



令和7年

8・9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		
8/28 木	パンフキンパン		トマトシチュー サイダーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	パン あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト みかん パイナップル	661 kcal 22.8 g	
29 金	おろしぶたどん		くずきりスープ こくとうきなこアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ きなこ	こめ むぎ いとこんにやく さとう ごま あぶら くずきり かたくりこ アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しそ	633 kcal 26.4 g	
9/1 月	ハヤシライス		パリパリサラダ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ マッシュルーム みずな なし	685 kcal 22.2 g	
2 火	だいこんおろしと ツナのスパゲッティ		かぼちゃのつつみあげ	ぎゅうにゅう ツナ のり	あぶら さとう バター ぎょうざのかわ こむぎこ	だいこん かぼちゃ	585 kcal 21.3 g	
3 水	シャーレンどうふどん		こんぶともやしのだん ヨーグルトアップルソース	ぎゅうにゅう とりにく えび とうふ きざみこんぶ あぶらあげ ヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら さとう	しょうが ねぎ しいたけ はくさい にんじん だけのこ チンゲンサイ もやし りんご レモン	582 kcal 25.2 g	
4 木	わかめごはん		とうがんのごじる あかうおのうめに やさしいごまじょうゆ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず みそ	こめ ごま さとう あぶら	にんじん しょうが うめ とうがん こまつな もやし キャベツ コーン	579 kcal 27.5 g	
5 金	むぎごはん		ひやじる チキンなんばん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ みそ とりにく	こめ むぎ ごま かたくりこ さとう マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ だいこん にんじん	692 kcal 26.6 g	
8 月	ごはん		こんぶふりかけ じゃがいものそぼろに ししゃものごまマヨやき いとかなてんのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちりめんじゃこ とりにく ししゃも みそ ハム かなてん	さとう あぶら こめ こんにやく ごま じゃがいも かたくりこ マヨネーズ	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ さやいんげん きゅうり もやし	587 kcal 23.9 g	
9 火	まいだけおこわ		さわにわん きっかむし きくいりおひたし	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく おから とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ もち米	にんじん まいたけ ごぼう だいこん しいたけ えのきだけ ねぎ しょうが たまねぎ はくさい こまつな きくのり	597 kcal 25.1 g	
10 水	ごはん		なすのみそいため あんかけたまごやき かぼちゃとあつあげのみそ煮	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん ビーマン なす しいたけ だけのこ たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	587 kcal 25.7 g	
11 木	キムチチャーハン		ワンタンスープ きんときまめのあまに	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ もやし チンゲンサイ	586 kcal 23.8 g	
12 金	トマトたんたんめん		こまつなドーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ みそ たまご	ちゅうかめん あぶら さとう ごま パター こむぎこ	にんにく しょうが トマト もやし にら ねぎ こまつな	683 kcal 25.6 g	
17 水	あぶたまどん		やきししゃも くきわかめときゅうりのサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ししゃも くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな きゅうり コーン ぶどう	594 kcal 28.1 g	
18 木	あきのドライカレー		ひじきいりかいそうサラダ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ひじき ちりめんじゃこ	こめ パター あぶら こむぎこ さとう ごま アーモンド	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ほしぶどう だいこん	608 kcal 20.3 g	
19 金	むぎごはん		しおこうじのつくねやき キャベツのおかかあえ とうふともすくのみそ煮	ぎゅうにゅう とりにく おから とうふ あぶらあげ もずく みそ	こめ むぎ パンこ かたくりこ あぶら さとう	だけのこ ねぎ キャベツ えのきだけ にんじん ほうれんそう	584 kcal 25.9 g	
22 月	アロスコンボヨ		いかのスパイシーやき とうにゅういりコーンミルクスープ シュガーアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく いか ヨーグルト パーコン とうにゅう なまクリーム	こめ パター あぶら しょうしんこ アーモンド さとう	セロリー にんにく しょうが にんじん コーン レタス レモン たまねぎ とうもろこし	638 kcal 29.7 g	
24 水	あんかけやきそば		やさしいなんばんづけ ごまあげだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うすらたまご とうふ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも しらたまご さとう ごま	にんにく しょうが だけのこ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん	657 kcal 26.7 g	
25 木	オレンジフレンチトースト		ボークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム	パン パター さとう じゃがいも こむぎこ スパゲッティ	オレンジ にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	591 kcal 22.8 g	
26 金	ごはん		あじのおろしかけ だいずのごもくに とんじる	ぎゅうにゅう あじ だいず ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	646 kcal 29.8 g	
29 月	れんこんとツナのごはん		あつあげのステーキソース はくさいとにくだんごのスープ りんご	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ とりにく おから とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ パンこ はるさめ	れんこん たまねぎ しょうが ねぎ にんじん はくさい りんご	643 kcal 30.1 g	
30 火	ごはん		しろみずかなのやくみしょうゆかけ ホットポテトサラダ きのこけんちんじる	ぎゅうにゅう すけそうたら パーコン とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく かたくりこ じゃがいも マヨネーズ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう えのきだけ ぶなしめじ ねぎ だいこん	588 kcal 26.1 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。