

2025年 6月 予定献立表

日野市立日野第四中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主に使用する食品とその働き						摂取量 エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血液や筋肉・骨など 体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力 エネルギーになる			
3	火	サフランライス ホワイトソースかけ	ジュリアン	キャベツと小松菜のサラダ ココアアーモンド	豚肉 牛乳 生クリーム	パセリ にんにく こまつな	みかんジュース セロリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖 メープルシロップ 粉糖	バター 米油 アーモンド	701 kcal 17.3 g	*4日~10日 「歯と口の健康週間」 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。「噛むこと」は「食べること」の原点です。しっかりと噛んで食べる習慣を身につけましょう！給食では、大豆やアーモンドなど、噛みごたえのある食材をいつも以上に取り入れています。	
4	水	山坂達者飯	○	五目卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁	大豆 鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	にんにく こまつな	玉葱 えのきたけ 長ねぎ	米 大麦 さつまいも 砂糖 じゃがいも かたくり粉	ごま 米油		680 kcal 30.6 g
5	木	アーモンドトースト	○	ポークビーンズ 生姜きゅうり	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんにく トマト	玉葱 グリーンピース きゅうり しょうが	食パン グラニュー糖 じゃがいも 薄力粉	バター アーモンド 米油		886 kcal 33.5 g
6	金	ご飯	○	のりの佃煮 焼きさばの大根おろし 大根とキャベツの味噌汁	さば みそ	牛乳 のり	にんにく かいわれ大根 こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	米油		691 kcal 28.8 g
9	月	豚キムチ丼	○	ワタンスープ フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ キムチ もやし コーン 長ねぎ みかん缶 バイン缶	米 ワタンの皮 上白糖	米油 ごま油		715 kcal 27.2 g
10	火	八王子ラーメン	○	大豆入りおかかポテト	豚肉 大豆 かつお節	牛乳	にんにく にら	しょうが 干し椎茸 きくらげ キャベツ もやし 長ねぎ 玉葱	中華めん じゃがいも かたくり粉	米油 ごま油 バター		692 kcal 26.1 g
11	水	いわしの蒲焼き丼	○	根菜汁 メロン	いわし 油揚げ みそ	牛乳	にんにく こまつな	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ メロン	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま		770 kcal 28.4 g
12	木	パエリア	○	スパニッシュオムレツ キャベツスープ	鶏肉 いか えび ハム たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんにく ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油 米油		700 kcal 34.4 g
13	金	ご飯	○	ポンタラのバターポン酢 野菜の南蛮漬け 呉汁	ポンタラ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	とうがらし にんにく こまつな	レモン きゅうり キャベツ だいこん 長ねぎ	米 かたくり粉 上新粉 砂糖 こんにゃく	米油 バター ごま油		718 kcal 31.2 g
16	月	たこめし	○	きすの天ぷら のり酢和え 豚汁	たこ 油揚げ たまご 豚肉 みそ	牛乳 きす のり	にんにく こまつな	しょうが はくさい ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 薄力粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま油 ごま		697 kcal 30.8 g
17	火	ナン	ジョア	キーマカレー サモサ ナッツサラダ	豚肉 ひよこめ	ジョア チーズ	にんにく トマト	にんにく 玉葱 しょうが きゅうり キャベツ コーン	ナン はちみつ 薄力粉 ぎょうざの皮 じゃがいも 砂糖	バター 米油 アーモンド	812 kcal 30.4 g	
18	水	大豆とひじきのご飯	○	ししゃものさくさく揚げ じゃがいものごま炒め えのきとわかめの味噌汁	大豆 油揚げ ベーコン みそ	牛乳 ひじき ししゃも わかめ	にんにく ピーマン	ごぼう しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 薄力粉 じゃがいも	米油 ごま	680 kcal 27.4 g	
19	木	期末テスト 2日目 給食なし									*23日	
20	金	スパゲッティ ミートソース	○	キャベツサラダ ココアナッツケーキ	豚肉 たまご	牛乳 チーズ	にんにく トマト こまつな	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲッティ 砂糖 薄力粉	オリーブ油 米油 バター アーモンド	874 kcal 31.0 g	*23日 「沖縄慰霊の日」 6月23日は「沖縄慰霊の日」です。一般市民を巻き込んだ沖縄戦を忘れないようにするために、また平和への祈りを込めて、沖縄メニューを作ります。
23	月	シシジュシー	○	沖縄風天ぷら アーサー汁 パイナップル	豚肉 油揚げ いか たまご 豆腐	牛乳 昆布 あおさ	にんにく にら こまつな	しょうが 長ねぎ パイナップル	米 薄力粉 かたくり粉	米油	707 kcal 35.7 g	
24	火	なす入り麻婆丼	○	チンゲン菜の炒め物 スイカ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんにく チンゲン菜	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ なす もやし キャベツ コーン スイカ	米 かたくり粉	ごま油 米油	676 kcal 27.2 g	
25	水	ご飯	○	白身魚の中華ソース 小松菜とキャベツのおかか和え こしね汁	ホキ かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんにく	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま 米油	627 kcal 31.6 g	☆今月の 地元農作物
26	木	四川風つけうどん	○	日野産とうもろこし	鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんにく	しょうが 長ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	うどん 砂糖	ごま油 米油	701 kcal 24.4 g	小松菜 きゅうり なす トマト ピーマン 玉葱 じゃがいも にんにく とうもろこし
27	金	ハッシュドポーク ライス	○	野菜のごまドレッシング さくらんぼ	豚肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんにく トマト こまつな	セロリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり さくらんぼ	米 砂糖 薄力粉	バター 米油 ごま油 ごま	702 kcal 21.4 g	
30	月	高野豆腐のそぼろ丼	○	すまし汁 水無月	高野豆腐 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんにく こまつな 糸みつば	干し椎茸 長ねぎ だいこん 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 上新粉 薄力粉 上白糖 甘納豆	米油	709 kcal 23.4 g	

※納品の都合等により、変更する場合があります。