



令和7年度

6月

こんだてひょう
献立表

日野市立南平小学校



日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える		
2月	月	とよまだん やさいのごましょゆあえ みそしる (とうふ・わかめ)		ぎゅうにゅう・とりにく たまご・とうふ あぶらあげ・わかめ みそ	こめ・あぶら あぶら・ごまあぶら さとう	たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん きやべつ・もやし ねぎ	571kcal 26.4g	2日 <とよまだん> みやげけん とよまだん ちほう むかし 宮城県豊間地方に昔から 伝わる「とよまだん」を使った料理です。
3月	火	むぎごはん あつあげのみそだれかけ こまつなともやしのりあえ きのこのさわにわん		ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ・のり みそ	こめ・むぎ じょうしんこ・でんぶん あぶら・さとう	しょうが・こまつな・もやし にんじん・しいたけ・ごぼう しめじ・エリンギ・ねぎ	585kcal 25.6g	3日 <さわにわん> むかし おおき おおき 昔は「多い」ということを 「沢」と呼んでいました。 さわにわんの「沢」には ・野菜がたくさん入っている ・薄い味付け ・せん切りの具が沢の水の流れに見える という3つの意味があります。
4月	水	かみかみごはん いかのレモンしょゆかけ やさいのみそしる		ぎゅうにゅう・いか だいすき・ちりめんじやこ みそ	こめ・むぎ さつまいも・じょうしんこ でんぶん・ごま あぶら・さとう	にんじん・きやべつ もやし・えのきたけ こまつな・レモン	576kcal 25.6g	6/4~6/10は はくち けんこうじゅうかん 歯と口の健康週間です。 はくち けんこう 歯と口の健康について、意識していますか? じぶん は た 自分の歯で食べ続けられるように食事から えいこう 栄養をしっかりとり、よくかんで食べる、 はくち けんこう 歯みがきなどでむし歯になりにくい食生活 こころ を心がけましょう。
5月	木	ぶたキムチやきそば たまごスープ ミルキー・ポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・とうふ なると・なまクリーム	ちゅうかめん・あぶら さつまいも・ごま でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが はくさいキムチ・にんじん しいたけ・もやし たまねぎ・こまつな	569kcal 23.6g	4日 <かみかみごはん> すあ なま 素揚げした大豆・さつまいも・じゃこを あまから ま 甘辛いタレにからめてごはんに混ぜます。 よくかむことで はくち じうぶ 歯が丈夫になります。
6月	金	ハッシュドポークライス ABCスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・なまクリーム	こめ・マカロニ こむぎこ・バター あぶら・さとう	にんにく・しょうが にんじん・いんげん マッシュルーム・トマト たまねぎ・こまつな	579kcal 23.8g	11日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
9月	月	ごはん とりにくとやさいのいたために ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・うずらたまご わかめ	こめ・じゃがいも ごま・あぶら ごまあぶら・さとう でんぶん	しょうが・にんじん しいたけ・たけのこ ピーマン・もやし たまねぎ・ねぎ	586kcal 25.6g	20日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。
10月	火	スペゲッティペスカトーレ こまつなござかなサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・いか えび・しらすぼし	スペゲッティ・あぶら バター・ごまあぶら こむぎこ オリーブオイル	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・マッシュルーム トマト・こまつな きやべつ・コーン	582kcal 24.7g	23日 <おきなわ りょうり> 23日は「おきなわの日」です。 おきなわ ちじょうせん しゃうりつ 沖縄での地上戦が終結した日です。 平和の祈りを込めて おきなわの 沖縄料理をつくります。
11月	水	いわしのかばやきどん やさいとくきわかめ のうめしょゆあえ ぐたくさんみそしる		ぎゅうにゅう・いわし とうふ・あぶらあげ くきわかめ・みそ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにゃく こむぎこ・でんぶん・ごま あぶら・ごまあぶら	しょうが・きやべつ きゅうり・うめぼし にんじん・だいこん ねぎ	571kcal 24.5g	24日 <かみかみごはん> すあ なま 素揚げした大豆・さつまいも・じゃこを あまから ま 甘辛いタレにからめてごはんに混ぜます。 よくかむことで はくち じうぶ 歯が丈夫になります。
12月	木	コーンバターライス ミートポテトオムレツ ジンジャースープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・じゃがいも あぶら・バター さとう	コーン・たまねぎ・ねぎ にんじん・たけのこ えのきたけ・はくさい かいわれだいこん・しょうが	588kcal 23.2g	25日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
13月	金	ツナマヨポテトサンド やさいとまめのスープに フルーツ (かわちほんかん)		ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・チーズ ウインナー	パン・じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんにく・たまねぎ にんじん・きやべつ とうがん・パセリ・セロリ セロリ・かわちほんかん	607kcal 24.4g	26日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。
