

令和7年度

6月 献立表

日野市立日野第二中学校

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			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	世界牛乳の日献立 セサミトースト	いんげん豆の コンクリームシチュー	フレンチサラダ		白いんげん豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん	玉葱、コーン マッシュルーム キャベツ、きゅうり	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉 きび砂糖	バター 白ごま 黒ごま、油	738 kcal 24.9 g	2日：世界牛乳の日 献立 6月1日は国連食糧 農業機関(FAO)が 定める「世界牛乳 の日」です。牛乳 には成長期に特に 重要な「カルシウ ム」を多く含んで います。2日の給 食は牛乳をたっぷ り使った献立にし ました。
3火	スパイシー大根カレー		骨太サラダ みかんヨーグルト		豚肉、大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく、玉葱 大根、キャベツ みかん	米、薄力粉 上白糖	油、バター ごま油	824 kcal 33.2 g	
4水	4日～10日歯と口の健康週間 ☆☆☆体育祭振替休業日☆☆☆お休み☆☆☆											
5木	山坂達者飯	五目卵焼き	肉団子入りチゲ汁		大豆、鶏肉 卵、木綿豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	玉葱、しょうが 長ねぎ、キャベツ 白菜キムチ、大根 ぶなしめじ	米、押麦、上白糖 さつまいも パン粉、きび砂糖 じゃがいも でんぶん	油、白ごま	730 kcal 34.9 g	4日～10日は歯と 口の健康週間 よく噛むことは、 脳の働きを高めた り、虫歯を予防し たり、栄養の吸収 がよくなったりと、 様々な体に良いこ とがあります。こ の週間だけでなく、 毎日よく噛んで食 べましょ
6金	卵とじうどん	きすの米粉揚げ	卵とじうどんに 野菜たっぷり！		鶏肉、油揚げ 卵	牛乳 くきわかめ きす	にんじん こまつな	玉葱、干し椎茸 長ねぎ、キャベツ しょうが	うどん でんぶん 米粉	油	755 kcal 30.4 g	
9月	ご飯	厚揚げの中華煮	ひじきとツナのふりかけ バンサンスー		ツナ、生揚げ 豚肉、うずらの卵 ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく、しょうが たけのこ、玉葱 干し椎茸、キャベツ りよくとうもやし きゅうり	米、きび砂糖 じゃがいも こんにやく でんぶん はるさめ	白ごま、油 ごま油	749 kcal 29.6 g	
10火	大根おろしとツナの Pasta		人参ドレッシングのサラダ 紅茶ケーキ		ツナ ひよこ豆、卵	牛乳 刻みのり	にんじん	大根、キャベツ きゅうり りよくとうもやし 玉葱、にんにく	スパゲッティ きび砂糖 グラニュー糖 薄力粉	オリーブ油 油、バター	809 kcal 34.2 g	
11水	入梅献立 ご飯	いわしの 梅みそソース	キャベツときゅうりの和え物 吉野汁		いわし 赤みそ、鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが、梅 キャベツ、きゅうり 玉葱、大根 ぶなしめじ、長ねぎ	米、米粉 きび砂糖 でんぶん じゃがいも	油	777 kcal 28.5 g	11日：入梅 入梅いわしは梅雨 入りの時期にとれ るいわしのことを いいます。この時 期のいわしは1年 で最も脂がのって いておいしいとさ れています。「梅」 を使ってソースを 作り、いわしに 塗っていただきま す。
12木	とよま丼		呉汁 切干大根とひじきの和え物		鶏肉、卵 大豆、油揚げ 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳、 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱、干し椎茸 大根、長ねぎ 切干大根、キャベツ	米、仙台麴 きび砂糖 こんにやく	油、ごま油	761 kcal 32.9 g	
13金	ご飯	ひじき入り ハンバーグ	きんぴらごぼう わかめと卵の味噌汁		豚肉、卵 絞り豆腐 さつま揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	玉葱、ごぼう 干し椎茸、長ねぎ	米、パン粉 きび砂糖 でんぶん 糸こんにやく	白すりごま 黒ごま、油 ごま油	746 kcal 31.6 g	
