



6月予定献立表



令和7年度（2025年度）

日野市立日野第八小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 おもに体を作る もとになる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとになる	緑の仲間 おもに体の調子を ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー kcal たんぱく質 g
2月	やきカレーパン レンズまめのスープ ジューシーオレンジ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぶたにく、レンズまめ	ミルクパン、あぶら でんぷん、こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ えのきたけ、こまつな ジューシーオレンジ	6/4 かみかみサラダ	573 kcal 24.5 g
3火	ジャージャンドウフどん もやしとこまつなのナムル ミニトマト	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、みそ	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、ごまあぶら でんぷん、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ、ほししいたけ にんじん、チンゲンサイ、もやし こまつな、ミニトマト	6/4～6/10は歯と口の 健康週間です。そこで この日は、かみごたえ のある献立です。一生 自分の歯でかめるよう に、歯を大切にしま しょう。 	577 kcal 24.7 g
4水	ゆかりごはん ししゃものチーズはるまき かみかみサラダ キャベツのみそしる	○	ぎゅうにゅう、ししゃも チーズ、いか、あぶらあげ みそ	こめ、はるまきのかわ こむぎこ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	しそ、にんじん、きゅうり だいこん、キャベツ たまねぎ、ねぎ		588 kcal 21.5 g
5木	こぎつねごはん にくじゃが りんごかん	○	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく	こめ、さとう、ごま あぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、こんにやく さやいんげん、りんご		621 kcal 22.6 g
6金	ごはん ヤムニョムチキン もやしときゅうりのからししょうゆ トックスープ	○	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、でんぷん、こむぎこ あぶら、ごま、さとう トック、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし きゅうり、にんじん、だいこん ほししいたけ、はくさい チンゲンサイ		631 kcal 23.7 g
9月	スパゲッティペペロンチーノ ツナサラダ キャラメルポテト	○	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ	スパゲッティ、あぶら さとう、さつまいも バター	にんにく、たまねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん	6/12 りっちゃんの元 気サラダ	641 kcal 19.8 g
10火	ミルクパン ハンガリーシチュー フライビーンズサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	ミルクパン、じゃがいも あぶら、こむぎこ、バター でんぷん、さとう	にんじん、たまねぎ、パセリ ホールトマト、キャベツ きゅうり、コーン	6月10日から20日の読 書週間にあわせて、 「サラダで元気」とい う絵本にてくるサラダ を作ります。元気のも とになるような食べも のがいろいろ入ってい ます！	603 kcal 25.1 g
11水	チキンライス ポテトチーズオムレツ サイダーポンチ	○	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、たまご、チーズ	こめ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん グリンピース、みかん、もも パイナップル		629 kcal 22.6 g
12木	チキンカレーライス りっちゃんのげんきサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、こんぶ、ハム かつおぶし	こめ、おおむぎ、あぶら じゃがいも、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、りんご、キャベツ きゅうり、コーン、ミニトマト		615 kcal 21.5 g
13金	ごはん さけのしおやき おひたし とんじる	○	ぎゅうにゅう、さけ ぶたにく、あぶらあげ みそ	こめ、あぶら、じゃがいも	ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、ごぼう だいこん、こんにやく、ねぎ		510 kcal 28.4 g
16月	とよまどん じゃこいりわかめサラダ ジューシーオレンジ	○	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ちりめんじゃこ わかめ	こめ、あぶら、あぶらふ さとう	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、さやいんげん キャベツ、きゅうり ジューシーオレンジ	6/18 給食試食会	573 kcal 21.6 g
17火	ごはん さばのたつたあげ かつぱづけ みそしる	○	ぎゅうにゅう、さば わかめ、みそ	こめ、でんぷん、あぶら ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、きゅうり、こまつな たまねぎ、ねぎ	保護者試食会を実施し ます。申し込まれた方 はお忘れなくおいでく ださい。今回は多摩地 域の郷土料理の「糴う どん」です。	587 kcal 24.2 g
18水	かてうどん ごまいりホットポテトサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、ベーコン	うどん、さとう、ごま じゃがいも、マヨネーズ	ねぎ、キャベツ、もやし ほうれんそう、にんじん たまねぎ、グリンピース		649 kcal 23.0 g
19木	ごはん サメのフライ ゆでキャベツ さわにわん	○	ぎゅうにゅう、さめ ぶたにく	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら	キャベツ、パセリ、ごぼう にんじん、だいこん、ねぎ こんにやく、さやえんどう		555 kcal 21.3 g
20金	ごはん ぼうぎょうぎ もやしとあぶらあげのナムル ちゅうかふうコーンスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とりにく たまご	こめ、でんぷん、ごまあぶら ぎょうぎのかわ、あぶら さとう、ごま	キャベツ、にら、しょうが にんにく、もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ、コーン チンゲンサイ		565 kcal 24.1 g
23月	タコライス もずくのすましじる	○	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、チーズ、とうふ もずく	こめ、あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、コーン トマト、キャベツ、こまつな ねぎ	6/23 タコライス（沖 縄料理）	507 kcal 23.0 g
24火	ごはん ジチーホワンドウ シーホードウフ オレンジ	○	ぎゅうにゅう、だいず とりにく、ぶたにく とうふ	こめ、あぶら、さとう でんぷん	しょうが、ばんのうねぎ にんにく、たけのこ、トマト ほししいたけ、にんじん、ねぎ オレンジ	6月23日は、沖縄で戦 争のために亡くなった 人たちを思い、平和を 祈る日です。	566 kcal 27.5 g
25水	スープカレーライス ワンタンのパリパリサラダ	○	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター ワンタンのかわ、さとう ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん さやいんげん、マッシュルーム キャベツ、こまつな、コーン	 今月の地場産物  たまご たまねぎ こまつな じゃがいも きゅうり	547 kcal 20.6 g
26木	うずまきパンのシナモントースト ABCスープ スパイシーまめポテト	ジョ ア	ジョア、ベーコン ぶたにく、だいず	ミルクパン、さとう、バター アーモンド、マカロニ じゃがいも、でんぷん あぶら	たまねぎ、にんじん ほうれんそう		567 kcal 19.1 g
27金	チャンポンれいめん こめこのこうちゃケーキ	○	ぎゅうにゅう、ハム とうにゅう	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま こめこ	にんじん、コーン、もやし きゅうり		629 kcal 21.1 g
30月	ハヤシライス コーンサラダ すいか	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、おおむぎ、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、セロリ、キャベツ マッシュルーム、ホールトマト きゅうり、コーン、すいか		602 kcal 20.0 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。