



令和7年

6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	
2月	あおなのガーリックライス		ツナとキャベツのオムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう パーコン ちりめんじゃこ たまご ツナ チーズ ぶたにく さとう	こめ バター あぶら さとう スパゲッティ	にんにく こまつな キャベツ たまねぎ セロリー にんじん ほうれんそう	585 kcal 26.6 g
3火			さばのみそに もやしとこまつなのからししょうゆ えのきのスープ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう	しょうが こまつな もやし えのきだけ ぶなしめじ にんじん チンゲンサイ ねぎ	571 kcal 28.8 g
4水	むぎごはん		だいずとじゃこのかりかりあげ こうやとうふのにもの とんじる	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とりにく こおりとうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう こま あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん ししいだけ だけのこ さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ	585 kcal 26.3 g
5木			アスパラいりフレンチサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 きゅうり アスパラガス コーン みしょうかん	607 kcal 20.1 g
6金	ごはん		ししゃものこうそうパンこやき こふきいも さわにわん	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく	こめ パンこ バター あぶら じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん だいこん しいだけ えのきだけ ねぎ	588 kcal 23.9 g
9月			おからもち あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから とうにゅう チーズ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが しいだけ だけのこ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし あまなつ	699 kcal 27.4 g
10火	マーボーどん		かふうあえ きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ きんときまめ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいだけ だけのこ にら きゅうり もやし	610 kcal 26.8 g
11水			ばいにくあえ ゆばいりすましじる	ぎゅうにゅう いわし ちくわ わかめ ゆば とうふ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こま	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん うめ えのきだけ ねぎ	589 kcal 26.9 g
12木	きなこあげパン		ボークビーンズ ひじきいりかいそうサラダ	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 かいそうミックス ひじき	パン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん	586 kcal 21.6 g
13金			わふうミートローフ じゃこいりキャベツサラダ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ おから ひじき だいず みそ ちりめんじゃこ みそ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	しんしょうが ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ	592 kcal 26.6 g
14土	かんこくふうもやしごはん		わかめスープ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ あぶら さとう こま かたくりこ はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	もやし しょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ コーン ししいだけ キャベツ	588 kcal 23.4 g
17火			マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご たまご	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ コーン	623 kcal 24.3 g
18水	さけのスープちゅづけ		あつあげのごまだれ くきわかめとあぶらあげのいために さくらんぼ	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ なまあげ くきわかめ あぶらあげ	こめ あぶら こま かたくりこ さとう	にんじん こまつな さくらんぼ	624 kcal 23.6 g
19木			ナッツふりかけ とりにくのごもくにしろみそじたて キャベツとコーンのすじょうゆ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ	こめ おおむぎ アーモンド こま こんにゃく さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうが だけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン えのきだけ	589 kcal 21.0 g
20金	スパゲッティアラビータ		サワーキャベツ しらたまボンチ	ぎゅうにゅう パーコン チーズ とうふ	あぶら バター こむぎこ さとう しらたまこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ みかん パイン	587 kcal 18.9 g
23月			ししゃものおきなわふうてんぶら イナムドゥチ	ぎゅうにゅう みそ だいず チーズ ししゃも ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こむぎこ こま こんにゃく	にんにく たまねぎ コーン トマト キャベツ しょうが にんじん ししいだけ	667 kcal 32.1 g
24火	ミルクパン		しろみざかなのフライ ミネストローネ メロン	ぎゅうにゅう パサ たまご とりにく いんげんまめ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト メロン	592 kcal 29.2 g
25水			しょうがきゅうり キャラメルアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ さとう かたくりこ アーモンド バター	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり しょうが	590 kcal 23.6 g
26木	ごはん		とりのねぎしおやき ひじきとちくわのあまからいため だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき なまあげ わかめ みそ	こめ さとう こま あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ	574 kcal 25.5 g
27金			いとかんてんのごますあえ クランベリーケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ かんてん たまご ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう あぶら こま こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ きゅうり もやし クランベリー	602 kcal 21.9 g
30月	くろまいごはん		さかなとトマトのカップやき ナッツサラダ あじさいゼリー	ジョア すけそうだら チーズ かんてん	こめ くろまい こま あぶら アーモンド さとう	たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん トマト キャベツ きゅうり にんじん ぶどう	558 kcal 25.1 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にあたって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。