

6月よていこんだてひょう

令和7年度6月(全21回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
2	月	まめとえびの クリーム ライス		みそドレッシングサラダ	★牛乳, ★むきえび 鶏肉, いんげんまめ ★チーズ, ★生クリーム 味噌	米, ★バター, 油 小麦粉, 砂糖 ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ マッシュルーム, グリンピース きゅうり, キャベツ, もやし	580 23.7	 4日 虫歯予防デー 6月4日は語呂合わせで「虫歯予防デー」で、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。給食では、噛み応えのある食品や、カルシウムを多く含む食品を使った献立にしました。
3	火	ひじきごはん		あつあげのでんがく だいこんとあおなのわふうスープ	★牛乳, 大豆, ひじき 油揚げ, 生揚げ 味噌, ★かまぼこ	米, 油, 砂糖	にんじん, しいたけ しょうが, だいこん こまつな, 長ねぎ	574 26.9	
4	水	きんぴら ごはん		ししゃものごまやき こんさいとわかめのみそしる	★牛乳, ★ししゃも ★たまご, 豆腐, 油揚げ わかめ, 味噌	米, 油, 砂糖, ごま油 ごま, じゃがいも こんにゃく	ごぼう, にんじん しいたけ, グリンピース, 玉ねぎ	572 23.6	
5	木	チャーハン		はるまき わかめスープ	★牛乳, 豚肉, 鶏肉 豆腐, わかめ	米, ごま油 春巻きの皮, はるさめ でんぶん, 油, ごま	長ねぎ, 玉ねぎ, にんじん たけのこ, しょうが しいたけ, にら, ホールコーン	580 26.0	
6	金	ごはん		にくじゃがコロッケ しおごまあぶらサラダ みそしる	★牛乳, 豚肉 ★たまご, 油揚げ わかめ, 豆腐, 味噌	米, じゃがいも しらたき, 砂糖 小麦粉, 油, ごま油	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん キャベツ, こまつな, だいこん	632 24.3	
9	月	コーン バターライス		いかとポテトのレモンじょうゆ にくだんごとやさいのスープ	★牛乳, ★いか, 豚肉	米, ★バター, 油 でんぶん, 小麦粉, 油 じゃがいも, 砂糖 パン粉, はるさめ	玉ねぎ, ホールコーン, レモン さやいんげん, しょうが 長ねぎ, にんじん もやし, キャベツ	663 27.8	 11日 入梅献立 梅雨(つゆ)入りの季節です。しそと梅の入ったゆかりご飯にしました。梅には抗菌作用や疲労回復などの効果があると言われていいます。
10	火	ごはん		のりのつくだに きびなごのからあげ いりどり	★牛乳, のり ★きびなご, 鶏肉 ★うずら卵	米, 砂糖, でんぶん 油, こんにゃく じゃがいも	しょうが, ごぼう, しいたけ たけのこ, にんじん さやいんげん	582 23.8	
11	水	ゆかり ごはん		おからハンバーグ にびたし ごじる	★牛乳, 豚肉, 豆腐 おから, ★たまご 油揚げ, 大豆, 味噌	米, パン粉, 砂糖 でんぶん, こんにゃく じゃがいも	ゆかり粉, 玉ねぎ, しょうが キャベツ, にんじん ごぼう, 長ねぎ	593 30.3	
12	木	こざかな ピラフ		えだまめとツナのオムレツ おしむぎのミネストローネ	★牛乳, 鶏肉 ★ちりめんじゃこ ★ツナ, ★チーズ ★たまご, 豚肉, ベーコン	米, ★バター, 油 砂糖, じゃがいも, 押麦	玉ねぎ, にんじん グリンピース, えだまめ にんにく, トマトジュース セロリー, ホールトマト トマト, キャベツ	628 28.9	
13	金	ごはん		あじフライ ひよこまめのカレーに えのきのスープ	★牛乳, ★あじ ★たまご, ひよこまめ ベーコン, 鶏肉	米, 小麦粉, 油, 砂糖	にんにく, しょうが 玉ねぎ, にんじん, トマト しいたけ, えのきたけ, こまつな	590 26.1	
14	土	マーボー どうふどん		たまごコーンスープ	★牛乳, 豚肉, 豆腐 味噌, 鶏肉, ★たまご	米, 油, 砂糖 ごま油, でんぶん	にんにく, しょうが, しいたけ たけのこ, にんじん, 長ねぎ にら, 玉ねぎ, ホールコーン クリームコーン, こまつな	569 28.3	 19日 食育の日 6月は「食育月間」 19日は「食育の日」 です。季節にちなんだ和食の献立です。
