あじさいゼリー	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,こんにやく,さとう,はるさめ,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうがたまねぎ,あか・きいろパプリカ,さやいんげん,にんじん,もやし,きゅうり,ぶどうジュース	644 kcal 23.4 g 13.1 g	 3日(月) 梅雨時期を迎え、あちらこちらで赤や青、紫色のあじさいの花を見かけるようになりました。国産のぶどうジュースを使った、味も彩りも爽やかな、この時期らしいデザートを提供する予定です。 4日(火) 6(む)と4(し)と読む語呂合わせから、6月4日は日本歯科医師会により「虫歯予防デー」を実施していましたが、現在は、厚生労働省により6月4日から10日までの一週間を「歯と口の健康週間」と定めています。成長期の児童の皆さんの歯を、強く健康に保てるよう、いつも以上にたっぷりとカルシウムを摂取することができる献立を提供します。 7日(金) 6月10日は、日野第三小学校の開校記念日です。全校児童が揃う日ということで、少し早いですが、7日に赤飯の献立で日野第三小学校の75回目の誕生日をお祝いしたいと思います。 10日(月) 6月10日は雑節の一つ「入梅」です。入梅の時期に獲れる鰯は、脂がのっていて一年の中で最もおいしいとされていることから、鰯を揚げて蒲焼にした丼を提供する予定です。梅ジュースを使ったこの時期らしいデザートも提供する予定です。 12日(水) 「八王子ラーメン」は、八王子市の御当地ラーメンで、醤油ダレとシャキシャキの刻み玉葱をトッピングするのが特徴です。給食では生の刻み玉葱を提供することができないため、スープの具材として仕上げに加えてできるだけ歯応えを残して提供したいと思います。
4火	ごはん あつあげのしょうがみそかけ じゃがいもとパプリカのいためもの てづくりつみれじる	○	いんようぎゅうにゅう,なまあげ,だいず,とりにく,みそ,あじすりみ,とうふ	こめ,しょうしんこ,かたくりこ,あげあぶら,ごまあぶら,さとう,あぶら,じゃがいも	しょうが,あかパプリカ,さやいんげん,ねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,はんのうねぎ	573 kcal 25.8 g 21.6 g	
5水	ごまあげパン シーザーサラダ トマトシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,こなチーズ,ぶたにく,ピザチーズ,クリーム	コッペパン,あげあぶら,ごま,さとう,オリーブあぶら,しょうパン,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく,たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,トマト,さやいんげん	583 kcal 22.7 g 24.3 g	
6木	ガーリックライス スパニッシュオムレツ コーンときのこのミルクスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ベーコン,ちりめんじゃこ,ローズハム,ピザチーズ,たまご,とりにく,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃがいも,オリーブあぶら,さとう,かたくりこ	にんにく,さやいんげん,たまねぎ,パセリ,にんじん,しめじ,ホールコーン,クリームコーン,はんのうねぎ	586 kcal 24.4 g 21.7 g	
7金	せきはん さかなのさいきょうづけやき エリンギとこんさいのきんぴらのっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう,あずき,さわら(よてい),みそ,ぶたにく,とりにく,あぶらあげ	こめ,もちごめ,ごま,さとう,あぶら,こんにやく,じゃがいも,かたくりこ	エリンギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,だいこん,しいたけ,みずな,ねぎ	595 kcal 29.3 g 18.1 g	
10月	いわしのかばやきどん やさいのごますあえ フルーツプラムかんてん	○	いんようぎゅうにゅう,いわし,みそ	こめ,かたくりこ,あげあぶら,さとう,ごま,こんにやく,ねりごま,ごま	しょうが,きゅうり,もやし,あかパプリカ,キャベツ,うめジュース,みかんかんづめ,パインかんづめ,おうとうかんづめ,レモン	598 kcal 21.1 g 19.4 g	
11火	チキンライス ジャーマンポテト コーンポタージュ	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ウインナー,こなチーズ,クリーム,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,さやいんげん,パセリ,クリームコーン,はんのうねぎ	576 kcal 20.4 g 21.6 g	
12水	はちおじラーメン じゃがいももち	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ピザチーズ,だっしふんにゅう	むしちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,じゃがいも,かたくりこ,あげあぶら,さとう	しょうが,ほししいたけ,きくらげ,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ,にら,たまねぎ	549 kcal 21.5 g 21.8 g	
13木	ごはん ひじきとコーンののしやき やさいのごまあえ けんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,とうふ,ひじき,あぶらあげ	こめ,かんそうパンこ,さとう,あぶら,かたくりこ,ごま,じゃがいも,こんにやく	ホールコーン,ねぎ,はんのうねぎ,しょうが,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん	563 kcal 25.7 g 21.8 g	
