



令和7年

10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 水	チキンカレー		バジルサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	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 りんご キャベツ きゅうり コーン	617 kcal 19.0 g	
2 木	ブルコギどん		チャブチェ シュガーアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう こま はるさめ アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん ししいだけ もやし にら 赤ピーマン	633 kcal 24.4 g	
3 金	あおなのガーリックライス		たまごのおかかむし ボークビーンズ	ぎゅうにゅう ペーコン ちりめんじゃこ たまご なまクリーム かつおぶし ぶたにく いんげんまめ チーズ	こめ パター あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく こまつな ねぎ たまねぎ にんじん トマト	697 kcal 27.0 g	
6 月	さつまおこわ		とんじる こぎかなあえ おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さつまいも さとう こんにゃく じゃがいも みすあめ 白玉粉 かたくりこ	にんじん まいだけ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	589 kcal 22.7 g	
7 火	ごはん		ナッツふりかけ カレーにくじゃが ししゃものごまやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ アーモンド こま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しいだけ さやいんげん	621 kcal 26.3 g	
8 水	マーボーどん		パンサンスー オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ロースハム かんてん	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	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 みかん	620 kcal 24.4 g	
9 木	きなこあげパン		ツナときんときまめのオムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ たまご いんげんまめ まぐろ チーズ ペーコン ぶたにく	パン さとう あぶら マカロニ	キャベツ たまねぎ セロリー にんじん ほうれんそう	587 kcal 27.5 g	
10 金	ジャージャーめん	ジュ りんご ス	ガンバレ！こうはくもちごめむし ヨーグルトブルーベリーソース 	ぶたにく みそ とうふ おから たまご ヨーグルト	あぶら さとう かたくりこ もち米 スパゲッティ	りんご にんにく しょうが ししいだけ だけのこ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし ブルーベリー レモン	670 kcal 25.5 g	
15 水	もずくどん		あつあげのごまだれ スパイシービーンズ	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく なまあげ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ こま	たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが	704 kcal 28.1 g	
16 木	にくじるうどん		おかもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぶたにく おから とうにゅう チーズ	うどん あぶら さとう かたくりこ	しいだけ ねぎ こまつな にんじん もやし きゅうり	619 kcal 23.5 g	
17 金	ごはん		しろみざかなのむぎみそやき くきわかめとあぶらあげのいために ビーフンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう すけそうだら みそ くきわかめ あぶらあげ とりにく	こめ さとう こま おおむぎ あぶら	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	596 kcal 27.4 g	
20 月	まめわかごはん		さわらのしおこうじやき だいこんサラダ かぼちゃとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう だいず さわら なまあげ みそ	こめ さとう こま しおこうじ あぶら じゃがいも	にんじん だいこん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	597 kcal 30.1 g	
21 火	シュガークッペ		ムサカ コンソメジュリアン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ペーコン	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム なす キャベツ セロリー	630 kcal 20.8 g	
22 水	こうやとうふのおやこどん		いとかんてんのごますあえ シナモンアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ たまご かんてん	こめ あぶら さとう こま アーモンド	たまねぎ にんじん しいだけ ししいだけ きゅうり もやし	616 kcal 23.5 g	
23 木	むぎごはん		ししゃものステーキソース ちくぜんに かき	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく うすらたまご	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく さといも	たまねぎ しょうが にんじん だけのこ ごぼう ししいだけ さやいんげん かき	589 kcal 27.6 g	
24 金	ごまごはん		なまあげとポトのチリソース こんぶともやしのナムル	ぎゅうにゅう なまあげ きざみこんぶ あぶらあげ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ グリンピース もやし にんじん	602 kcal 19.6 g	
27 月	ごはん		さばのみそに けんちんじる やさいのこまじょうゆ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも こま	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ コーン	606 kcal 28.0 g	
28 火	バターライス		きのこたっぷりストロガノフ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひよこまめ	こめ パター あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム レタス えのきだけ エリンギ きゅうり コーン	587 kcal 20.2 g	
29 水	就学時健診のため、給食はありません。							
30 木	しょういめし		とりにくのじゅんじゅん もやしとこまつなのからししょうゆ りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ	こめ あぶら こんにゃく さとう しらたき やきふ	ごぼう ししいだけ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし えのきだけ りんご	577 kcal 24.4 g	
31 金	あきなすいり ミートソーススパゲッティ		さつまいもとかぼちゃのバイふう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	あぶら さとう さつまいも ぎょうざのかわ こむぎこ スパゲッティ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん えのきだけ トマト なす みかん かぼちゃ パイナップル	678 kcal 24.7 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。