



令和7年度

8・9月

献立表



8. 9月の給食目標：後片付けをしっかりとしよう

ひのしりつひのだいになしやうがっこう
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			
27水	ガバオライス		だいこん大根スープ		鶏肉、大豆卵、ベーコン	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	筍、にんにく大根、しめじ	米、砂糖	油	581 kcal 27.2 g	2学期が始まりました！ 充実した時間は過ごせましたか？生活のリズムが乱れてる人もいるのではないのでしょうか。リズムを戻すために、朝日を浴びて、朝食をしっかりと食べましょう。	
28木	だいこん大根おろしとツナのスパゲティ		てつじん鉄人サラダ おうとう黄桃		ツナ	牛乳 きざみのり めひじき	小松菜 人参	大根 コーン 黄桃	スパゲティ 砂糖	油	545 kcal 20.8 g		
29金	ごぼうのドライカレー		トマトドレッシングサラダ		豚肉	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト	にんにく、生姜 ごぼう、玉葱 キャベツ、胡瓜 レモン	米、薄力粉 きび砂糖	油	551 kcal 18.0 g		
1月	ミックスビビンバ		ししゃもの唐揚げ 豆腐のスーフ		豚肉、油揚げ 豚骨、木綿豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	にんにく、生姜 筍、緑豆もやし 干し椎茸、長ねぎ	米 もち米 でんぶん	油 白ごま	625 kcal 33.7 g		
2火	ごまごはん	ジャンボ焼売	きゅうり なんばんづ 胡瓜の南蛮漬 エリンギスーフ		豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参	干し椎茸、ねぎ キャベツ、生姜 胡瓜、玉葱 エリンギ	米、もち米 しゅうまい皮 きび砂糖 でんぶん	ごま油	551 kcal 22.7 g		
3水	しせんろう四川風つけうどん		コーンポテト 梨		鶏肉	牛乳	人参	生姜、ねぎ 緑豆もやし 胡瓜、コーン なし	うどん きび砂糖 じゃが芋	油、ごま バター	550 kcal 21.3 g	29日 野菜の日献立 8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせで野菜の日です。29日は少し早いですが、野菜をたっぷり使った献立にしました。 日野食育推進計画ではベジ活350(野菜の摂取目標量大人1日350g)が重点施策になっています。子供の目安量は3～8歳は1日240g、9～11歳は290gです。目安量の摂取をめざしましょう。この日の給食は170g(中学年)の野菜が入っています。	
4木	ごはん	さかな魚とトマトの ホイル焼き	アーモンド和え キャベツの味噌汁		メルルーサ 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 ピザチーズ	さやいんげん トマト、人参 小松菜	玉葱、しめじ キャベツ 緑豆もやし えのきたけ	米	油 アーモンド	587 kcal 29.7 g		
5金	はちみつレモントースト	チリコンカン	パリーなすサラダ		金時豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 トマト パセリ	レモン、玉葱 マッシュルーム セロリー、なす キャベツ、胡瓜	食パン、はちみつ 上白糖、じゃが芋 薄力粉、でんぶん きび砂糖	バター 油	655 kcal 22.8 g		
8月	ごはん	ちげ豆腐	じゃが芋の千切ミ わかめスーフ		木綿豆腐 豚肉、卵 いか、えび 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ	人参、青梗菜 にら、わけぎ	白菜、にんにく ねぎ、干し椎茸 生姜、キャベツ たけのこ、コーン セロリー	米、でんぶん 上新粉、じゃが芋 上白糖、緑豆春雨	油 ごま	571 kcal 25.3 g		
9火	ゆかりごはん	かつおと高野豆腐の 揚げ煮	菊のおひたし とうがんのすまし汁		かつお 凍り豆腐 なると	牛乳	小松菜 人参	生姜、ねぎ、白菜 菊のり、冬瓜	米、でんぶん きび砂糖	油	573 kcal 28.2 g		9日は「健康普及月間」です。 日本人は長寿ですが、健康寿命は長いとはいえません。 寝たきりにならず、元気に長生きするためには、子どもの頃からの食習慣、生活習慣がとても大事です。 裏面の記事を参考にしてください。給食では薄味でも美味しく食べられるように天然の出汁を活用しています。
10水	スパゲティミートソース		サワーキャベツ ヨーグルトボムボム		豚肉 卵	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ	にんにく、生姜 玉葱、セロリー キャベツ、りんご	スパゲティ 薄力粉 きび砂糖 上白糖	油 バター	696 kcal 26.9 g		