16月	月	トマトリーツト とりにくのんにくやき ビーフンソテー		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン えび・みそ	こめ・ビーフン じょうしんこ・あぶら ごま・さとう	たまねぎ・にんじん きやべつ・いんげん にんにく・しょうが こまつな・トマト	577kcal 25.1g	27日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
17月	火	えだまめゆかりごはん あじフライ きゅうりとかぶのしょうがづけ みそしる (じゃがいも・たまねぎ)		ぎゅうにゅう・あじ みそ	こめ・もちごめ じゃがいも・こむぎこ パンこ・あぶら	えだまめ・きゅうり かぶ・しょうが にんじん・たまねぎ こまつな	585kcal 25.9g	28日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。
18月	水	パンフキンパン コーンポタージュ だいこんサラダ		ぎゅうにゅう・ベーコン・なまクリーム ちりめんじやこ	パン・じゃがいも バター・こむぎこ あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・みずな きゅうり・だいこん コーン・パセリ・セロリ	608kcal 23.4g	29日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
19月	木	むぎごはん ひじきのミートローフ じゃがいものきんぴらいため みそしる (きゅべつ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ だいすき・あぶらあげ ひじき・みそ	こめ・むぎ・パンこ じゃがいも・こんにゃく あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんじん・ねぎ しょうが・ごぼう きやべつ	593kcal 24.8g	30日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。
20月	金	たぬきつけうどん フルーツ (メロン)		ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・えび・たこ あぶらあげ・くきわかめ かまぼこ	うどん・こむぎこ あぶら・さとう	ごぼう・しいたけ ねぎ・こまつな・もやし にんじん・きやべつ たまねぎ・メロン	607kcal 28.2g	31日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
23月	月	シシューシー しゃしゃものおきなわふうてんぶら マーミナウサチ もずくとうがんのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶたにく しゃしゃも・こんぶ あぶらあげ・かまぼこ もずく・みそ	こめ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんじん・しいたけ しょうが・もやし えのきたけ・とうがん こまつな・ねぎ	582kcal 25.3g	32日 <おきなわ りょうり> 23日は「おきなわの日」です。 おきなわ ちじょうせん しゃうりつ 沖縄での地上戦が終結した日です。 平和の祈りを込めて おきなわの 沖縄料理をつくります。
24月	火	ジャージャーめん おかかポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく だいすき・かつおぶし みそ	ちゅうかめん・あぶら じゃがいも・バター でんぶん・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ しこく・にんじん たまねぎ・ねぎ きゅうり・もやし	575kcal 24.1g	33日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。
25月	水	チキンカレーライス コロコロまのサラダ こだますいか		ぎゅうにゅう・とうふ てぼうまめ・きんときまめ	こめ・じゃがいも バター・こむぎこ あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマト・セロリ だいこん・きゅうり・コーン こだますいか	608kcal 22.6g	34日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
26月	木	ココアトースト コーンポテト イタリアンスープ		ぎゅうにゅう・とうふ バーコン・たまご チーズ	パン・じゃがいも パンこ・バター あぶら・さとう	たまねぎ・トマト コーン・にんじん こまつな・セロリ パセリ	605kcal 23.3g	35日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。
27月	金	むぎごはん さばのみそに ひじきのごもくに みそしる (とうふ・いも)		ぎゅうにゅう・さば ひじき・とうふ さつまあげ・あぶらあげ みそ	こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく あぶら・さとう	にんにく・しょうが ねぎ・しいたけ にんじん・たまねぎ こまつな	601kcal 26.2g	36日 <入梅> 11日は入梅です。 こよみ うえ つゆ 暁の上で梅雨を迎えます。 うめ み こころ 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます じき みずあ この時期に水揚げされるいわしは「入梅」 いわしと呼ばれ一年で一番おいしいとい われています。
30月	月	シャーレンとうふどん くずきりスープ まっちゃんアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・うずらたまご アーモンド	こめ・くずきり でんぶん・あぶら アーモンド・ごま	しょうが・にんじん しいたけ・チングンさい たまねぎ・はくさい こまつな・ねぎ	593kcal 26.6g	37日 <夏至> いちわん ひる 一年で夏が最も長く、夜が短い日です。 ひる ひ かんきらほ 夏至の日に関西地方では稻の根がタコの8本 の足のように深く広く張るこ とを願いタコを食べる習慣や かがわせん 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 た ほぶらにタコが入っています。