

令和4年度

7月 献立表

(給食目標) 好き嫌いをしないで、食べよう

日野市立日野第三中学校

給食回数 13回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	熱や力の元になる 5群	熱や力の元になる 6群		
1 金	家常豆腐丼		中華もやし 中華風レタスと卵のスープ	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり レタス	米 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	770 kcal 34.7 g	旬の食む 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 パインアップル すいか ブルーベリー
4 月	フレッシュトマトと なすのスパゲティ		アランチーニ タコと枝豆のイタリアンサラダ	豚肉 ハム 卵 たこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム なす セロリ えだまめ きゅうり ホルモン	スパゲッティ 砂糖 米 小麦粉 パン粉	オリーブ油 米油	805 kcal 33.1 g	
5 火	いわしのかば焼き丼		わかめ入りナッツ酢味噌和え のっぺい汁	いわし みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 さといも こんにゃく	米油 アーモンド	781 kcal 31.3 g	
6 水	ごはん		にぎすのごま揚げ カレー肉じゃが 大根ときゅうりの南蛮漬け	ニギス 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 玉葱 だいこん きゅうり	米 小麦粉 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま 米油 ごま油	747 kcal 29.5 g	
7 木	七タちらし		金平煮 七タ汁 七タゼリー	かまぼこ 油揚げ えび 卵 豚肉 ゼラチン	牛乳	にんじん オクラ	たけのこ 干し椎茸 かんぴょう ねぎ しょうが ごぼう グリーンピース ぶどうジュース パイン缶	米 もち米 砂糖 そうめん こんにゃく じゃがいも	ごま 米油 ごま	772 kcal 29.1 g	☆今月の地元農産物☆ *トマト *なす *玉ねぎ *じゃがいも *ピーマン *とうもろこし *きゅうり *かぼちゃ *モロヘイヤ *鶏卵 (さくら卵) *ブルーベリー
8 金	セルフ小倉トースト 郷土料理 ☆愛知都☆ ☆リクエスト給食☆ ~主食~3年2組	ミルク コーヒー	パリじゃがサラダ ミネストローネ	あずき ベーコン	ミルク コーヒー ちりめんじゃこ チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく セロリ ズッキーニ	食パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター 米油 オリーブ油	788 kcal 30.9 g	
11 月	梅若ごはん		鶏肉の黒酢あん 生姜きゅうり 夏野菜味噌汁	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ モロヘイヤ オクラ にんじん	梅干し なす みょうが しょうが きゅうり	米 こんにゃく でんぷん 黒砂糖	ごま 米油	749 kcal 33.8 g	
12 火	手作りピザ		コールスローサラダ ニョッキときのこのクリームスープ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ピーマン にんじん	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり しょうが エリンギ ぶなしめじ ホルモン	小麦粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油 バター	759 kcal 28.2 g	
13 水	麦ごはん たまご味噌		冷やししゃぶしゃぶ 蒸しとうもろこし わかめの味噌汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが レモン キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 玉葱 ねぎ とうもろこし	米 麦 砂糖	米油 ごま油 ごま	776 kcal 38.2 g	4日(月) 世界の料理給食です。イ タリア料理がです。 「アランチーニ」はイタ リアのライスコロッケの ことで、防災備蓄アル ファ米を使って作りま す。 今月から9月10月にかけて 給食委員会でとったリクエ ストアンケート第1位のメ ニューが毎月です。同率 で1位のメニューも出るこ とがあります。お楽しみに♪ 7日(木) 七夕給食です。星形のに んじんや麩が入った七タ 汁やパインアップルの星が 光る七タゼリーがたま す。 8日(金) 愛知のご当地グルメ「小 倉トースト」はセルフで 手作りあんこを乗せてい ただきます。 19日(火) 「お楽しみチップス」は 平山農家で収穫した赤い じゃがいもと紫のじゃが いもがミックスされたカ ラフルなポテトチップス です。 20日(水) 1学期の給食も最終日 です。土用の丑の日にち なんだ給食です。今年の土 用の丑の日は7月28日 です。土用の丑の日にはう なぎを食べるのが昔から の習わしですが、給食で はうなぎを「あなご」で 代用しました。
14 木	五目冷麺		じゃがチーズもち ☆リクエスト給食☆ ~副食~3年3組 すいか	えび 鶏肉 油揚げ	牛乳 くきわかめ チーズ	にんじん	もやし しょうが すいか	中華めん 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉	ごま油 米油 ごま	763 kcal 35.4 g	
15 金	夏野菜カレーライス ☆リクエスト給食☆ ~主食カレーライス~ 3年1組・8組		コロコロサラダ シュワシュワフルーツポンチ ☆リクエスト給食☆ ~副食~1年2組・2年2組 2年3組・3年1組・8組	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉葱 ズッキーニ りんご なす セロリ だいこん きゅうり 黄桃缶 洋なし缶 みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油 バター ごま油	770 kcal 22.2 g	
19 火	四川風冷やしうどん ☆リクエスト給食☆ ~主食うどん~1年1組		中華風かきたまスープ お楽しみチップス	鶏肉 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ もやし きゅうり えのきたけ 干し椎茸	うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 練りごま ごま	748 kcal 37.9 g	
20 水	あなごのひつまぶし風		すまし汁 錦卵焼き 野菜のごまじょうゆ みかんゼリー ☆リクエスト給食☆ ~副食~1年2組・2年1組	あなご 鶏肉 卵 ゼラチン	牛乳 のり 干ひじき	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし ホルモン みかんジュース みかん缶	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま ごま油	770 kcal 27.8 g	

どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時
季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体
温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量
も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必
要です。また、運動時に大量に汗をかけた時は、水
分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなく
てはいけません。運動時の水分補給としては、水だ
けよりもスポーツドリンクなどが適しています。



※ 給食のない日・・・2年生3年生：12日(火)音楽鑑賞教室

※ 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。