



令和7年度

7月



献立表



7月の給食目標：決められた時間内に食べられるようにしよう

日野市立日野第七小学校

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	ごはん	いかの変わり ソースがけ	きゅうり きゅうり 梅干し 醤油 みそ 豚汁		いか かつおぶし 豚肉 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳 きゅうり	にんじん 小松菜	玉ねぎ、きゅうり 梅干し、ごぼう 大根、ねぎ	米、でんぷん きび砂糖 板こんにやく じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま	581 kcal 25.8 g	今日もたくさん の地産産物を使 います。 畑の恵みをおい しくいただきま す。 2月の産物のみな さんが力をあわせ て、新鮮な地元 産物を納品してく ださいます。
2 水	パインパン	おかかのココット	粉ふき芋 ミネストローネ		卵、豚肉 かつおぶし ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマト	ねぎ、セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パインパン じゃが芋 シエルマカロニ	米ぬか油	603 kcal 26.2 g	
3 木	ごはん	焼きシヤモ	ばんざん 拌三絲 麻婆豆腐		豚肉、米みそ 絹ごし豆腐	牛乳 ししゃも	にら、人参 小松菜	生姜、にんにく、ねぎ 干し椎茸、たけのこ 緑豆もやし、キャベツ	米、でんぷん 緑豆春雨 きび砂糖	ごま油	584 kcal 29.0 g	
4 金	キムチチャーハン	生揚げとポテトの チリソース	きなこ豆		豚肉、生揚げ 大豆、きな粉	牛乳 脱脂粉乳	人参	生姜、たけのこ 干し椎茸、玉ねぎ にんにく、ねぎ グリーンピース	米、きび砂糖 じゃが芋 でんぷん、上新粉	米ぬか油 ごま油	651 kcal 26.4 g	
7 月	五目寿司	きゅうり きゅうり 天ぷら	ななばな 七ツ汁 メロン		油揚げ、卵 筍、かまぼこ 星型かまぼこ	牛乳 きざみのり あおのり	にんじん、小松菜 さやいんげん	干し椎茸 かんぴょう たけのこ ねぎ、メロン	米、きび砂糖 上白糖、薄力粉 そうめん 星の糖	白ごま 米ぬか油	521 kcal 22.1 g	7月 七夕 五目寿司をつくり ます。 また、とうもろこ しを天の川に見立て た七夕汁を作ります。 天の川が見られ るといいですね。
8 火	エビピラフ	グリーンサラダ コーンクリームスープ		むきえび 鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ、セロリー マッシュルーム エリンギ、コーン キャベツ、きゅうり	米、きび砂糖 上白糖、薄力粉 きび砂糖	有塩バター 米ぬか油 ごま油	568 kcal 21.4 g		
9 水	鶏肉汁うどん	ゆでとうもろこし 米粉の紅茶ケーキ		油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	干し椎茸、ねぎ 緑豆もやし きゅうり とうもろこし	うどん、きび砂糖 上新粉、でんぷん 上白糖	ごま油 米ぬか油	665 kcal 23.8 g		
10 木	チンジャオロース丼	えのきのスープ 黒糖アーモンド		豚肉	牛乳	青ピーマン 小松菜 にんじん	生姜、にんにく 玉ねぎ、たけのこ えのきたけ	米、きび砂糖 でんぷん 黒砂糖	米ぬか油 ごま油 アーモンド	612 kcal 22.8 g		
11 金	黒砂糖パン	パンフキンオムレツ	生さきゅうり じゃが芋とトマトの ポタージュ		ベーコン 卵	牛乳 ピザチーズ	かぼちゃ トマト	玉ねぎ、きゅうり 生姜、バジル	黒砂糖、パン きび砂糖 じゃが芋	炒め油 有塩バター	577 kcal 23.2 g	14日 スパイシー夏野菜 スープカレー 色鮮やかな夏野菜 が入ったスープカ レーです。スイカ も出るのを楽し みに！
14 月	ターメリックライス	スパイシー夏野菜 スープカレー	ハニーサラダ 小豆すいか		鶏肉 ロースハム	牛乳	人参、水菜 トマト、かぼちゃ 青ピーマン	にんにく、生姜 セロリー、玉ねぎ なす、キャベツ りんご(ジャム) こたすいか	米、薄力粉 はちみつ	炒め油 米ぬか油	560 kcal 19.8 g	
15 火	いわしのかば焼き丼	ごま和え じゃが芋と豆腐の味噌汁		まいわし、開き 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳 生わかめ	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 緑豆もやし ねぎ	米、米粉 薄力粉、でんぷん きび砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま ごま油 黒ごま 白ごま	613 kcal 24.6 g		
16 水	大豆入りミートソース	コーンポテト フルーツのヨーグルト かけ		豚肉 大豆	ピザチーズ ヨーグルト	人参 トマト	りんごジュース にんにく、生姜 玉ねぎ、コーン マッシュルーム 黄桃、みかん缶	スパゲティ きび砂糖、薄力粉 じゃが芋 フロストシュガー	オリーブ油 炒め油 有塩バター	618 kcal 21.4 g		

★今月の地元産物★

玉ねぎ、じゃが芋、大根、きゅうり、トマト、かぼちゃ、さくらんぼ

※都合により変更する場合がございます

水分補給を忘れないで！

私たちの体は約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が
出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担が
かかります。のどが渇く前にこま
めにとるのがコツです。運動する
前には必ず水分をとり、運動中も
水分補給する時間を決めましょ
う。

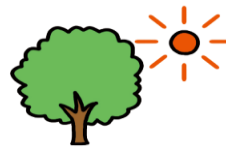


●ジュースはNG！

ジュースや炭酸飲料は糖分が多
く、飲むとのどがさらに渇きま
す。おやつとして量を決めコッ
プに注いで飲みましょう。また
飲みかけのペットボトルを持ち歩
くと、暑さで細菌が増え、食中毒
の原因にもなりかねません。

●スポーツドリンクは
賢く利用

運動したときなどの水分補給に
は効果的ですが、糖分や食塩も
多く含まれています。口当たりが
よいからと日常的に飲むのは、
あまりおすすめできません。



涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。
疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。