



令和7年度

7月 献立表



(給食目標) 夏の食生活と健康について考えよう

日野市立日野第三中学校
給食回数 14回

日	献立名			主な使用食材と働き							一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	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群	2群	3群	4群	5群	6群		
1火	家常豆腐丼		春雨入りゆで野菜 レタスと卵の中華スープ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ もやし きゅうり レタス えのきたけ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油	780 kcal 32.8 g	旬の食☆ とうもろこし なす かぼちゃ ピーマン さやいんげん トマト きゅうり えだまめ オクラ パイナップル すいか
2水	チリビーンズドック		マセドアンサラダ 白菜のクリームスープ 冷凍みかん	豚肉 大豆 ベーコン	乳酸菌飲料 チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 きゅうり しめじ ホールコーン しょうが 白菜 冷凍みかん	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター	714 kcal 25.9 g	
3木	梅若ごはん		ししゃもの唐揚げ 野菜のアーモンドあえ かぼちゃの味噌汁	生揚げ みそ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん こまつな かぼちゃ	梅干し 玉ねぎ しょうが 大根 キャベツ きゅうり えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	油 アーモンド	707 kcal 28.1 g	
4金	スパゲティベスカトーレ		ハニーサラダ 小玉スイカ	ベーコン いか えび	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり すいか ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 米油 バター	747 kcal 28.5 g	
5土	ジャンバラヤ		白身魚の香草パン粉揚げ 豆入りポテトスープ オレンジ	鶏肉 ベーコン ウィンナー すけとうだら 卵 ひよこまめ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	バター 米油	761 kcal 31.5 g	☆今月の地元農産物☆ *トマト *玉ねぎ *なす *じゃがいも *ピーマン *かぼちゃ *きゅうり *スネーク *にんにく *スネーク *鶏 卵 (さくら卵)
7月	七タちらし		七タ汁 厚揚げのうま煮 七タゼリー	油揚げ えび 卵 かまぼこ 生揚げ 豚肉 ゼラチン	牛乳	にんじん オクラ こまつな	たけのこ 椎茸 かんぴょう ねぎ 大根 白菜 パイン缶 りんごジュース	米 砂糖 そうめん こんにやく でんぷん	ごま 米油	744 kcal 30.5 g	
8火	四川風つけうどん		竹輪の磯辺揚げ じゃこ入り中華サラダ	鶏肉 油揚げ 竹輪 卵	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ねぎ にんにく たけのこ しょうが 枝豆 ホールコーン	うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 ごま 米油	695 kcal 27.9 g	
9水	チンジャオロース丼		茎わかめのサラダ 中華風トマトと卵のスープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン トマト	しょうが 玉ねぎ にんにく 大根 たけのこ きゅうり 黄ピーマン セロリ キャベツ えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま油	702 kcal 31.7 g	
10木	ごはん		魚の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら さつま汁	すけとうだら みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにやく 砂糖 さつまいも	マヨネーズ 米油 ごま油	820 kcal 35.1 g	2日(水) 「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」のことです。日野市平山地区で栽培・収穫された赤い色のじゃがいも「シャイニールビー」と呼ばれる品種のじゃがいもを使用します。 4日(金) 「ベスカトーレ」とは、魚介類を使ったトマトソースのスパゲッティです。魚介類は、いかとえびを使用します。 7日(月) 七タ給食です。七タちらしには、星形のにんじんを散らします。七タ汁には、天の川を「そうめん」で、夜空の星を「オクラ」で表します。また、デザートは、手作りのゼリーを提供します。 15日(火) 盛岡じゃじゃ麺は、岩手県盛岡市でおなじみの麺料理です。平たいうどんの上に、野菜と肉みそをのせ、混ぜながら食べます。 16日(水) 夏の旬の「夏野菜」をたくさん使ったカレーライスを提供します。旬のものは、栄養価が高く、味もおいしいです。地元、日野市平山地区にて栽培・収穫されたものをたくさん使用する予定です。 17日(木) 今年の「土用の丑の日」は7月19日と31日の2回あります。土用の丑の日には、うなぎを食べる風習がありますが、給食では「あじ」で代用し、「ひつまぶし風」の混ぜご飯を提供します。
11金	セサミトースト		コールスローサラダ ポークシチュー パイナップル	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり にんにく セロリ パイナップル マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター ごま 米油	703 kcal 24.4 g	
14月	ごはん		魚の薬味あんかけ キャベツの塩だれあえ 具だくさん味噌汁	もうかさめ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ キャベツ レモン 大根 白菜 えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま油	737 kcal 27.7 g	
15火	盛岡じゃじゃ麺		青菜のじゃこあえ 卵スープ	豚肉 みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ しょうが 椎茸 ねぎ 大根 えのきたけ	うどん 砂糖 でんぷん	ごま油 米油 ごま	750 kcal 38.7 g	
16水	夏野菜カレーライス		ガーリックサラダ シュワシュワフルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ しょうが なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり ホールコーン 黄桃缶 りんご缶 みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま油	747 kcal 19.6 g	
17木	あじのひつまぶし風		干草焼き ごま和え すまし汁	あじ 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 こまつな	しょうが たけのこ 玉ねぎ 椎茸 もやし えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま	752 kcal 33.3 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

ふだんの水分補給は 水 か 麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



16日(水)

夏の旬の「夏野菜」をたくさん使ったカレーライスを提供します。旬のものは、栄養価が高く、味もおいしいです。地元、日野市平山地区にて栽培・収穫されたものをたくさん使用する予定です。

17日(木)

今年の「土用の丑の日」は7月19日と31日の2回あります。土用の丑の日には、うなぎを食べる風習がありますが、給食では「あじ」で代用し、「ひつまぶし風」の混ぜご飯を提供します。