



令和7年

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		ごぼういりだいすつくね 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			ハンガリアシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく 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		マーボーだいこん パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ちりめんじゃこ 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			ナッツふりかけ だいこんのべっこうに ちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ぶたにく 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 ごま 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		にくじゃが 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 ぶたにく 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 きゅうり コーン	612 kcal 28.1 g	
11木	ビーンズスキーマカレー		ひじきいりかいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ぶたにく 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		あげだしとうふのおろしがけ もやしとこまつなのからししょうゆ 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	サンマーめん		きなこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ	ちゅうかめん 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	ジャーチャンとうふどん		じゃこいりキャベツサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 にんじん 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 とうふともすくのみそしる	ぎゅうにゅう さわら だいす みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ とうふ もすく	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 ぶたにく	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 やさいのボンずあえ 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	ジュリアン ス	はくさいのクリームに シュ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。