



令和7年度

7月



献立表



ひのしりつひのだいごしょうがっこう
日野市立日野第五小学校

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				
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
1 火	半夏生 ひ 冷やし中華		ポテト揚げたこ焼き		ハム ベーコン たこ 卵	牛乳 あおのり	人参	きゅうり もやし しょうが べにしょうが	中華めん 三温糖 じゃが芋 でんぶん 薄力粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	599 kcal 24.9 g	7/1 半夏生 日本には「雑節」というものがあり、季節の移り変わりを細かく表す指標があります。「半夏生」とは、梅雨明けの頃で、田植えの終わりを示す目印です。半夏生には、たこを食べる習慣があります。たこの足の吸盤が吸い付くように、苗がしっかりと根を張りますようにという思いからたこを食べるようになったと言われています。1日は、たこを使った「ポテト揚げたこ焼き」を作ります。 7/7 七夕献立 7月7日は七夕です。1年に1度織姫と彦星が出会うことをお祝いする日で、天の川に見立てたそうめんを入れた「七夕汁」を作ります。短冊の形に切った人参や星型のかまぼこやお麩なども入っています。主食はお祝いの席によく食べられているちらし寿司をイメージして五目寿司を作ります。また、願い事を書いた短冊を笹の葉に結ぶことにちなみ、主菜は笹かまぼこの天ぷらです。 7/15 夏野菜のカレーライス 夏に旬を迎える野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体を冷やしてくれたり、夏バテを予防してくれたりする働きがあります。またビタミンを多く含む野菜も多いことが特徴です。	
2 水	ごはん ご飯	しお 塩バター肉じゃが	じゃこピーマン 呉汁		かつお節 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	青ピーマン 人参	にんにく 玉ねぎ ねぎ 大根	米 きび砂糖 じゃが芋 しらたき こんにゃく	白ごま 米ぬか油 有塩バター	610 kcal 25.6 g		
3 木	ごはん ご飯	さかな 魚の 香草パン粉焼き	ひじきと大豆の煮物 なめこの味噌汁		メルルーサ 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき	人参	にんにく なめこ ねぎ	米 パン粉 きび砂糖	有塩バター オリーブ油 米ぬか油	564 kcal 27.5 g		
4 金	わかめごはん わかめご飯	いかの 変わりソースかけ	くま 茎わかめと胡瓜の うめ 梅じょうゆ 豚汁		いか かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめごはんの素 くまわかめ	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり 梅干し ごぼう 大根 ねぎ	米 でんぶん きび砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	591 kcal 26.2 g		
7 月	七夕献立 ごちくずし 五目寿司	ささ 笹かまの天ぷら	たなばたじる 七夕汁 こたま 小玉すいか		油揚げ 卵 笹かまぼこ 星型かまぼこ	牛乳 あおのり	人参 さやいんげん 小松菜	干しいたけ かんぴょう たけのこ ねぎ 小玉すいか	米 きび砂糖 上白糖 薄力粉 そうめん 星型のふ	白ごま 米ぬか油	523 kcal 21.5 g		
8 火	なつやさい 夏野菜のためきうどん		だいず 大豆とおからの フラウニー		えび 卵 おから 大豆	牛乳	さやいんげん 人参	ねぎ なす 玉ねぎ きゅうり もやし	うどん きび砂糖 薄力粉 でんぶん 上白糖	米ぬか油 有塩バター	602 kcal 21.5 g		
9 水	ガーリックトースト	チリコンカン	コーンサラダ		金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	食パン じゃが芋 薄力粉 きび砂糖	有塩バター 米ぬか油	581 kcal 22.3 g		
10 木	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉のジョン	もやしのナムル たまご 卵クッパ風スープ		鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 米粒麦 薄力粉 きび砂糖	ごま油 白ごま	557 kcal 29.7 g		
11 金	ごはん ご飯	ししゃもの唐揚げ	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 パンサンスー		豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 からふとししゃも	にら 人参	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	米 でんぶん 春雨	ごま油 米ぬか油	659 kcal 31.0 g		
14 月	ごはん ご飯	ひ 冷やし しゃぶしゃぶ	こまつな 小松菜ふりかけ みそしる じゃがいもの味噌汁		粉かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参	にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	米 きび砂糖 じゃが芋	ごま油 米ぬか油 白ごま	550 kcal 26.5 g		
15 火	なつやさい 夏野菜のカレーライス		じゃこい じゃこ入り キャベツサラダ		豚肉 卵	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	人参 かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ、なす ズッキーニ セロリー キャベツ きゅうり コーン	米 薄力粉 きび砂糖	有塩バター 米ぬか油	606 kcal 21.9 g		
16 水	おやこどん 親子丼		ごまあえ キャラメルアーモンド		鶏肉 卵	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ もやし	米 きび砂糖	ごま油 黒ごま 白ごま アーモンド 有塩バター	627 kcal 25.7 g		
17 木	トマトソースの シーフードスパゲッティ		トリコロールチップス サイダーボンチ		ベーコン いか えび	牛乳	青ピーマン 人参 トマト	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	スパゲッティ 薄力粉 じゃが芋 紫じゃがいも 赤じゃがいも	オリーブ油 米ぬか油 無塩バター	615 kcal 21.3 g		
18 金	しゅうぶうしき 終業式（給食はありません）												

★今月の地元農産物★
さくら卵 きゅうり なす 玉ねぎ

※都合により変更する場合もあります。

☆夏に旬を迎える野菜の一例☆

【とまと】



体内でビタミンAに変換されるβカロテンという栄養素が多く含まれています。旬の時期のとまとには、そうでない時期の倍のβカロテンが含まれることもあるそうです。

【きゅうり】



きゅうりには、水分やカリウムが多く含まれています。カリウムが不足すると、体の中で塩分の調整が上手くできなくなります。脱水感や食欲不振など「夏バテ」の予防にも役立ちます。

【なす】



なすには、カリウムやナスニンというポリフェノールの1種が多く含まれています。塩分調整に関わるカリウムに加えて、抗酸化作用があるナスニンも含まれています。

【ピーマン】



ピーマンにはビタミンCやβカロテンが多く含まれています。これらの栄養素は、抗酸化作用という働きを持っていて、夏バテによる疲労や体調不良を軽減する効果が期待できます。