17	火	ガーリック じゃこライス		しろみざかなのかわりソースがけ ベーコンとやさいのパスタスープ	★牛乳, ベーコン ★ちりめんじゃこ ★ホキ	米, 油, ★バター でんぶん, 小麦粉 砂糖, じゃがいも マカロニ	にんにく, パセリ, 玉ねぎ にんじん, ホールコーン キャベツ, トマト	611 25.9	
18	水	ぶたバラ あんかけ ごはん		ちゅうかスープ	★牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 油, ごま油 でんぶん はるさめ, ごま	にんにく, しいたけ, にんじん たけのこ, 長ねぎ, キャベツ 青梗菜, もやし, ホールコーン 玉ねぎ, こまつな	561 21.3	
19	木	くろまいいり あじさい ごはん		ししゃものいしがきあげ きゃべつとコーンのサラダ みそしる	★牛乳, ★ししゃも ★たまご, 油揚げ, 味噌	米, 黒米, 小麦粉 ごま, 油, ごま油 砂糖, じゃがいも	えだまめ, キャベツ, きゅうり ホールコーン, にんじん 玉ねぎ, えのきたけ, 長ねぎ	598 22.1	
20	金	むぎごはん		あつあげのちゅうかに ごまじょうゆあえ	★牛乳, 生揚げ, 豚肉	米, 押麦, 油 こんにゃく, 砂糖 ごま油, でんぶん	しいたけ, たけのこ, 玉ねぎ にんじん, こまつな キャベツ, きゅうり	564 23.4	
23	月	クープ ジュシー		いかのうっちゃんあげ にんじんシリシリ もずくのスープ	★牛乳, 豚肉, 昆布 油揚げ, ★いか, ★ツナ ★たまご, 鶏肉 豆腐, もずく	米, でんぶん, 小麦粉, 油	しいたけ, にんじん しょうが, 玉ねぎ にら, こまつな	573 26.9	 23日 沖縄慰霊の日献立 今年も沖縄でよく食べられる食材や料理を作ります。沖縄ではこの日を公休日とし、平和を祈る日としています。 沖縄で「クープ」は昆布、「ジュシー」は炊き込みごはん、「うっちゃん」はウコン、シリシリは「千切り」という意味です。
24	火	ごはん		ナッツちりめん とうがんととりにくのもの きゅうりときゃべつのわふうサラダ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 鶏肉, ★うずら卵 生揚げ	米, ★アーモンド ごま, 砂糖 油, でんぶん	しょうが, にんじん, とうがん さやいんげん, キャベツ きゅうり, 玉ねぎ	593 24.3	
25	水	トマト タンタンめん		ボイルサラダ ゆでとうもろこし	★牛乳, 豚肉 凍り豆腐, 味噌	中華めん, 油 ラード, 砂糖, ごま油 ごま, はちみつ	トマト, もやし, にら, 長ねぎ にんにく, しょうが, にんじん キャベツ, きゅうり とうもろこし	568 26.0	
26	木	ミックス ピビンバ		ガイヤーン にらたまスープ	★牛乳, 豚肉, 油揚げ 鶏肉, 豆腐, ★たまご	米, 油, ごま油 ごま, 砂糖, でんぶん	にんにく, しょうが, たけのこ にんじん, もやし, こまつな 長ねぎ, 玉ねぎ, にら	579 33.0	
27	金	とりと ごぼうの ピラフ		とうふのナゲット あおなのスープ	★牛乳, ハム, 豆腐 鶏肉, ★たまご 鶏肉, 豆腐	米, ★バター でんぶん, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん さやいんげん, 玉ねぎ, 長ねぎ しめじ, こまつな	593 28.9	
28	土	カレーライス	ジュ かん ス	はちみついりドレッシングサラダ	豚肉, ★チーズ	米, 油, じゃがいも ★バター 小麦粉, はちみつ	みかんジュース, にんにく しょうが, 玉ねぎ, にんじん ★りんご, キャベツ, きゅうり	566 13.5	 今月の 日野産食材は きゅうり トマト こまつな くろまい にんにく たまねぎ じゃがいも たまご とうもろこし の予定です。

◇仕入れの都合等により献立内容や食材に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★ 今月の給食目標 ★

食べ物と丈夫な歯や骨について知ろう 【健康の維持・増進】

