

2025年 7月 予定献立表

日野市立日野第四中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主に使用する食品とその働き						摂取量 エネルギー たんぱく質	一口メモ
					血液や筋肉・骨など 体の組織を作る		体の調子を整える		体温や動く力 エネルギーになる			
1	火	ナシゴレン	○	野菜スープ 冷凍みかん	鶏肉 たまご ベーコン いんげんまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ こまつな	にんにく しょうが 玉葱 セロリ 長ねぎ だいこん グリーンピース キャベツ みかん	米 米油 ごま油	641 kcal 29.6 g	* 1日 「ナシゴレン」 ナシゴレンは、 インドネシアや マレーシアでよく 食べられている 焼き飯料理です。 インドネシア語 とマレー語で、 ナシは「ご飯」、 ゴレンは「炒める」 という意味がある そうです。	
2	水	ご飯 じゃこピーマンふりかけ	○	枝豆とツナの卵焼き かぼちゃの味噌汁	ツナ ひよこまめ たまご 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	青ピーマン にんじん トマト かぼちゃ こまつな	えだまめ 玉葱 にんにく ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	米 砂糖 ごま 米油	746 kcal 34.0 g		
3	木	味噌ラーメン	○	大豆入り二色ポテト	豚肉 みそ 大豆	牛乳 茎わかめ あおのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ もやし コーン	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	米油 ごま油 ごま		727 kcal 29.3 g
4	金	トマトリゾット	○	ししゃものエスカベッシュ 小松菜とコーンのソテー メロン	ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん トマト パプリカ こまつな	玉葱 キャベツ にんにく コーン メロン	米 大麦 かたくり粉 砂糖	米油 オリーブ油 バター		674 kcal 22.6 g
5	土	ちらし寿司	○	鶏肉の照り焼き 短冊あえ 七夕汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな オクラ 糸みつば	たけのこ しょうが 干し椎茸 かんぴょう だいこん キャベツ えのきたけ	米 砂糖 水あめ かたくり粉 そうめん	米油 ごま		668 kcal 30.0 g
7	月	振替休日										
8	火	ご飯 ナッツふりかけ	○	鶏肉と厚揚げの味噌煮 キャベツもやし炒め	かつお節 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 玉葱 長ねぎ だいこん コーン キャベツ もやし	米 こんにやく 砂糖 かたくり粉	アーモンド ごま 米油	709 kcal 28.5 g	* 5日 「七夕献立」 7月7日は五節 句のひとつ「七夕」 です。機織りの糸や 夜空に浮かぶ天の川 に見立てて「そうめん」 を食べる風習があります。 給食の「七夕汁」は、 そうめんと星の形のかま ぼこを入れ、七夕の夜 に見立てて作ります。
9	水	アーモンド揚げパン	○	豆腐のカレー煮 スイカ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ きくらげ スイカ	パン 上白糖 グラニュー糖 砂糖 かたくり粉	アーモンド 米油	861 kcal 35.2 g	
10	木	ご飯	○	タラの竜田揚げ 小松菜とじゃこの炒め物 つぼん汁	すけとうだら かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	米 かたくり粉 上新粉 こんにやく じゃがいも	米油	664 kcal 33.7 g	
11	金	胚芽パン	○	手作りココアクリーム キッシュ トマトスープ	ベーコン たまご 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	玉葱 しめじ にんにく セロリ キャベツ	パン 上白糖 かたくり粉 さつまいも しゅうまいの皮 じゃがいも 大麦	バター 米油	691 kcal 30.1 g	
14	月	十和田バラ焼き丼	○	のっぺい汁 オレンジゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 はくさい しょうが にんにく りんご だいこん ごぼう みかんジュース	米 はちみつ 砂糖 さといも こんにやく かたくり粉 上白糖	米油	744 kcal 25.0 g	
15	火	ジャージャー麺	○	わかめスープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん オクラ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 長ねぎ もやし きゅうり えのきたけ	蒸し中華めん 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 ごま	702 kcal 31.2 g	
16	水	ご飯	○	モロの煮付け 茎わかめときゅうりの中華和え かんぴょうのかきたま汁	もうかさま 豆腐 たまご	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん モロヘイヤ 糸みつば	しょうが きゅうり キャベツ 長ねぎ かんぴょう	米 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	655 kcal 30.7 g	
17	木	夏野菜チキンカレー	○	トリコロールサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん かぼちゃ さやいんげん トマト	にんにく 玉葱 なす キャベツ きゅうり みかん	米 薄力粉 じゃがいも はちみつ	米油 バター	811 kcal 24.6 g	
18	金	終業式										

※納品の都合等により、変更する場合があります。
2学期の給食は、8/26(火)から始まります。

☆今月の地元農産物☆

小松菜・きゅうり・なす・トマト・ピーマン・かぼちゃ・玉葱・じゃがいも・大根・にんにく・モロヘイヤ・オクラ