



## 12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月	むぎごはん	■	ごぼういりだいすくね はくさいのおかかあえ かぼちゃとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう だいす とりにく おから たまご なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ごぼう たまねぎ しょうが はくさい こまつな もやし かぼちゃ ねぎ	596 kcal 26.3 g	
2火	アーモンドあげパン	■	ハンガリアンチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく チーズ	パン さとう アーモンド 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 マッシュルーム だいこん きゅうり コーン	606 kcal 21.9 g	
3水	ごはん	■	マーポーだいこん パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ロースハム	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 にんじん しいたけ ねぎ にら だいこん きゅうり りんご	587 kcal 20.2 g	
4木	おやこどん	■	ししゃものあますねぎだれ コーンサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ コーン もも みかん パイナップル	648 kcal 29.2 g	
5金	あおなのガーリックライス	■	ツナとキャベツのオムレツ ごぼうチップスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン らりめんじゃこ たまご まぐろ チーズ	こめ バター あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく こまつな キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん コーン きゅうり	595 kcal 24.2 g	
8月	ごはん	■	ナツツふりかけ だいこんのべっこうに ちゃんこじる	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ とりにく おから たまご	こめ アーモンド ごま さとう あぶら かたくりこ	しょうが だいこん ごぼう にんじん しいたけ はくさい えのきだけ ねぎ	564 kcal 23.3 g	
9火	トマトたんたんめん	■	スイートポテト	ぎゅうにゅう ふたにく こおりとうふ みそ たまご なまクリーム	スパゲッティ あぶら さとう こま さつまいも バター	にんにく しょうが トマト もやし にら ねぎ	670 kcal 24.9 g	
10水	わかめごはん	■	にくじやが さばのしおやき くきわかめときゅうりのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく さば くきわかめ	こめ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり コーン	612 kcal 28.1 g	
11木	ピーンズキーマカレー	■	ひじきいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこまめ レンズまめ チーズ ひじき かいそうミックス	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	585 kcal 21.3 g	
12金	ちゅうかまぜごはん	■	さといもコロコロしゅうまい トック	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ さといも トックもち	しいたけ にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく はくさい にら	612 kcal 25.9 g	
15月	ごまごはん	■	あげたしどうふのおろしかけ もやしとこまつなからしじょうゆ にくだんごチゲスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから たまご みそ	こめ ごま かたくりこ さとう パンこ	だいこん こまつな もやし えのきだけ しょうが ねぎ にんじん はくさい キムチ にら しめじ	593 kcal 24.8 g	
16火	サンマーメン	■	きなこもち	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ きなこ	ちゅううかめん あぶら かたくりこ しらたまこ さとう	にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん はくさい もやし にら	585 kcal 22.6 g	
17水	ジャーチャンどうふどん	■	じゃこいりキャベツサラダ みかん	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ	こめ こんにゃく さとう かたくりこ あぶら	にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	590 kcal 24.1 g	
18木	むぎごはん	■	さわらのねぎソース じゃこソテー とうふともぞくのみそしる	ぎゅうにゅう だいす さわら みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ とうふ もぞく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく わけぎ にんじん ねぎ えのきだけ	588 kcal 31.0 g	
19金	レモンジンジャーフランス	■	ホットポテトサラダ イタリアンスープ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ たまご	パン バター さとう はちみつ あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ	レモン しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん コーン ほうれんそう りんご	585 kcal 21.3 g	
22月	ごはん	■	さけのゆずみそやき くすきりスープ かぼちゃのいとこに	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ あずき	こめ さとう くすきり かたくりこ	ゆず にんじん ねぎ かぼちゃ	632 kcal 28.7 g	
23火	だいこんおろしとツナの スパゲッティ	■	スタミナサラダ シナモンアーモンド	ぎゅうにゅう まぐろ のり ふたにく	スパゲッティ あぶら さとう アーモンド	だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく	587 kcal 25.6 g	
24水	むぎごはん	■	あげぶりだいこん やさいのポンずあえ みそしる	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	しょうが だいこん こまつな もやし ゆず はくさい にんじん かぼす レモン ねぎ たまねぎ えのきだけ	588 kcal 24.2 g	
25木	チキンライス	■	はくさいのクリームに シトーレンふうケーキ	とりにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム たまご ヨーグルト	こめ バター あぶら こむぎこ さとう アーモンド	みかん トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい	720 kcal 18.3 g	

※ 献立は都合により変更することあります

※ 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。よろしくお願ひいたします。