14金	カレーピラフのホワイトソースかけ ひじきとまめのツナサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,むきえび,ひじき,いんげんまめ,ツナ,ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,バター,あぶら,こむぎこ,さとう	さやいんげん,たまねぎ,にんじん,しめじ,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,メロン(よてい)	549 kcal 21.1 g 17.9 g	
17月	くろごまきなこトースト かくぎりやさいのサラダ きんときまめのクリームシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,きなこ,とりにく,ベーコン,きんときまめ,ちょうりようぎゅうにゅう	しょうパン,バター,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	だいこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン,たまねぎ,しめじ,セロリ,はんのうねぎ	590 kcal 22.4 g 29.1 g	
18火	ごはん しろみさかなのうめみそあんかけ ひじきのいために こんさいのごまじる	○	いんようぎゅうにゅう,ホキ(よてい),みそ,ひじき,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,あぶら,こんにやく,じゃがいも,ごま	にんにく,うめびしお,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	537 kcal 25.3 g 16.7 g	
19水	ガバオライス ビーフンスープ フルーツヨーグルト	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,ヨーグルト,オイスターソース	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ビーフン	にんにく,たまねぎ,ピーマン,あかパプリカ,パシラ,ねぎ,もやし,チンゲンサイ,しめじ,しょうが,パインかんづめ,みかんかんづめ,おうとうかんづめ	562 kcal 25.8 g 17.8 g	<6月使用予定の日野市産食材> たまご こまつな トマト きゅうり かぼちゃ スッキーニ だいこん たまねぎ じゃがいも ねぎ 
20木	もずくどん やさいのツナあえ サーターアンダーギー	○	いんようぎゅうにゅう,もずく,ぶたにく,ツナ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,こむぎこ,くろざとう,あげあぶら	たまねぎ,にんじん,こまつな,ホールコーン,しょうが,キャベツ,もやし,あかパプリカ	585 kcal 19.6 g 20.8 g	
21金	うめとゆかりのごはん まさこあげ じゃことかつおぶしのあえもの とうがんのごじる	○	いんようぎゅうにゅう,とうふ,とりにく,たまご,ちりめんじゃこ,かつおぶし,だいず,なまあげ,みそ	こめ,ごま,なまパンこ,かたくりこ,あげあぶら,じゃがいも,こんにやく	うめびしお,ゆかり,ほししいたけ,しょうが,にんじん,ねぎ,はんのうねぎ,ホールコーン,キャベツ,もやし,あかパプリカ,こまつな,えのきだけ,ごぼう,とうがん	592 kcal 26.7 g 22.8 g	
24月	チキンカレーライス じゃこいりサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,ピザチーズ,ちりめんじゃこ,わかめ	こめ,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,スッキーニ,りんご,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,ホールコーン,パレンシアオレンジ(よてい)	568 kcal 20.1 g 17.0 g	
25火	ジャージャーめん だいがくかぼちゃ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,テンメンジャン,トウバンジャン	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,あげあぶら,ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,ほししいたけ,にんじん,ねぎ,もやし,きゅうり,かぼちゃ	583 kcal 21.4 g 23.1 g	
26水	キムチチャーハン あおのりだいず とうふとわかめのたまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,あおのり,わかめ,とうふ,たまご,オイスターソース	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,あげあぶら	しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎはくさいキムチ,はんのうねぎ,しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ	545 kcal 24.0 g 22.4 g	
27木	こまつなのなめし さかなのなんばんづけ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,あじ(よてい),ぶたにく,あぶらあげ,とうふ,みそ	こめ,ごま,かたくりこ,あげあぶら,さとう,あぶら,こんにやく,じゃがいも	こまつな,たまねぎ,あかパプリカ,にんじん,ねぎ,だいこん	572 kcal 27.1 g 20.0 g	
28金	ごはん はなしゅうまい ちゅうかふうサラダ とうがんとたまごのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,ひじき,とうふ,たまご	こめ,かたくりこ,さとう,ごまあぶら,しゅうまいのかわ,ごま	ねぎ,たまねぎ,しょうが,ほししいたけ,グリーンピース,キャベツ,もやし,あかパプリカ,きゅうり,きくらげ,とうがん,しめじ,はんのうねぎ	578 kcal 25.1 g 20.0 g	

*献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。*給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。