



れいわ 5ねん 6かつ 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
1 木	かわりおやこどん はるさめいりごますあえ あじさいゼリー	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,こうやどうふ,たまご	こめ,さとう,はるさめ,ごま	たまねぎ,にんじん,みずな, もやし,きゅうり,ぶどう ジュース	559 kcal 23.7 g 15.1 g	 1日(木) ぶどうのジュースを使い、あじさいの花を模した、この時期らしいデザートを提供します。
2 金	うめじゃこごはん まさこあげ おかかあえ とんじる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,とうふ,とりにく,たまご,かつおぶし,ぶたにく,なまあげ,くきわかめ,みそ	こめ,ごま,なまパンこ,かたくりこ,あげあぶら,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	うめびしお,ほししいたけ,しょうが,にんじん,ねぎ,ばんのうねぎ,ホールコーン,キャベツ,あかパプリカ,こまつな,えのきたけ,わけぎ,だいこん	587 kcal 26.0 g 22.6 g	
5 月	ガーリックライス スパニッシュオムレツ とうにゅうポタージュ	○	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,エリンギ,ホールコーン,クリームコーン,こまつな	612 kcal 24.8 g 24.5 g	
6 火	きなこトースト サワーサラダ 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	しょくパン,バター,さとう,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	キャベツ,もやし,きいろパプリカ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,しめじ,セロリー,ばんのうねぎ	579 kcal 22.9 g 28.0 g	
7 水	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,わけぎ,ばんのうねぎ	573 kcal 25.8 g 21.6 g	開校記念日 6月10日は日野第三小学校の開校記念日ですので、9日(金)は、赤飯の献立で日野第三小学校の誕生日をお祝いしたいと思います。
8 木	カレーピラフのホワイトソースがけ ひじきとまめのサラダ 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,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,メロン(よてい)	548 kcal 20.7 g 17.8 g	
9 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 だいこんのしょうがじる	○	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,くきわかめ,とうふ	こめ,もちごめ,ごま,さとう,あぶら,こんにゃく	エリンギ,ごぼう,にんじん,さやいんげん,だいこん,しめじ,わけぎ,しょうが	571 kcal 28.8 g 17.8 g	
13 火	いわしのかばやきどん やさいのごますあえ フルーツアンドブラムハニーかんでん	○	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,こんにゃく,ねりごま	しょうが,きゅうり,もやし,あかパプリカ,キャベツ,うめいんりょう,みかんかんづめ,パイナップルかんづめ,おうとうかんづめ	576 kcal 20.9 g 19.4 g	
14 水	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,ばんのうねぎ	576 kcal 20.4 g 21.6 g	入梅 6月11日は、雑節の一つ「入梅」です。入梅の時期に獲れる鰯は、脂がのって一年の中で最もおいしいとされていることから、13日(火)の献立は、「鰯の蒲焼き丼」を提供します。サクサクの食感と甘辛ダレで、御飯が進む献立ですので、楽しみにしててくださいね！
15 木	はちおうじラーメン 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,わけぎ,にら,たまねぎ	548 kcal 21.5 g 21.8 g	
16 金	こまつなのなめし さかなのなんばんづけ じゃがいもとキャベツのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,あじ(よてい),あぶらあげ,みそ	こめ,ごま,かたくりこ,あげあぶら,さとう,じゃがいも	こまつな,たまねぎ,あかパプリカ,キャベツ,にんじん,しめじ,わけぎ,ばんのうねぎ	549 kcal 25.3 g 18.4 g	
19 月	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	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,あかピーマン,パプリカ,わけぎ,もやし,チンゲンサイ,しめじ,しょうが,パイナップルかんづめ,みかんかんづめ,おうとうかんづめ	559 kcal 25.8 g 17.8 g	
20 火	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	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,ばんのうねぎ,しいたけ,わけぎ,チンゲンサイ	549 kcal 22.7 g 23.3 g	<6月使用予定の日野市産食材> たまご わけぎ トマト きゅうり だいこん じゃがいも たまねぎ 
21 水	ごはん しろみざかなのうめみそあんかけ ひじきのいために とうがんのごじる	○	いんようぎゅうにゅう,めだい(よてい),みそ,ひじき,あぶらあげ,だいず,なまあげ,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	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,わけぎ,とうがん	559 kcal 29.0 g 17.5 g	
22 木	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,りんご,きゅうり,だいこん,あかパプリカ,ホールコーン,こだますいか(よてい)	611 kcal 20.4 g 17.1 g	
23 金	もすくどん あおなとひじきのサラダ サーターアンダーギー	○	いんようぎゅうにゅう,もすく,とりにく,ちりめんじゃこ,ひじき,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,はるさめ,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,あかパプリカ,きゅうり,だいこん	612 kcal 19.8 g 21.1 g	
27 火	コーンライス さかなのラビゴットソースがけ フライドポテト たまごスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ほんます(よてい),たまご	こめ,バター,こむぎこ,あぶら,オリーブあぶら,さとう,じゃがいも,あげあぶら	ホールコーン,ばんのうねぎ,トマト,きゅうり,たまねぎ,レモン,パセリ,にんじん,しめじ,こまつな	553 kcal 25.9 g 21.9 g	<給食費のお知らせ> 今月は、6月12日(月)が引き落とし日となっています。ひと月の給食費引き落とし額は、 1、2年生 4,100円 3、4年生 4,470円 5、6年生 4,820円 です。 引き落としの際、手数料が55円かかります。指定口座の残高に不足がないよう、御確認をお願いいたします。
28 水	アップルピスキューパン フライドピーンズサラダ トマトポトフ	○	いんようぎゅうにゅう,たまご,だいず,とりにく	コッペパン(よてい),バター,さとう,こむぎこ,アーモンドパウダー,かたくりこ,あげあぶら,あぶら	りんごジャム,キャベツ,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン,たまねぎ,にんじん,セロリー,ズッキーニ,だいこん,きいろパプリカ,トマト,パセリ	561 kcal 21.3 g 23.4 g	
29 木	ごはん ひじきとコーンののしやき ごまあえ もすくとたまごのスープ	○	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,もすく,たまご	こめ,かんそうパンこ,さとう,あぶら,かたくりこ,ごま,ごまあぶら	ホールコーン,ねぎ,ばんのうねぎ,しょうが,こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,みずな	545 kcal 24.7 g 20.9 g	
30 金	ぶたどん そくせきづけ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,あかパプリカ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,にんじん,こだますいか(よてい)	633 kcal 24.2 g 12.2 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。