

令和7年

6月 献立表

(給食目標) 食品や身の回りの衛生に気をつけよう



日野市立日野第三中学校
給食回数 19回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	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	体育祭振替休日										旬の食材 かぼちゃ トマト ピーマン きゅうり なす とうもろこし いわし メロン さくらんぼ ☆今月の地元農産物 *トマト *きゅうり *玉ねぎ *なす *にんにく *じゃがいも *とうもろこし *スッキーニ *小松菜 *鶏卵 (さくら卵) 6月4日～10日は 「歯と口の健康習慣」 「歯と口の健康習慣」にちなみ、「かむ」ことを意識できるような「かみかみメニュー」とカルシウム豊富な食材を取り入れました。 *4日(水) パリパリサラダ *6日(金) ひじきごはん きびなごの唐揚げ *9日(月) ナッツごぼう 11日(水) 今年は、6月11日が「入梅」です。梅雨の始まりを告げる日とされています。入梅にちなみ、旬の「いわし」と「梅」を使った献立にしました。 12日(木) かしわ型のパンに、手作りしたカレー風味のミートの具をはさみ、パン粉をつけ、オーブンで焼いて提供します。給食室手作りの「焼きカレーパン」です。お楽しみに！ 16日(月) 日野市内で栽培・収穫された旬の「トマト」と「なす」を使用し、手作りのトマトソースを作ります。 17日(火) 世界の料理給食として登場して以来、三中全会メニューとなった「シンガポールチキンライス」の登場です。26日(木) 梅雨の時期の代表的な花といえば「あじさい」です。あじさいの花の色をイメージしたゼリーを提供します。 27日(金) 27日(金) 平山農家で栽培・収穫した赤いじゃがいもと紫のじゃがいもを使用し、ポテトチップスにします。
3火	照り焼きチキンサンド	りんごジュース	コーンクリームスープ フレンチサラダ 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	りんごジュース しょうが 玉葱 クリームコーン ホールコーン キャベツ 冷凍みかん 黄ピーマン きゅうり	丸パン 砂糖 でんぶん 小麦粉	米油 バター	707 kcal 26.5 g	
4水	キムチチャーハン		バリバリサラダ 中華風たまごスープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 キムチ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	米 砂糖 ワンタンの皮 はるさめ でんぶん	ごま油 米油	703 kcal 26.4 g	
5木	鶏肉と野菜のつけうどん		きすの天ぷら かぼちゃの天ぷら	きす 鶏肉 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん かぼちゃ	干し椎茸 ねぎ しょうが もやし	うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉	ごま油 米油	672 kcal 26.8 g	
6金	ひじきごはん		きびなごの甘辛揚げ 豚汁 さくらんぼ	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき きびなご	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ さくらんぼ	米 もち米 こんにやく 砂糖 でんぶん じゃがいも	米油 ごま 米ぬか油	706 kcal 28.8 g	
9月	ごはん		擬製豆腐 ナッツごぼう 和風わかめスープ	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	干し椎茸 たけのこ しょうが 玉葱 ねぎ ごぼう だいこん ホールコーン	米 砂糖 かたくり粉 でんぶん	米油 アーモンド ごま	747 kcal 31.3 g	
10火	しょうゆラーメン		揚げ餃子 ツナサラダ	豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが ねぎ もやし ホールコーン キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 ぎょうざの皮	米油 ごま油	700 kcal 34.0 g	
11水	いわしのかば焼き丼		野菜の梅みそあえ 青菜と厚揚げの味噌汁	いわし みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ もやし 梅肉 えのきたけ ねぎ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	763 kcal 30.3 g	
12木	焼きカレーパン		ゴロゴロ野菜のトマトスープ 粉ふき芋 メロン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉葱 ズッキーニ だいこん セロリー キャベツ メロン	ミルクパン でんぶん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	704 kcal 29.0 g	
13金	ごはん		和風ハンバーグおろしソース 小松菜とコーンのソテー 水菜のスープ	豚肉 豆腐 おから 鶏肉 卵	牛乳	こまつな にんじん 水菜	しょうが にんにく えのきたけ だいこん エリンギ たけのこ ホールコーン 玉葱 えのきたけ	米 パン粉 砂糖 かたくり粉	米油	696 kcal 32.1 g	
16月	フレッシュトマトと なすのスパゲティ		ハニーポテトサラダ マドレーヌ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム なす キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ 砂糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	オリーブ 油 米油 バター	875 kcal 28.9 g	
17火	シンガポールチキンライス		レタスとコーンのスープ ビーフンのカレー炒め 冷凍みかん	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく 玉葱 えのきたけ レタス ホールコーン もやし キャベツ 冷凍みかん	米 ビーフン 砂糖	ごま油 ごま 米油	694 kcal 33.5 g	
18水	アーモンドトースト		ズッキーニのサラダ マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	ズッキーニ キャベツ ホールコーン 玉葱 しょうが にんにく はくさい マッシュルーム	食パン グラニュー糖 砂糖 小麦粉 マカロニ	バター アーモンド 米油	730 kcal 23.1 g	
19木	ごはん		肉豆腐 ししゃものカレー揚げ 野菜のレモンじょうゆ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	ねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ きゅうり レモン	米 こんにやく 砂糖 でんぶん	米油	734 kcal 35.5 g	
20金	中華丼		枝豆サラダ サンラータン	豚肉 鶏肉 いか うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく しょうが エリンギ 玉葱 たけのこ はくさい えだまめ キャベツ ホールコーン ねぎ 干し椎茸 だいこん	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	692 kcal 28.1 g	
23月	ソフトフランスパン		白身魚のプロヴァンス風 野菜のスープ煮 ミックスフルーツ	すけとうだら ベーコン ウィンナー	牛乳	トマト にんじん	玉葱 にんにく キャベツ セロリー 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	ソフトフランス パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ 油	727 kcal 30.4 g	
24火	ごはん		豚肉と野菜の生姜炒め じゃがいもの味噌汁 蒸しとうもろこし	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 黄ピーマン だいこん ねぎ とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも	米油	726 kcal 28.0 g	
25水	期末試験（給食なし）										
26木	ハヤシライス		ビーンズサラダ あじさいゼリー	豚肉 ひよこめ 大豆 ゼラチン	牛乳 乳酸菌飲料	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	米 小麦粉 砂糖	米油 バター オリーブ 油	775 kcal 23.3 g	
27金	肉汁うどん		アーモンド和え お楽しみチップス	豚肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん ほうれんそう	干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 じゃがいも	ごま油 アーモンド 米油	729 kcal 26.1 g	
30月	ごはん		魚の味噌だれがけ 野菜のにんにくじょうゆ かきたま汁	すけとうだら みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん もやし キャベツ にんにく ねぎ えのきたけ	米 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	722 kcal 29.8 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。