

令和7年



7月 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	火	わかめごはん	さばのしおやきのりあえ ごまキムチじる		牛乳 わかめ さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ のり	米 ごま 植物油 こんにやく じゃがいも	にんじん もやし ごぼう こまつな キャベツ ねぎ キムチ	594 29.3	1日(火) 鯖の塩焼き 1日の半夏生までに田植えを終わらせるとされてい ました。田植えの疲 れた体を休ませる ために「焼き鯖」を 食べるという言い 伝えが福井県に あります。 7日(月) 七夕献立 7日は七夕の節 供です。主食はち らし寿司にし、天 の川に見立てた すまし汁を作ります。デザートは、 リクエストが多い 果物缶とサイダー を合わせたサイダー ポンチです。 
2	水	ツナサンドパン	マカロニのトマトに ゆでとうもろこし		牛乳 ツナ チーズ ウィンナー ひよこまめ	パン マヨネーズ 植物油 薄力粉 砂糖 マカロニ	玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム かぼちゃ トマト パセリ セロリー とうもろこし	632 24.4	
3	木	ふわふわどん	チンジャオロースー アップルかんてん		牛乳 豚肉 豆腐 卵 寒天	米 植物油 ふ 砂糖 ごま油 片栗粉	玉ねぎ にんじん みつば にんにく しょうが たけのこ しいたけ ピーマン パプリカ もやし ねぎ りんごジュース	618 27.8	
4	金	いろどりやさいの かぼちゃのうこう クリームパスタ	ツナサラダ みかんかん		牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 チーズ 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 植物油 砂糖	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー トマト パセリ セロリー キャベツ もやし にんじん みかん	606 23.9	
7	月	たなばたずし	いかのレモンじょうゆかけ あまのがわじる サイダーポンチ		牛乳 油揚げ かまぼこ 凍り豆腐 いか	米 砂糖 上新粉 植物油 片栗粉 そうめん	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう バイナッブル 黄桃 レモン 小松菜	551 21.4	
8	火	ガーリック ライス	ポテてびグラタン ガルビュール		牛乳 ベーコン えび チーズ いんげん豆	米 じゃがいも 植物油 バター 薄力粉 パン粉	にんにく マッシュルーム にんじん 玉ねぎ トマト いんげん だいこん ねぎ キャベツ パセリ セロリー	616 23.0	
9	水	ごはん	ひろしまトンチキレモン キャベツのごまぜあえ コーンポテト		牛乳 鶏肉 豚肉	米 ごま 上新粉 砂糖 植物油 じゃがいも	レモン にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ 夏みかんジャム キャベツ きゅうり とうもろこし	587 21.8	
10	木	ひやしきつね うどん	ししゃものからあげ じゃがいもてんぷら だいこんのなんばんづけ		牛乳 茎わかめ 鶏肉 油揚げ ししゃも 卵	うどん 砂糖 ごま油 じゃがいも 上新粉 片栗粉 植物油	にんじん キャベツ もやし しょうが だいこん	625 24.9	
11	金	こまつなの ドライカレー	パリパリあぶらあげのサラダ こだますいか		牛乳 油揚げ 豚肉	米 麦 植物油 ごま油 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご こまつな マッシュルーム だいこん 水菜 パセリ セロリー 小玉すいか	574 20.8	
14	月	キムチ チャーハン	なまあげとポテのチリソース きなこまめ		牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 きな粉 スキムミルク	米 植物油 砂糖 ごま油 じゃがいも 片栗粉 上新粉	しょうが にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ キムチ にんにく ねぎ グリンピース	665 26.7	
15	火	ごはん こまつなの ふりかけ	ひやししゃぶしゃぶ じゃがいもとわかめの みそじる		牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 ごま油 砂糖 植物油 ごま じゃがいも	こまつな にんにく しょうが レモン にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	560 27.0	
16	水	とうもろこしの たきこみごはん	そいのからあげ えだまめ とんじる		牛乳 ツナ そい 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 植物油 片栗粉 こんにやく じゃがいも	コーン しょうが 枝豆 ごぼう ねぎ にんじん だいこん	578 28.9	
17	木	スパイシーカレー やきパン	ラタトゥーユ パインかん		牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 植物油 オリーブ油	玉ねぎ にんじん にんにく ズッキーニ とうがん ピーマン パプリカ かぼちゃ トマト なす バイナッブル	583 23.2	

*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。

7がつの きゅうしょくもくひょう すききらいを なくそう



食べず嫌いの児童を見かけることがあります。口にしてみたら、おいしいと感じ、食べることができるかもしれません。食べたことのない食品や料理は、先入観から食べられない場合もありますので、ご家庭でも色んな食品や料理を食べてみてください。

地元の農産物を食べています

日野市では、40年前の地産地消という言葉がない頃から、地元の農産物を学校給食で使っています。豊田小学校には、堀之内地区の10軒の農家の方たちが、農薬を減らして作った野菜を届けてくれます。果物も市内の生産者が作ったものを、給食で提供しています。どの季節のものも、新鮮でおいしいものばかりです。また、日野市百草の由木農場からは、一年を通してピンクの殻の“さくらたまご”が届いています。

春・・・トマト 小松菜 だいこん キャベツ

夏・・・トマト 小松菜 じゃがいも たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン きゅうり いんげん ブルーベリー

秋・・・小松菜 キャベツ だいこん ねぎ チンゲンツアイ さつまいも しょうが かぶ ブロッコリー じゃがいも

冬・・・小松菜 ほうれん草 だいこん にんじん 里芋 ねぎ 白菜 ブロッコリー チンゲンツアイ りんご など

ひのっ子シェフコンテストに挑戦を！！

4日に実施する「彩り野菜の濃厚クリームパスタ」は、「ひのっ子シェフコンテスト」で金賞、栄養士・調理員が選ぶ特別賞、子ども審査員賞の3冠を取った作品で、栄養士・調理員が選ぶ特別賞を受賞したので、日野市の全小中学校の給食のメニューとなりました。

今年も、対象の4年生から6年生に、7月上旬に応募用紙を配布します。本選が11月30日(日)、この時期に収穫される日野産の食材を使う料理を考えてください。締め切り日は、8月29日(金)です。夏休みの自由研究にしてもいいですね！

