



令和7年

5がつ よていこんだてひょう



日野市立日野第六小学校

日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず・デザート	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	
1 木	まっちゃんあげパン		ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	616 kcal 22.1 g
2 金	ごはん		かつおとこうやどろふのあげに おほかあえ ごまみそしる	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ ベーコン あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ もやし	623 kcal 31.5 g
7 水	もすくどん		なまあげのピリからだれ スパイシービーンズ	ぎゅうにゅう もすく ぶたにく なまあげ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが にんにく	629 kcal 27.8 g
8 木	ごはん		さかなのごまだれかけ いとかんてんのさっぱりあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう ホキ かんてん ハム とりにく とうふ たまご	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こま あぶら	しょうが にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ ねぎ	585 kcal 26.2 g
9 金	とりなんばんうどん		じゃこいりキャベツサラダ よもぎいりしらたませんざい	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ あずき とうふ	うどん かたくりこ さとう あぶら しらたまご	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり コーン よもぎ	603 kcal 25.5 g
12 月	チキンライス		ツナときんときまめのオムレツ とうにゅういりコーンミルクスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン きんときまめ ツナ チーズ とうにゅう なまクリーム	こめ バター あぶら さとう しょうしんこ	トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	591 kcal 24.7 g
13 火	ごはん		まさごあげ もやしとこまつなのからししょうゆ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ おから ちりめんじゃこ とりにく たまご ひじき あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	しいたけ しょうが にんじん ねぎ だいこん こまつな もやし えのきたけ たまねぎ	593 kcal 22.9 g
14 水	シャーレンとうふどん		こんぶともやしのナムル オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ こんぶ あぶらあげ かんてん	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが ねぎ しいたけ はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし みかん	586 kcal 23.2 g
15 木	キャロットライスの ホワイトソースかけ		フレンチサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう とりにく えび なまクリーム	こめ バター あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン あまなつ	594 kcal 21.5 g
16 金	チンジャオロースどん		くきわかめとやさいのうめじょうゆ シナモンアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	こめ こま あぶら さとう かたくりこ アーモンド	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン もやし にんじん うめし	602 kcal 22.9 g
19 月	ごはん		しろみざかなのやくみしょうゆかけ ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら こま かたくりこ こんやく じゃがいも	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	585 kcal 27.6 g
20 火	ひのやきカレーパン		ミネストローネ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ	パン あぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ じゃがいも スパゲッティ アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり	601 kcal 25.9 g
21 水	ごはん		ちくぜんに ししゃものごまマヨやき みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ししゃも みそ	こめ あぶら さとう こんやく さといも マヨネーズ こま	しょうが にんじん ただのこ ごぼう しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし	601 kcal 24.6 g
22 木	たんたんチャーハン		サンラータン ホットポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか とうふ たまご ベーコン	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	しいたけ ねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが ただのこ えのきたけ たまねぎ さやいんげん	596 kcal 23.8 g
23 金	みそラーメン		こまつなドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ちゅうかめん あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし はくさい にら コーン こまつな	594 kcal 21.8 g
26 月	ごまごはん		いかとポテトのチリソース わかめスープ フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう いか とりにく わかめ ヨーグルト	こめ こま かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ クリンピース ただのこ にんじん コーン パイン もも みかん	671 kcal 21.7 g
27 火	ごはん		ひじきふりかけ じゃがいものそぼろに まめあじのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく まめあじ	こめ こま さとう あぶら こんやく じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん ただのこ たまねぎ さやいんげん にんにく	606 kcal 23.1 g
28 水	じゃこねぎマヨチャーハン		キャロットポタージュ スタミナサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ なまクリーム ぶたにく	こめ あぶら マヨネーズ バター じゃがいも さとう	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	590 kcal 21.8 g
29 木	キーマカレー		ひじきいりかいそうサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ かいそうミックス ひじき	こめ あぶら 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 だいこん コーン みしょうかん	599 kcal 21.1 g
30 金	ペンネアラビアータ		イタリアンサラダ こうちやのケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター さとう	にんにく とうがらし たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	588 kcal 20.0 g

※ 献立は都合により変更することもあります。
 ※ ランチョンマットは毎日新しいものを必ず持たせてください。
 ※ 給食は児童全員が順番で当番になります。給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して、配膳します。お子さんが給食当番週末に白衣一式を持ち帰りますので、洗濯して翌月曜日に学校へ持たせてください。よろしくお願いいたします。