11木	しょうがごはん	アジのごまフライ	ごま和え みそ汁		油揚げ、卵 まあじ 絹ごし豆腐 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜	生姜、キャベツ 緑豆もやし、ねぎ	米、薄力粉 パン粉、きび砂糖 じゃが芋	マヨネーズ ごま 米ぬか油	714 kcal 33.5 g		
12金	ココアトースト	ヘルシー米粉 クリームシチュー	ナッツサラダ		鶏肉	牛乳	人参	玉葱、しめじ マッシュルーム 白菜、キャベツ 胡瓜	食パン、きび砂糖 グラニュー糖、 じゃが芋、上新粉	有塩バター 米ぬか油 アーモンド	536 kcal 21.4 g		
15月	敬老の日												
16火	せきはんお赤飯	さいしやうや西京焼き	ちくげんに筑前煮 すまし汁		あずき、鶏肉 さわら、西京味噌 米みそ、なると	牛乳 生わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	生姜、ごぼう 干し椎茸、えのきたけ、 たけのこ	米、もち米 きび砂糖 板こんにやく じゃが芋	白ごま 米ぬか油	554 kcal 28.0 g	9日 重陽の節句 五節句の一つで陽数の最大の9が重なることから重陽と呼んでめでたい日とされています。「菊の節句」とも言われています。食用菊をつかってお浸しをつくりまします。	
17水	あんかけ焼きそば		あお青のりポテト りんご		豚肉、いか 大豆、えび うずら卵	牛乳 あおのり	人参 小松菜 青梗菜	にんにく、生姜 玉葱、緑豆もやし キャベツ、りんご 干し椎茸	蒸し中華めん きび砂糖 でんぶん じゃが芋	米ぬか油 ごま油	569 kcal 26.0 g		
18木	ごはん	スコッチエッグ	バジリコポテト うづらばなし青梗菜のスーフ		豚肉、鶏肉、卵 おから、うずら卵 鶏肉、絹ごし豆腐	牛乳	人参 青梗菜	玉葱、生姜 しめじ、たけのこ セロリー	米、パン粉 でんぶん きび砂糖 じゃが芋	ごま油	536 kcal 22.7 g		
19金	むぎ麦ごはん	や焼きサバ	ひじきサラダ みそ汁		サバ ローズハム 油揚げ 米みそ	牛乳 芽ひじき ワカメ	人参 小松菜	胡瓜 ねぎ	米、米粒麦 緑豆春雨 きび砂糖 じゃが芋	米ぬか油 白ごま	643 kcal 24.5 g		
20土	カレーライス		コロコロサラダ	ジョア	豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ 赤ピーマン	にんにく、玉葱 マンゴーチャツネ セロリー、大根 胡瓜、コーン	米、じゃが芋 はちみつ、薄力粉	炒め油 米ぬか油 有塩バター なたね油	593 kcal 19.1 g		16日 敬老の日、食育献立 敬老の日のお祝いにお赤飯をたきます。また毎月19日は食育の日です。16日の給食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食品のあった献立です。
22月 23火	振替休業日												
24水	まーぼーどん麻婆丼		しおごま油キャベツ		豚骨、豚ひき肉 絹ごし豆腐 米みそ、白竹輪 油揚げ	牛乳	人参 にら	にんにく、生姜 たけのこ、長ねぎ 干し椎茸 キャベツ	米、きび砂糖 でんぶん	ごま油	573 kcal 25.8 g	ま…豆類 ご…ごま(種実類) わ…わかめ(海藻類) や…野菜類 さ…さかな(魚介類) し…しいたけ(きのこ類) い…芋類	
25木	わかめごはん	いかのレモン醤油	じゃご入りキャベツサラ ダ だいこん、みそ汁 大根の味噌汁		イカ 米みそ	牛乳、わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	レモン、キャベツ 胡瓜、コーン 大根、ねぎ	米、でんぶん きび砂糖	白ごま 米ぬか油	549 kcal 25.4 g		
26金	ほうれんそうとベーコンのスパゲティ		野菜スーフ クランベリーサワーケー キ		ベーコン ローズハム 卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参	にんにく、玉葱 干し椎茸 えのきたけ キャベツ クランベリー	スパゲッティ 薄力粉、上白糖	米ぬか油 オリーブ油 有塩バター	584 kcal 22.2 g		
29月	きなこ揚げパン	しほーれんどうろふ蝦仁豆腐	くまき生わかめと糸コン炒め		きな粉、鶏肉 絹ごし豆腐 えび、うずら卵	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	生姜、ねぎ しいたけ	パン、上白糖 でんぶん 糸こんにやく	米ぬか油 炒め油 ごま油 白ごま	588 kcal 27.9 g		
30火	あろな青菜のガーリックライス	ようろうたまごの洋風卵焼き	ABCスーフ		ベーコン、卵 鶏肉、豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ ピザチーズ	小松菜 ほうれん草 人参	にんにく、玉葱 マッシュルーム セロリー	米、きび砂糖 ABCマカロニ	有塩バター 炒め油	594 kcal 27.6 g		

★今月の地元農産物★ きゅうり、なす、卵、りんご、梨、トマトビュール

※都合により変更する場合もあります。