16月	味噌ラーメン		ポテトのガーリック醤油 メロン		豚肉、白みそ 赤みそ、大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	にんにく、しょうが りよくとうもやし コーン、長ねぎ メロン	蒸し中華めん きび砂糖 じゃがいも でんぶん	油、ごま油 白ごま	737 kcal 34.4 g	
17火	あじさいご飯	真砂揚げ	とさあえ せん切り野菜の味噌汁		絞り豆腐 えび、鶏肉 粉かつお 油揚げ、赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	えだまめ、干し椎茸 しょうが りよくとうもやし キャベツ、大根	米、もち米 でんぶん きび砂糖	油	720 kcal 29.5 g	17日：あじさいご 飯 ゆかりであじさい の花の色を、枝豆 であじさいの葉の 色を表現します。
18水	トマトピューレの麻婆丼		ふわたまコーンスープ シュガーアーモンド		豚肉、白みそ 絹ごし豆腐 鶏肉、卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん トマトピューレ トマト こまつな	しょうが、にんにく 干し椎茸、長ねぎ コーン、玉葱	米、きび砂糖 でんぶん 上白糖	油 アーモンド	836 kcal 32.4 g	
19木	まごわやさしい献立 大豆とひじきの ご飯	タラの ポテトサラダ焼き	根菜の胡麻汁		油揚げ、大豆 たら 絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん	ごぼう、玉葱 大根、えのきたけ 長ねぎ	米、もち米 きび砂糖 じゃがいも こんにやく	油 マヨネーズ 白すりごま	735 kcal 34.0 g	
20金	ご飯	おからの ミートローフ	ごまドレッシングサラダ ABCスープ		豚肉、卵 おから 白みそ ベーコン	牛乳	トマトピューレ にんじん こまつな	玉葱、えのきたけ マッシュルーム きゅうり、キャベツ りよくとうもやし にんにく	米、きび砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油、ごま油 白すりごま	746 kcal 29.9 g	23日：沖縄慰霊の 日 23日は沖縄慰霊の 日です。第二次世 界大戦における一 般市民を巻き込ん だ沖縄戦が、事実 上終結した日 です。平和への祈 りを込めて、沖縄 づくしの献立を作 ります。 ししじゅうしは沖 縄県の郷土料理で 「しし」は豚肉、 「じゅうし」は混 ぜご飯の意味で す。
23月	沖縄献立 ししじゅうし	沖縄風天ぷら	もずくのスープ パイナップル		豚肉、油揚げ ホキ、卵 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 刻み昆布 もずく	にら、にんじん	しょうが、長ねぎ りよくとうもやし パイナップル	米、薄力粉 はるさめ	油	763 kcal 34.9 g	
24火	鶏肉ときのこのスパゲッティ		コロコロサラダ 抹茶ケーキ		鶏肉、卵	牛乳 ピザチーズ 加糖練乳	パセリ にんじん トマト トマトピューレ	にんにく、玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ、大根 きゅうり、コーン	スパゲッティ 薄力粉 きび砂糖	オリーブ油 油、バター アーモンド	830 kcal 31.6 g	
25水	☆☆☆期末考査1日目☆☆☆給食なし☆☆☆											
26木	高野豆腐のそぼろ丼		ひつつみ汁 きなこ豆		凍り豆腐 鶏肉、油揚げ 大豆、きな粉	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ、干し椎茸 大根、えのきたけ	米、きび砂糖 薄力粉 じゃがいも でんぶん	油	881 kcal 39.2 g	☆☆今月の日産☆☆ 玉葱、大根、きゅ うり、じゃがい も、卵
27金	ご飯	ししゃもの カレーマリネ	ひじきのサラダ ミネストローネ		ロースハム 豚肉	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん トマト トマトピューレ	玉葱、きゅうり キャベツ、セロリー	米、でんぶん 薄力粉、きび砂糖 はるさめ じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	740 kcal 28.5 g	
30月	アーモンド トースト	ハンガリー シチュー	ベーコンと野菜のソテー		豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト パセリ	玉葱、キャベツ りよくとうもやし	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉	バター、油 アーモンド オリーブ油	778 kcal 32.8 g	 会席：パロツタくん

※都合により変更する場合があります。