



令和7年度

6月



献立表



6月の給食目標：食事の前後はきれいにしよう

日野市立日野第七小学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	ハッシュドポーク		インディアンサラダ メロン		豚肉、大豆 竹輪	牛乳	人参、トマト	にんにく、生姜 玉ねぎ、セロリー マッシュルーム キャベツ、胡瓜、 メロン	米、薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 有塩バター	666 kcal 199 g	給食のない日 ★6年生 19.20.21日 (日光移動教室)
3火	中華菜飯	鶏手羽の黒酢煮	わかめスープ		豚肉、鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参、小松菜 わけぎ	干し椎茸、たけのこ 生姜、コーン、ねぎ セロリー	米、もち米 きび砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油 白ごま	613 kcal 283 g	
4水	カミカミごはん	ししゃもの スパイス揚げ	生薬きゅうり 鶏ごぼろ汁		大豆、鶏肉 油揚げ、豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	人参	ごぼう、胡瓜、生姜 大根、ねぎ	米、きび砂糖 糸こんにゃく	米油	588 kcal 30.2 g	
5木	青菜のガーリックライス	洋風卵焼き	ABCスープ		ベーコン、卵 鶏肉、豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ	小松菜、人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー	米、きび砂糖 ABCマカロニ	有塩バター 米油	594 kcal 27.6 g	食育月間 6月は食育月間、毎月 19日は食育の日です。 「食」は、子どもたちが 豊かな人間性を培う くていく上で大変重 要です。 食の大切さを見直し、 食育に取り組ましょ う。
6金	ハ王子ラーメン		じゃがいも餅		豚肉	牛乳、煮干し ピザチーズ	人参、にら	生姜、干し椎茸 きくらげ、キャベツ 緑豆もやし、ねぎ 玉ねぎ	蒸し中華めん じゃが芋 でんぶん きび砂糖	米油 ごま油	594 kcal 23.9 g	
9月	大根おろしとツナのスパゲティ		ナッツサラダ ぐりとぐらのカステラ		ツナ、卵	牛乳 きざみのり	人参	大根、キャベツ 胡瓜、玉ねぎ	スパゲティ きび砂糖 薄力粉 上白糖 はちみつ	オリーブ油 なたね油 アーモンド 有塩バター	668 kcal 25.6 g	歯と口の健康週間 6月4～10日まで、歯と 口の健康週間です。 よくかんで食べると、 唾液がでて、虫歯にも なりにくくなります。 4日はかみかみ献立で す。しっかり噛んで食 べましょう。
10火	梅じゃこご飯	イカの かりんとう揚げ	ひじきサラダ 沢庵煮		いか、豚肉 ロースハム	牛乳 ちりめんじゃこ 芽ひじき	さいいんげん 人参 小松菜	梅、胡瓜、干し椎茸 ごぼう、たけのこ 大根、ねぎ	米、でんぶん 上新粉 きび砂糖 緑豆春雨	米油 アーモンド 白ごま	596 kcal 26.4 g	
11水	大豆と牛蒡のどぼろけ		拌三絲 青梗菜のスープ 河内晩柑		豚肉、大豆 鶏肉、豆腐	牛乳	人参、青梗菜	ごぼう、干し椎茸 生姜、緑豆もやし キャベツ、しめじ たけのこ、セロリー 河内晩柑	米、きび砂糖 緑豆春雨 でんぶん	米油 ごま油	562 kcal 22.3 g	
12木	わかめご飯	ジャンボ焼売	胡瓜の南蛮漬け エリンギのスープ		豚肉 むきえび ベーコン	牛乳、わかめ	人参、小松菜	干し椎茸、ねぎ キャベツ、生姜 胡瓜、エリンギ	米 しゅうまい きび砂糖 でんぶん	ごま油	509 kcal 20.8 g	9日 ぐりとぐらのカステラ 9日～21日まで読書週 間です。絵本「ぐりと ぐら」に出てくるよう なカステラをイメー ジし、新鮮な日野産のさ くら餅と牛乳とはちみ つなどがたっぷり入っ たカステラを焼きま す。
13金	スープ餃子漬	厚揚げ胡麻だれかけ	のり酢和え		鮭、生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ほしのり	人参、小松菜	干し椎茸 緑豆もやし	米、米粒麦 上新粉 でんぶん きび砂糖	米油 白ごま ごま油	601 kcal 22.4 g	
