



れいわ 4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	きゅうにゅう	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 しつ	ひとことメモ
1 水	ぶたどん そくせきづけ	○	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	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	579 kcal 23.4 g 12.1 g	2日(木) 「ラビゴットソース」は、フランス共和国発祥の酸っぱいソースのことで、主な材料は、酢、油、玉葱の他、セロリーやピクルスなどの野菜のみじん切りが入ります。今回は、ソテーした魚のソースとして提供します。梅雨時期特有の気急さを、いつもより少し酢を効かせたソースがさっぱりとさせてくれる献立です。 7日(火) ぶどうのジュースを使った、この時期らしいあじさいの花を模したセリーを提供します。お楽しみに。 10日(金) 「松風焼き」とは、挽肉を伸した表面にケシの実を散らして焼いた料理のことです。名前の由来は、裏側には何も無い(ケシの実が付いてない)ことから、「浦(うら＝裏)さびし」の意を受け、謡曲「松風」に洒落て付けられました。松風焼きは、表面だけケシの実を散らし、裏側に何も無いことから「隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められており、おせち料理の一つにも数えられるおめでたい料理でもあります。今日、10日は三小の開校記念日ということで、赤飯と松風焼きのお祝い献立にしました。ケシの実の代わりに「ごま」を散らした松風焼きを提供します。
2 木	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,さけ (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	566 kcal 26.2 g 22.0 g	
3 金	ごはん あつあげのしょうがみそがけ 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	578 kcal 25.8 g 21.7 g	
6 月	ガーリックライス 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	615 kcal 24.9 g 24.5 g	
7 火	かわりおやこどん ごますあえ あじさいセリー	○	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	
8 水	アーモンドトースト コーンサラダ 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,とり にく,ベーコン,きんときま め,ちりようぎゅうにゅう	しょくパン,バター,はちみ つ,アーモンド,あぶら,さと う,じゃがいも,こむぎこ	ホールコーン,キャベツ,あか パプリカ,きゅうり,たまね ぎ,にんじん,しめじ,セロ リー,こまつな	559 kcal 21.1 g 26.9 g	
9 木	いわしのかばやきどん おかかあえ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,いわ し,かつおぶし	こめ,かたくりこ,あげあぶ ら,さとう,ごま	しょうが,キャベツ,にんじ ん,こまつな,えのきだけ,メ ロン (よてい)	550 kcal 22.7 g 18.7 g	
10 金	せきはん まつかぜやき 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,ささ げ,とりにく,とうふ,だいず, たまご,みそ,ぶたにく,くき わかめ	こめ,もちこめ,ごま,なまバ ンこ,ごまあぶら,さとう,あ ぶら,こんにやく	にんじん,ねぎ,しょうが,エ リンギ,ごぼう,さやいんげ ん,だいこん,しめじ	597 kcal 28.0 g 19.1 g	
14 火	ごはん さかなのうめみそあんかけ ひじきのいために こじる	○	いんようぎゅうにゅう,あか うお (よてい),みそ,ひじ き,あぶらあげ,だいず,なま あげ	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,うめぼし,にんじ ん,ほししいたけ,さやいんげ ん,ごぼう,わけぎ,だいこん	550 kcal 27.7 g 17.1 g	
15 水	あんかけやきそば あげじゃがいものケチャップあえ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,むきえび,うすら たまご,みそ	ちゅうかめん,あぶら,ごまあ ぶら,かたくりこ,じゃがい も,あげあぶら,さとう	にんにく,しょうが,たけの こ,キャベツ,にんじん,もや し,ちんげんさい,たまねぎ, ほししいたけ,さやいんげん	506 kcal 22.8 g 17.4 g	<6月使用予定の日野市産食材> たまご こまつな きゅうり トマト たまねぎ だいこん わけぎ なす じゃがいも
16 木	ごはん ひじきとコーンののしやき ごまあえ もず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,もずく,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,えのきだけ,みずな	544 kcal 24.6 g 20.9 g	
17 金	チキンカレーライス やさいのレモンあえ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,りんご,キャベツ,もやし, きいろパプリカ,きゅうり,レモン, こだますいか (よてい)	592 kcal 19.2 g 16.0 g	
20 月	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,え のきだけ,しめじ,わけぎ	549 kcal 25.3 g 18.4 g	
21 火	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 かピーマン,パプリカ,ねぎ,もやし, ちんげんさい,しめじ,しょうが, パインかんづめ,みかんかんづめ	559 kcal 25.6 g 17.8 g	
22 水	ごはん ひじきふりかけ まさこあげ けんちんじる	○	いんようぎゅうにゅう,ひじ き,かつおぶし,とうふ,とり にく,たまご,あぶらあげ	こめ,あぶら,ごま,さとう,な まパンこ,かたくりこ,あげあ ぶら,じゃがいも,こんにゃく	ほししいたけ,しょうが,にん じん,わけぎ,ホールコーン, ごぼう,ねぎ,だいこん,さや いんげん	568 kcal 23.4 g 23.1 g	
23 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,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, きゅうり,もやし	591 kcal 19.9 g 20.2 g	
24 金	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,ベーコン,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,こまつな,クリームコー ン,パセリ	577 kcal 20.2 g 21.6 g	
27 月	パン ハムとチーズのオムレツ グリーンサラダ トマトとだいこんのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ロー スハム,ピザチーズ,たまご, クリーム,ベーコン,ちょうり ようぎゅうにゅう	くろざとうパン (よてい), じゃがいも,あぶら,さとう	あかパプリカ,パセリ,キャベツ, もやし,きゅうり,むきえだまめ, レモン,トマト,だいこん,たまね ぎ,セロリー,にんじん,しめじ, ばんのうねぎ	554 kcal 25.0 g 24.4 g	<給食費のお知らせ> 今月は、6月13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 火	キムチチャーハン あおのりだいず ワンタンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,だいず,あおのり,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,ワンタンのかわ	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,ねぎ,ほししいたけ,もやし, わけぎ,ちんげんさい	550 kcal 20.4 g 21.9 g	
29 水	ごはん ししゃものごまいそべあげ やさいのたまごあえ とうふとわかめのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,し しゃも,あおのり,たまご,と うふ,あぶらあげ,わかめ,み そ	こめ,こむぎこ,ごま,あげあ ぶら,あぶら	もやし,キャベツ,きゅうり, あかパプリカ,ねぎ,えのきた け,だいこん	562 kcal 25.5 g 22.3 g	
30 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	○	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	535 kcal 20.6 g 17.8 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。