

2025年 8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	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	エネルギー たんぱく質		
26	火	盛岡じゃじゃ麺	○	がんづき	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 長ねぎ もやし きゅうり	うどん 砂糖 かたくり粉 薄力粉 黒砂糖	ごま油 米油 アーモン ごま	908 kcal 32.0 g	* 8月29日 「野菜の日 献立」 8月31日は「や さい(831)の日」 です。野菜たっ ぷりの「ひのっ こベジ活ライス」 を作ります。“ベ ジ活350”を合 言葉に、野菜1 日350g食べるこ とを意識しまし ょう！ 
27	水	スパイシー 夏野菜カレー	○	アーモンドサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パプリカ さやいんげん トマト	にんにく 玉葱 なす きゅうり キャベツ コーン	米 はちみつ 薄力粉 砂糖	米油 バター アーモンド	755 kcal 22.9 g	
28	木	豚肉と野菜の 生姜焼き丼	○	具たくさん味噌汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	玉葱 キャベツ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 じゃがいも	米油	757 kcal 30.5 g	
29	金	ひのっこベジ活ライス	○	ボイルブロッコリー わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉葱 なす しいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ	米 じゃがいも かたくり粉	米油 ごま ごま油	700 kcal 28.7 g	

※納品の都合等により、変更する場合もあります。

☆今月の地元農産物☆



なす かぼちゃ ピーマン にんにく じゃがいも 小松菜

