



6月こんだて表



令和7年6月号
中学校
日野町教育委員会

日曜日	スプーン	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
2月		牛乳 ご飯 おろしハンバーグ こまつなのごま和え さつま汁	ハンバーグ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま	大根 こまつな もやし たまねぎ 大根 ねぎ こんにゃく
3火		牛乳 ミニ コッペパン スバゲティボリタン イタリアンサラダ	ウインナー	牛乳	パン スバゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	たまねぎ ビーマン にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし
4水		牛乳 ご飯 さわらの柑橘風味焼き きんぴらごぼう じゃがいものみぞ汁	さわら さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも	ドレッシング ごま ごま油	歯と口の健康週間 かみかみ献立 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ
5木		牛乳 麦ご飯 豚肉 わかめスープ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン たまねぎ しめじ にんじん
9月		牛乳 ビタパン 豚肉のスタミナ焼き 野菜スープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	ビタパン 砂糖	油	にんにく りんご たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ チンゲン菜
10火		牛乳 ご飯 さばの塩焼き 五目豆煮 かぼちゃのみぞ汁	さば 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	米 砂糖		にんじん こんにゃく かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ
11水		牛乳 麦ご飯 厚揚げの肉みそかけ かいかいあえ かきたま汁	厚揚げ 豚肉 みそ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	米 大麦 砂糖 でんぷん		しょうが キャベツ つぼ漬け たまねぎ しめじ にんじん ねぎ
12木		牛乳 ソフト めん とりうどん汁 ココアケーキ ゆで枝豆	とり肉 油揚げ かまぼこ 豆乳	牛乳	ソフトめん 砂糖 ホットケーキミックス	油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ 枝豆
13金		牛乳 ご飯 えびしゅうまい ナムル 麻婆豆腐	えびしゅうまい 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ドレッシング 油	もやし にんじん きゅうり たまねぎ 白ねぎ にんにく しょうが
17火		牛乳 日野菜 チャーハン 肉団子の甘酢からめ 中華スープ	卵 肉団子 とり肉	牛乳	米 砂糖 でんぷん	ごま油	日野菜 たまねぎ チンゲン菜 にんじん とうもろこし ひのなちゃんの日
18水		牛乳 ご飯 こあゆのレモンあえ 水菜とキャベツの昆布和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 でんぷん	油	レモン 水菜 キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ
19木		牛乳 麦ご飯 鹿肉カレー 海そうサラダ 日野菜ピクルス	鹿肉	牛乳 わかめ	米 大麦 じゃがいも	油 カレールウ	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり 日野菜ピクルス
20金		牛乳 麦ご飯 蔵尾ポークどんぶり キャベツのみぞ汁	蔵尾ポーク 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 大麦 砂糖	油	白ねぎ たまねぎ こんにゃく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ
23月		牛乳 ご飯 やきとり ごぼうのしそひじき和え 大根のみぞ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 でんぷん	ごま ドレッシング	白ねぎ にんにく ごぼう こまつな こんにゃく しそ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ
24火		牛乳 食パン 白身魚フライ キャベツサラダ コンソメスープ	白身魚フライ とり肉	牛乳	パン	油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜
25水		牛乳 ご飯 とりの梅マヨ焼き すろっぽ 高野豆腐のみぞ汁	とり肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖	ドレッシング	国スポ・障スポ開催地めぐり「和歌山県」 うめぼし 大根 にんじん たまねぎ にんじん
26木		牛乳 ソフト めん ソーキそば風 サーターアンダギー フロッキーサラダ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	ソフトめん ホットケーキミックス 黒砂糖 小豆粉	油 ドレッシング	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし ブロッコリー
27金		牛乳 麦ご飯 さけのみそだれかけ キャベツのゆかりあえ 白玉汁	さけ みそ とり肉	牛乳	米 大麦 砂糖 白玉団子		しょうが キャベツ 赤しそ にんじん たまねぎ ねぎ
30月		牛乳 麦ご飯 じゃがいものカレー煮 もやしとこまつなのかつお和え	とり肉 厚揚げ かつおぶし	牛乳	米 大麦 じゃがいも	カレールウ	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし こまつな にんじん

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
♥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるようお願いいたします。

★6月6日は体育祭、6月16日は定期テストで給食がありません。
お願い：6月分の給食費の口座振替日は、6月30日(月)です。 6月分の再振替日は7月15日(火)です。
口座残高の確認をお願いします。
なお、5月分の再振替日は、6月16日(月)です。

6月は食育月間です!