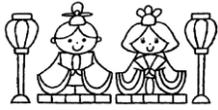


令和8年



# 3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		
2月	トマトとれんこんの いろどりがパお灸		ハムエッグ コンソメジュリアン あおのりポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ロースハム ベーコン だいす あおのり	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ピーマン トマト キャベツ セロリー	681 kcal 32.6 g	
3火	かきあげバラどん		うめかまぼこいりすましじる サイダーポンチ	ぎゅうにゅう えび だいす かまぼこ	こめ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん えのきだけ みかん ほうれんそう もも パイン	585 kcal 21.3 g	
4水	むぎごはん		とりのねぎしおやき ぶたにくとだいにんのピリからに えのきのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ さとう こま あぶら こんにゃく	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん チンゲンサイ えのきだけ こまつな	577 kcal 27.3 g	
5木	カレーマーボーどん		だいすもやしのナムル シナモンアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら こま アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ だいすもやし ねぎ ほうれんそう いら	656 kcal 27.6 g	
6金	シナモントースト		シエニケイット キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ なまクリーム	パン アーモンド バター さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり コーン	628 kcal 24.1 g	
9月	ごはん		こんぶふりかけ ししゃものはるまき こんにゃくサラダ とうふともすくのみそしる	ぎゅうにゅう だいす しおこんぶ ししゃも ちりめんじゃこ チーズ とうふ みそ あぶらあげ もすく	こめ こま さとう あぶら はるまきのかわ こむぎこ こんにゃく	しそ キャベツ きゅうり コーン ねぎ	613 kcal 27.0 g	
10火	てりあげフィッシュサンド		ツナマカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう すけそうたら ツナ ベーコン ぶたにく	パン さとう かたくりこ スパゲッティ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	585 kcal 28.3 g	
11水	わかめごはん		いかのてりやき すいとんじる のらぼうのじゃこいりおひたし	ぎゅうにゅう いか とりにく ちりめんじゃこ	こめ こま さとう こむぎこ さといも	にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ もやし キャベツ のらぼう	592 kcal 29.1 g	
12木	チリビーンズライス		カルボナーラポテト くきわかめときゅうりのサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう だいす いんげんまめ ぶたにく ベーコン なまクリーム チーズ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも こま	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン きよみオレンジ	643 kcal 24.4 g	
13金	かいぞくスパゲッティ		キャラメルポテト だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび たこ	あぶら スパゲッティ バター こむぎこ さつまいも さとう アーモンド	たまねぎ にんにく セロリー にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	688 kcal 27.6 g	
16月	なのはなごはん		さわらのごまみそやき もやしとこまつなのからししょうゆ くすきりスープ	ぎゅうにゅう たまご さわら みそ とりにく とうふ	こめ もち米 こま あぶら さとう くすきり かたくりこ	こまつな にんにく もやし えのきだけ にんじん ねぎ	590 kcal 28.6 g	
17火	むぎごはん		アップルチーズハンバーグ コーンサラダ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ なまあげ だいす みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう こんにゃく	たまねぎ りんご キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ	605 kcal 28.8 g	
18水	カレーうどん		じゃこいりキャベツサラダ ごまあげだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ とうふ	うどん さとう かたくりこ あぶら こま さつまいも しらたまご	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり コーン	590 kcal 21.8 g	
19木	くろまいごはん	シヨア	エビフライ なのはなのすましじる いちご	シヨア えび とりにく	こめ くろまい こま こむぎこ パンこ かたくりこ	にんじん えのきだけ ねぎ なはな いちご	580 kcal 22.9 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。よろしくお願ひいたします。