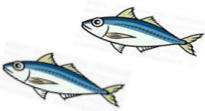


7月よていこんだてひょう

令和7年度7月（全13回）

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
1	火	じゃこと あおなの チャーハン		ポテトといかのチリソース ビーフンとやさいのスープ	★牛乳、豚肉 ★ちりめんじゃこ ★いか、鶏肉	米、油、ごま油 じゃがいも、油 砂糖、ビーフン	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ こまつな、にんにく グリーンピース、もやし キャベツ、青梗菜	587 27.2	3日 冬瓜の和風スープ 冬瓜は冬(ふゆ)の瓜(うり)と書きますが、6月から9月ごろが旬です。 適切に保存すれば冬までもつところから、冬瓜という名前がつけました。 カリウムやビタミンCが多く、消化もよいので、暑い時期に食べるにはぴったりの夏野菜です。 
2	水	ごはん		こんぶのつくだに ごもくだまごやき とうがんのわふうスープ	★牛乳、昆布、豚肉 豆腐、ひじき ★たまご、鶏肉 ★なると	米、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ とうがん、こまつな、長ねぎ	563 27.3	
3	木	ジャージャー めん		だいずとアーモンドのあおのりあえ	★牛乳、豚肉、大豆 味噌、くきわかめ あおのり	中華めん、油、砂糖 ごま油、でんぶん ★アーモンド	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、しいたけ 長ねぎ、もやし、きゅうり	584 29.3	
4	金	ガーリック ライス		タンドリーチキン パンプキンスープ コロコロサラダ	★牛乳、ベーコン ★ちりめんじゃこ、鶏肉、 ★ヨーグルト ★生クリーム	米、★バター 油、小麦粉	にんにく、パセリ、玉ねぎ しょうが、にんじん かぼちゃ、だいこん きゅうり、ホールコーン	633 29.8	
7	月	ごもく ずし		七夕献立 ささかまのいそべあげ たなばたじる	★牛乳、★むきえび 油揚げ、★たまご あおのり、鶏肉 ★かまぼこ	米、砂糖、小麦粉 油、そうめん	にんじん、たけのこ、しいたけ かんぴょう、さやいんげん こまつな	561 25.9	4日 タンドリーチキン インド料理です。本来は鶏肉に串をさして、タンドゥールと呼ばれる「つぼ窯」で焼いたものです。ヨーグルトや塩こしょう、香辛料に肉を漬け込みます。給食では香辛料としてカレー粉を使用し、オーブンで焼いて作ります。 
8	火	なすとトマト のミート ソース スパゲティ		カレードレッシングサラダ シナモンパンケーキ	★牛乳、ベーコン 豚肉、★チーズ ★たまご	スパゲティ、油、砂糖 ★バター、小麦粉	にんにく、セロリー、玉ねぎ にんじん、なす マッシュルーム、ホールトマト キャベツ、きゅうり ホールコーン、★りんご	685 25.5	
9	水	むぎごはん		じゃこピーマン トマトにくじゃが ごまじょうゆあえ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ ★かつお節、豚肉	米、押麦、ごま 砂糖、油、じゃがいも でんぶん、ごま油	ピーマン、赤ピーマン しょうが、玉ねぎ、にんじん トマト、さやいんげん キャベツ、きゅうり	557 22.9	
10	木	かしわパン		セレクト給食 イカフライ または チキンカツ スープに	★牛乳、鶏肉、★いか ★たまご、豚肉	★パン、小麦粉 パン粉、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ セロリー、キャベツ	614 30.6	
11	金	わかめごはん		さかなのかわりやき にびたし いもだんごじる	★牛乳、炊き込みわかめ ★あじ、味噌 油揚げ、鶏肉	米、ごま、砂糖 ごま油、じゃがいも でんぶん	にんじん、にんにく しょうが、キャベツ、ごぼう しいたけ、だいこん こまつな、長ねぎ	546 26.2	9日 トマト肉じゃが はじめて作ります。トマトにはグルタミン酸とグアニル酸という旨味成分が含まれるので、相乗効果で料理の旨味をさらに引き出してくれます。日野産のトマトを使用して作る予定です。 10日 セレクト給食 今回は「イカフライ」と「チキンカツ」です。 小麦粉・卵・パン粉を学校でつけて揚げる手作りフライとカツ。どちらも美味しくなるよう作っていきます！
14	月	ポーク ビーンズ ライス		ナッツサラダ	★牛乳、大豆、豚肉	米、★バター、油 砂糖、小麦粉 ★アーモンド	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、ホールコーン きゅうり、キャベツ	597 21.8	
15	火	ごはん		こざかなふりかけ あつあげのきのこソース はっぼうじる	★牛乳 ★ちりめんじゃこ あおのり、生揚げ 豆腐、油揚げ	米、ごま、砂糖 でんぶん、じゃがいも	しめじ、えのきたけ、葉ねぎ ごぼう、にんじん だいこん、こまつな、長ねぎ	565 27.4	
16	水	チンジャオ ロースどん		まめあじのからあげ もずくのスープ	★牛乳、豚肉 ★豆あじ 鶏肉、豆腐、もずく	米、油、でんぶん ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、たけのこ、ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン 長ねぎ、こまつな	550 28.1	
17	木	なつやさいの カレーライス		コーンポテト サイダーポンチ	★牛乳、豚肉、★チーズ	米、油、★バター 小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、かぼちゃ、なす さやいんげん、ホールトマト ★りんご、ホールコーン パセリ、みかん缶 ★黄桃缶、パイナップル缶	653 19.2	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

今月の日野産食材は
トマト じゃがいも たまご かぼちゃ なす ピーマンの
予定です。

★ 今月の給食目標 ★
バランスのよい食事を心がけよう。 【望ましい食習慣】

なつやさいた
夏野菜を食べよう！！

なつやさい すいぶん おお ふく たいおん き はたら
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きが
あります。汗をかくて失われるミネラルやビタミ
ンも豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。
なつやさい た げんき す
夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

