



れいわ7ねん7月よていこんだてひょう



日野市立東光寺小学校

日	しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート	牛乳	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		
1 火	むぎごはん	あんかけたまごやき きりぼしだいこんのいりに かんこくふうにくじゃが		ぎゅうにゅう、たまご、とり にく、あぶらあげ、かつおぶ し、ぶたにく	ほししいたけ、たけのこ、 たまねぎ、きりぼしだいこ ん、にんじん、さやいんげ ん、にんにく、しょうが、あ かピーマン、ながねぎ、と うがらし	こめ、おおむぎ、あぶら、き びざとう、かたくりこ、こ んにやく、さとう、じゃが いも、しらたき、ごま	629 kcal 25.8 g	 両手山盛りいっぱいを満腹に 1日350kcalの野菜を食べてよう
2 水	ごはん	あじフライ やさいのうめふうみあえ モロヘイヤスープ		ぎゅうにゅう、あじ、ちく わ、かつおぶし、とうふ、た まご	キャベツ、こまつな、もや し、うめぼし、モロヘイヤ、 たまねぎ、きくらげ、エリ ンギ	こめ、こむぎこ、パンこ、あ ぶら	590 kcal 30.2 g	七夕献立 七夕は、7月 7日の夜に天の 川にかかる橋を 渡って、織姫と 彦星が1年に1 度だけ会うこと ができるという 、伝説に基づ いたお祭りです。 この日の給食 では、七夕に ちなんだ料理を 作ります。
3 木	ガパオライス	はるさめスープ こだますいか		ぎゅうにゅう、とりにく、だ いず、わかめ、さばふし	しょうが、にんにく、たけ のこ、ピーマン、あかピー マン、ながねぎ、ぶなしめ じ、にんじん、すいか	こめ、あぶら、きびざとう、 かたくりこ、はるさめ、ご ま、ごまあぶら	547 kcal 23.5 g	
4 金	ごはん	さばのごまだれかけ わかめとじゃがいものいためもの さわにわん		ぎゅうにゅう、さば、わか め、くきわかめ、ぶたにく、 かつおぶし	ごぼう、だいこん、にんじ ん、えのきたけ	こめ、さとう、ごま、かたく りこ、ごまあぶら、じゃが いも、きびざとう	555 kcal 24.0 g	
7 月	たなばたずし	ししやものいそやき やさいのみそあえ あまのがわじる		ぎゅうにゅう、こんぶ、とり にく、あぶらあげ、ししや も、あおのり、わかめ、みそ、 かまぼこ、かつおぶし	にんじん、ほししいたけ、 かんぴょう、こまつな、 キャベツ、りよくとうもや し、オクラ	こめ、さとう、あぶら、きび ざとう、ごまあぶら、ごま、 そうめん	540 kcal 22.8 g	とうもろこし 7月8日は、 1年生がとうも ろこしの皮むき をします。当日 の朝、日野市の 農家さんにと うもろこしを届 けていただき、 1年生がむいた ものを給食室で 調理して給食に 出します。夏が 旬のとうもろこ しをおいしくい たしましょう！
8 火	ジャージャーめん	とうもろこしの バターしょうゆふうみ		ぎゅうにゅう、くきわかめ、 ぶたにく、だいず、みそ	もやし、きゅうり、にんに く、しょうが、たまねぎ、な がねぎ、にんじん、ほしし いたけ、とうもろこし	ちゅうかめん、ごまあぶ ら、あぶら、さとう、かたく りこ、バター	538 kcal 24.5 g	
9 水	ぶどうパン	やきコロツケのホワイトソース なつやさいのスープに		ぎゅうにゅう、ぶたにく、た まご、ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、キャベツ、あかピー マン	ぶどうパン、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、バター、 あぶら	555 kcal 23.5 g	
10 木	わかめごはん	さかなのさいきょうやき かんぴょうのごまあえ じゃがいものそぼろに		ぎゅうにゅう、わかめ、ま す、みそ、ぶたにく、レンズ まめ	かんぴょう、にんじん、 キャベツ、こまつな、しょ うが、たまねぎ	こめ、ごま、さとう、ごま、 あぶら、じゃがいも、しら たき、きびざとう、かたく りこ	626 kcal 29.8 g	7月の給食目標 健康によい 食事の仕方を 知ろう
11 金	ジャーマンピラフ	シーフードサラダ とうふととりにくのトマトに		ぎゅうにゅう、フランクフル ト、ちりめんじゃこ、い か、ツナ、ベーコン、とり にく、とうふ、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、パセ リ、キャベツ、こまつな、に んじん、マッシュルーム、 トマト	こめ、オリーブオイル、 じゃがいも、きびざとう、 あぶら、バター、こむぎこ	578 kcal 24.6 g	
14 月	ごはん	なまあげのごまだれかけ こまつなのおひたし もずくのみそしる		ぎゅうにゅう、あつあげ、か つおぶし、とうふ、もずく、 だいず、みそ	しょうが、レモン、もやし、 こまつな、キャベツ、えの きたけ	こめ、ごま、きびざとう、か たくりこ	568 kcal 25.8 g	
15 火	こまつなの クリームスパゲッティ	フレンチサラダ シナモンアーモンド		ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、とうにゅう、いんげ んまめ	たまねぎ、ぶなしめじ、こ まつな、にんじん、キャベ ツ、コーン	スパゲッティ、オリーブオ イル、あぶら、こむぎこ、パ ター、きびざとう、アーモ ンド、さとう	596 kcal 23.7 g	今日の 日野産食材 ・卵 ・大根 ・人参 ・なす ・玉ねぎ ・とうもろこし ・じゃがいも ・モロヘイヤ
16 水	ピロシキふうサンド	とうにゅうポタージュ		ぎゅうにゅう、とりにく、だ いず、ツナ、ベーコン、と うにゅう	たけのこ、たまねぎ、にん じん、エリンギ、とうもろ こし、パセリ	ミルクパン、あぶら、はる さめ、こむぎこ、かたくり こ	532 kcal 21.8 g	
17 木	なつやさいの チキンカレー	ひじきとコロコロやさいのサラダ		ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ	にんにく、たまねぎ、にん じん、かぼちゃ、ズッキー ニ、なす、トマト、きゅう り、えだまめ、コーン	こめ、あぶら、バター、こむ ぎこ、じゃがいも	597 kcal 19.4 g	

食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。