



令和7年

7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	コメント
	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 火	たこめし		さばのしおやき ごまあえ とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ さば とりにく とうふ かまぼこ もずく	こめ さとう ごま あぶら	しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし とうがん チンゲンサイ	588 kcal 29.5 g	
2 水	スパゲッティラタトゥイユ		トリコロールチップ ようふうたまごやき	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく チーズ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく ズッキーニ ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト さやいんげん マッシュルーム ほうれんそう	612 kcal 26.2 g	
3 木	なすいりマーボーどん		こんぶともやしのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ きざみこんぶ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ なす もやし	588 kcal 22.4 g	
4 金	ツナマヨチーストースト		チリコンカン れいとうみかん	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン マヨネーズ あぶら バター こむぎこ	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト みかん	666 kcal 27.1 g	
7 月	ごもくごはん		きすのてんぷら たなばたじる ひやししるこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ きす たまご とうふ あずき	こめ あぶら こむぎこ そうめん しらたまこ さとう	にんじん しいたけ さやえんどう えのきだけ ねぎ	687 kcal 30.3 g	
8 火	なつやさいの カレーライス		くきわかめときゅうりのサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くきわかめ	こめ バター こむぎこ あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん セロリ きゅうり コーン すいか	602 kcal 18.6 g	
9 水	むぎごはん		とりのねぎしおやき じゃがいものきんぴらに あじのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あじ みそ たまご	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん こまつな だいこん	580 kcal 26.5 g	
10 木	ちゅうかどん		ナムル しおキャラメルアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず うすらたまご	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま アーモンド バター	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな	612 kcal 25.7 g	
11 金	ひやしごまだれうどん		ししゃものいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ししゃも あおのり	うどん さとう ごま こむぎこ かたくりこ	もやし きゅうり にんじん コーン	591 kcal 29.2 g	
14 月	ジャンバラヤ		しろみざかなのピリットジャン レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー すけそうたら レンズまめ	こめ おおむぎ バター あぶら かたくりこ さとう	にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ トマト しょうが パイン えのきだけ にんじん ねぎ ほうれんそう	588 kcal 26.6 g	
15 火	むぎごはん		じゃこピーマン あつあげのちゅうかに キャベツとコーンのすじょうゆ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし なまあげ とりにく うすらたまご	こめ おおむぎ ごま さとう あぶら こんにゃく かたくりこ	ピーマン あかピーマン にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ さやえんどう キャベツ コーン えのきだけ	594 kcal 25.1 g	
16 水	ごまごはん		あつあげのたんたんソース えのきのスープ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ ごま しょうしんこ かたくりこ あぶら さとう アーモンド	しょうが ねぎ えのきだけ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	611 kcal 21.6 g	
17 木	ごもくれいめん		チーズむしパン	ぎゅうにゅう くきわかめ えび とりにく あぶらあげ チーズ	あぶら ごま こむぎこ さとう	にんじん キャベツ もやし しょうが	631 kcal 27.1 g	
18 金	カレーミートサンド		バジルポテト コンソメジュリアン おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん バジル キャベツ セロリー りんご	588 kcal 20.3 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たら、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。