令和7年度　**7月**

献　立　表

日野市立南平小学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き 赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	火	むぎごはん さばのしょうがに やさいのごまずあえ みそしる（わかめ・とうふ）		ぎゅうにゅう・さば とうふ・わかめ みそ	こめ・むぎ でんぷん・さとう ごま	しょうが・きゅうり にんじん・もやし えのきたけ・ねぎ	569kcal 25.6g
2	水	アーモンドあげパン リヨネーズポテト トマトとたまごのスープ		ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・とうふ たまご	パン・じゃがいも バター・あぶら アーモンド・さとう	にんじん・たまねぎ トマト・ねぎ パセリ・セロリ	584kcal 23.9g
3	木	ジャンバラヤ ツナオムレツ やさいスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・ウインナー ツナ・たまご チーズ	こめ・じゃがいも バター・あぶら さとう	にんにく・たまねぎ・ピーマン にんじん・セロリ・トマト いんげん・えのきたけ・ねぎ きゃべつ・こまつな・しょうが	602kcal 24.5g
4	金	わかめごはん あつあげのごまだれかけ こまつなのじゃこあえ みそしる（だいこん・とうがん）		ぎゅうにゅう・あつあげ わかめ・ちりめんじゃこ かつおぶし・みそ	こめ・むぎ ふ・じょうしんこ でんぷん・さとう あぶら・ごま	にんじん・こまつな きゃべつ・だいこん とうがん・ねぎ	576kcal 24.8g
5	土	なすとトマトのスパゲッティ カリカリポテトサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく	スパゲッティ・バター じゃがいも・あぶら オリーブオイル・さとう こむぎこ	しょうが・にんじん たまねぎ・マッシュルーム しめじ・トマト・なす セロリ・きゅうり・きゃべつ	578kcal 24.7g
7	月	振替休業日					
8	火	ごもくずし いかのさらさあげ たなばたじる		ぎゅうにゅう・とりにく いか・あぶらあげ かまぼこ	こめ・そうめん ごま・こむぎこ でんぷん・あぶら さとう	しいたけ・かんぴょう たけのこ・にんじん さやえんどう・しょうが えのきたけ・こまつな	587kcal 25.4g
9	水	サンマーメン（つけめん） いもとまめのペペロンチーノ		ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず	ちゅうかめん・じゃがいも でんぷん・あぶら	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・はくさい コーン・しいたけ チンゲンさい・もやし	584kcal 22.8g
10	木	こぎつねごはん さかなのしおこうじやき きゃべつのかわりづけ たぬきじる		ぎゅうにゅう・とりにく あかうお・とうふ あぶらあげ・みそ	こめ・こんにゃく あぶら・ごまあぶら さとう	にんじん・きゃべつ しょうが・だいこん しいたけ・ねぎ	586kcal 26.3g
11	金	ミルクパン トマトシチュー マカロニいりサラダ	ジョア	ジョア・ぶたにく ベーコン・なまクリーム	パン・じゃがいも マカロニ・こむぎこ バター・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん マッシュルーム・トマト セロリ・パセリ・きゃべつ きゅうり・コーン	605kcal 23.9g
14	月	マーボーどうふどん わかめスープ シナモンアーモンド		ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ わかめ・みそ	こめ・アーモンド でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう ごま	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・しいたけ・ねぎ にら・もやし・しめじ パセリ・セロリ	590kcal 25.3g
15	火	しせんふうつけうどん だいずとじゃこのあげに		ぎゅうにゅう・とりにく だいず・わかめ ちりめんじゃこ	うどん・さつまいも ごま・ねりごま でんぷん・あぶら	しょうが・にんじん ねぎ・きゃべつ もやし	611kcal 24.9g
16	水	チャーハン ししゃものカレーフリッター ワンタンスープ フルーツ（メロン）		ぎゅうにゅう・ぶたにく ししゃも・なると	こめ・ワンタンのかわ こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんじん・しいたけ もやし・はくさい こまつな・メロン	588kcal 27.2g
17	木	なつやさいのカレーライス だいこんごまサラダ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう・ぶたにく	こめ・じゃがいも こむぎこ・バター あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんにく・しょうが・セロリ・なす たまねぎ・にんじん・コーン・だいこん かぼちゃ・いんげん・トマト・きゅうり もも・パイナップル（かんづめ）	590kcal 23.1g

メモ

1日　＜ 半夏生 ＞
雑節のひとつで夏至から数えて11日目にあたります。
福井県　：鯖
香川県　：うどん
関西地方：たこ
を食べたりと日本各地で様々な風習があります。

8日　＜ 七夕献立 ＞
「七夕汁」はそうめんを天の川に見立てた汁物です。
七夕にそうめんを食べると病気にならないといわれています。

10日　＜こぎつねごはん＞
油揚げを小さく切って甘辛に味付けをした具材を混ぜたご飯です。
＜たぬき汁＞
たぬきのように肉がこんにゃくに化けたことに由来しています。
たぬきの肉の代わりにこんにゃくを使って料理をしたのが始まりとされ、現在では精進料理の汁物として伝わっています。

17日　＜ 夏野菜カレー ＞
かぼちゃ・なす・トマトいんげんなどの夏野菜がたくさん入ったカレーです。

★ 今月の地場産物 ★　玉ねぎ・じゃがいも・なす・きゅうり・ピーマン・トマト・かぼちゃ・卵

＊都合により変更する場合もあります。

夏野菜をたくさん食べよう！

みずみずしい「夏野菜」は、汗で出る水分を補います。
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれて、からだの調子を整えて病気に負けないからだをつくります。

＜トマト＞
食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す

＜きゅうり＞
利尿作用・余分な熱をとる・のどを潤す

＜とうもろこし＞
胃腸の調子を整える
（たんぱく質がたくさん！）

＜なす＞
余分な熱をとる・血のめぐりをよくする

＜ピーマン＞
血をさらさらにする

他にもたくさんあるよ。
どんな夏野菜を知っているかな・・・？？