16月	あじさいご飯	肉じゃが	トマトのチーズ焼き		豚肉	牛乳 ピザチーズ	人参、トマト さいいんげん	えだまめ、玉ねぎ	米、じゃが芋 しらたき きび砂糖	米油 オリーブ油	552 kcal 22.1 g	
17火	トマトリゾット	ツナとポテトの オムレツ	わかめサラダ		鶏肉、ツナ、卵	牛乳 ピザチーズ 生わかめ	人参、トマト パセリ	玉ねぎ、キャベツ 胡瓜、コーン	米、米粒麦 上新粉 じゃが芋 きび砂糖	米油 マヨネーズ	587 kcal 23.0 g	16日 あじさいご飯 紫陽花がきれいに咲く 季節ですね。あじさい ごはんはゆかりと枝豆 がはいります。紫陽花 のような彩りです。
18水	アーモンド揚げパン	蝦仁豆腐	茎わかめと糸コン炒め		鶏肉、豆腐 えび、うすら 卵	牛乳 くきわかめ	人参、小松菜	生姜、ねぎ 生しいたけ	ミルクパン 上白糖 グラニュー糖 でんぶん 糸こんにゃく	アーモンド 米油 ごま油 白ごま	560 kcal 25.0 g	
19木	大根カレー		バリバリサラダ パレンシアオレンジ		豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参、水菜	玉ねぎ、生姜 にんにく、大根 マンゴーチャツネ セロリー、キャベツ オレンジ	米、薄力粉 じゃが芋 きび砂糖	なたね油 有塩バター 米油	635 kcal 21.3 g	
20金	ご飯	コロケ	茎わかめと胡瓜の梅醤油 みそ汁 (豆腐なめこ)		豚肉、卵 糸削りかつお 豆腐、みそ	牛乳 くきわかめ	人参	玉ねぎ、胡瓜 梅干しなめこ ねぎ	米、じゃが芋 薄力粉 パン粉	米油 ごま油 白ごま	620 kcal 23.1 g	24日 沖縄料理 23日の沖縄慰霊の日 にちなみ、沖縄料理を つくります。シンジュ シーは豚肉と昆布のは いった混ぜご飯です。
21土	ご飯	鶏の照り焼き	ボイル野菜のごましょうゆ キャベツの味噌汁		鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ	牛乳	人参	生姜、キャベツ とうもろこし 胡瓜、えのきたけ	米	ごま油	558 kcal 24.6 g	
23月	振替休業日											27日 食育献立 毎月19日は食育の日 少し遅くなりましたが、 この日は「まごわ やさいい」を頭文字と する豆類、種実類、海 藻類、野菜類、魚介 類、キノコ類、芋類を 入れた献立を入れてい きます。
24火	シンジュシー	魚の沖縄風天ぷら	もずくと卵のスープ 沖縄パイン		豚肉、ホキ 卵、鶏肉 むきえび	牛乳、昆布 もずく	人参、にら 小松菜	干し椎茸 えだまめ、ねぎ パインアップル	米、もち米 糸こんにゃく きび砂糖 薄力粉 でんぶん	ごま油 米油	599 kcal 29.8 g	
25水	ご飯	じゃがいものどぼろけ	じゃこピーマン 煮びたし		糸削りかつお 鶏肉、油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン 人参、小松菜	生姜、たけのこ 玉ねぎ、白菜 緑豆もやし	米 板こんにゃく じゃが芋 きび砂糖 でんぶん	白ごま 米油	571 kcal 25.1 g	
26木	種うどん		かぼちゃドーナツ		豚肉、油揚げ 卵	牛乳	小松菜、人参 かぼちゃ	ねぎ、キャベツ 緑豆もやし	うどん きび砂糖 薄力粉 上白糖、粉糖	なたね油 有塩バター 米油	662 kcal 23.0 g	★今月の地元産産物★ 玉ねぎ、じゃがいも、 大根、きゅうり、 さくらだまご
27金	麦ご飯	焼きサバ	キャベツのごま和え 呉汁		さば、大豆 鶏肉、油揚げ 豆腐、みそ	牛乳 くきわかめ	人参、小松菜	キャベツ 緑豆もやし 大根、しめじ ねぎ	米、米粒麦 板こんにゃく じゃが芋	ごま油 白ごま 米油	657 kcal 28.5 g	
30月	ツナサンドトースト		ラタトゥイユ シナモンアーモンド		ツナ ベーコン	ピザチーズ	人参、ピーマン かぼちゃ、トマト	りんごジュース 玉ねぎ、にんにく なす、ズッキーニ マッシュルーム	ミルクパン きび砂糖	マヨネーズ オリーブ油 アーモンド	667 kcal 17.4 g	
												※都合により変更する 場合もあります。