



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 たんぱく質	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	とよまどん やさしいごましょうゆあえ 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・あぶらふ 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 きゃべつ・もやし ねぎ	571kcal 26.4g	2日 <とよま丼> 宮城県豊岡地方に昔から 伝わる「油麴」を使った料理です。
3	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 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 <沢煮碗> 昔は「多い」ということを 「沢」と呼んでいました。 沢煮碗の「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	水	かみかみごはん いかのレモンしょうゆかけ やさしいみそしる		ぎゅうにゅう・いか だいず・ちりめんじゃこ みそ	こめ・むぎ さつまいも・じょうしんこ でんぶ・ごま あぶら・さとう	にんじん・きゃべつ もやし・えのきたけ こまつな・レモン	576kcal 25.6g	
5	木	ぶたキムチやきそば たまごスープ ミルクポテト		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・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	
6	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	
9	月	ごはん とりにくとやさしいのために 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	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	は 歯と口の健康週間です。 歯と口の健康について、意識していますか？ 自分の歯で食べ続けられるように食事から 栄養をしっかりととり、よくかんで食べる、 歯みがきなどでむし菌になりにくい食生活 を心がけましょう。
10	火	スパゲッティベスカトーレ こまつなのこざかなサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・いか えび・しらすばし	スパゲッティ・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 きゃべつ・コーン	582kcal 24.7g	
11	水	いわしのかばやきどん やさしくきわかめ のうめしょうゆあえ 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 きわかめ・みそ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こんにやく こむぎこ・でんぶ・ごま あぶら・ごまあぶら	しょうが・きゃべつ きゅうり・うめぼし にんじん・だいこん ねぎ	571kcal 24.5g	
12	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	4日 <かみかみごはん> 素揚げした大豆・さつまいも・じゃこを 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 歯が丈夫になります。
13	金	ツナマヨポテトサンド やさしいまめのスープに フルーツ (かわちぼんかん)		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・きゃべつ とうがん・パセリ・セロリ セロリ・かわちぼんかん	607kcal 24.4g	
16	月	トマトリゾット とりにくのにんにくやき 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 きゃべつ・いんげん にんにく・しょうが こまつな・トマト	577kcal 25.1g	
17	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	11日 <入梅> 11日は入梅です。 暦の上で梅雨を迎えます。 梅の実がなる頃降る雨 なので「梅雨」と書きます 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。
18	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・とりにく ベーコン・なまクリーム ちりめんじゃこ	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	
19	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 (きゃべつ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ だいず・あぶらあげ ひじき・みそ	こめ・むぎ・パンこ じゃがいも・こんにやく 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 きゃべつ	593kcal 24.8g	
20	金	ためきつけうどん 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・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・きゃべつ たまねぎ・メロン	607kcal 28.2g	20日 <夏至> 21日は「夏至」です。 一年で昼が一番長く、夜が短い日です。 夏至の日に関西地方では稲の根がタコの8本 の足のようによく長く張るこ とを願うタコを食べる習慣や 香川県ではうどんを食べる 習慣などがあります。 天ぷらにタコが入っています。
23	月	シシジュシー ししゃものおきなわふうてんがら マーミノウサチ もずくととうがんのみそしる		ぎゅうにゅう・ぶたにく ししゃも・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	
24	火	ジャージャーめん おかポテト		ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・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・ごまあぶら さとう	にんにく・しょうが しいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ きゅうり・もやし	575kcal 24.1g	
25	水	チキンカレーライス コロコロまめサラダ ごだますいか		ぎゅうにゅう・とりにく 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 ごだますいか	608kcal 22.6g	23日 <沖縄料理> 23日は「沖縄慰霊の日」です。 沖縄での地上戦が終結した日です。 平和の祈りを込めて 沖縄料理をつくります。
26	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・とりにく ベーコン・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	
27	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・こんにやく 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	
30	月	シャーレンとうふどん くずきりスープ まっちゃアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・えび とうふ・うずらたまご	こめ・くずきり でんぶ・あぶら アーモンド・ごま	しょうが・にんじん しいたけ・チンゲンさい たまねぎ・はくさい こまつな・ねぎ	593kcal 26.6g	

★ 今月の地場産物 ★ 玉ねぎ・小松菜・トマト・大根・じゃがいも・きゅうり・卵

\* 都合により変更する場合があります。