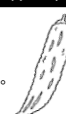
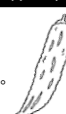
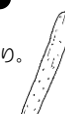




令和6年 7月の予定献立表



日野市立大坂上中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き			カロリー kcal たんぱく質 g	メモ	
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体温や動く力 エネルギーになる	体の調子を整える			
1	月	○	ごはん ひじきふりかけ 厚揚げとゴーヤのチャンプルー もずくのみそ汁	鰹節 生揚げ 卵 厚削り ツナ缶詰 (まぐろ油漬) 大豆 味噌	ひじき もずく 牛乳	米 きび砂糖 じゃがいも でんぷん	人参 小松菜 ゴーヤ 玉葱 もやし ねぎ	761 kcal 31.8 g	七夕 七夕の行事食は「そうめん」です。機織りの上手な織姫が紡ぐ“糸”や“天の川”に見立て食べられます。 5日は、一足早く星形のかまぼこが浮かんだ素麺(そうめん)汁を提供します。 
2	火	○	たこご飯 ししゃものごま揚げ 吉野汁☆ 野菜の磯和え	たこ 油揚げ 卵 厚削り かまぼこ 鶏肉	ししゃも だし昆布 海苔 牛乳	米 きび砂糖 小麦粉 こんにゃく でんぷん うどん まめ麴	人参 小松菜 生姜 キャベツ もやし	730 kcal 32.5 g	半夏生 1日は半夏生です。半夏生は夏至から11日目です。関西では、この時期に「たこ」を食べる風習があります。たこが吸盤で吸い付くようにお米の苗がしっかり根付いてほしいという願いをこめて、田植えの後にお供えしていたそうです。 2日は「たこめし」です。 
3	水	○	ビスキュイパン さっぱりポトフ 果物(メロン)	卵 厚削り ベーコン 豚肉 フランクフルト	だし昆布 牛乳	胚芽パン きび砂糖 小麦粉 じゃがいも	人参 パセリ セロリー 玉葱 キャベツ アンデスメロン	763 kcal 28.0 g	
4	木	○	冷やし中華☆ いもち	豚肉 厚削り 卵	チーズ 牛乳	中華麺 きび砂糖 じゃがいも でんぷん	人参 椎茸 生姜 きゅうり キャベツ もやし	754 kcal 30.3 g	
5	金	○	ちらし寿司 いかの天ぷら そうめん汁 七夕フルーツポンチ☆	油揚げ いか 卵 厚削り 豚肉 かまぼこ ゼラチン	だし昆布 海苔 粉寒天 牛乳	米 きび砂糖 小麦粉 まめ麴 そうめん グラニュー糖	人参 絹さや 小松菜 椎茸 玉葱 長ねぎ 干びょう ぶどうジュース みかん缶 パイナップル缶	757 kcal 28.5 g	七夕献立
8	月	○	なすのボロネーゼ風 魚のバジルパン粉焼き ビーンズサラダ	豚肉 大豆 メルルーサ 金時豆	チーズ 牛乳	スパゲッティ パン粉 きび砂糖	人参 トマト トマト缶 にんにく 玉葱 セロリ なす マッシュルーム 枝豆 きゅうり コーン	794 kcal 40.2 g	旬 ゴーヤ(苦瓜) 時期：7～8月 独特の苦み成分は皮に含まれています。苦みをとるには、薄く切って塩もみかさっと下茹でしましょう！ 
9	火	○	麦ごはん チキン南蛮☆ 冷や汁☆ じゃがいもとアスパラのソテー	鶏肉 調製豆乳 豆腐 油揚げ 味噌 厚削り ベーコン	わかめ 牛乳	米 大麦 小麦粉 でんぷん きび砂糖 じゃがいも	赤ピーマン 黄ピーマン しそ葉 アスパラガス 玉葱 らっきょう きゅうり みょうが コーン	831 kcal 29.6 g	なす 時期：6～9月 夏のなすは、秋なすと違い水分がたっぷりです。 
10	水	○	ルーローハン サンラータンスープ 果物(すいか)	豚肉 豚肉 うずら卵 豆腐 卵	牛乳	米 大麦 きび砂糖 はちみつ でんぷん	小松菜 チンゲン菜 生姜 玉葱 にんにく 椎茸 たけのこ えのきたけ 小玉すいか	744 kcal 30.7 g	オクラ 時期：6～8月 ねばねばには食物繊維がたっぷり！ 
11	木	○	コーンバターライス スコッチブロス☆ フィッシュ&チップス 果物(さくらんぼ)	ホキ 卵 調製豆乳 豚肉 レンズ豆 削り節(さば節)	牛乳	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん じゃがいも 大麦	人参 小松菜 パセリ コーン レモン にんにく セロリ 長ねぎ 玉葱 キャベツ さくらんぼ	752 kcal 32.0 g	きゅうり 時期：6～8月 夏野菜といえばきゅうり。水分がとて多くカリウムもたっぷり！むくみの改善にも◎ 
12	金	○	ご飯 あじの麦みそ焼き☆ 冬瓜スープ☆ 大根ときゅうりのピリ辛和え	鰯 味噌 厚削り 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳	米 きび砂糖 大麦 でんぷん	人参 小松菜 万能ねぎ 冬瓜 ぶなしめじ きゅうり 大根	723 kcal 33.0 g	冬瓜(とうがん) 時期：6～9月 夏に収穫し、冬まで保存し食べられることから、この名前が付きました。水分がとて多く、体にたまった熱を逃がしてくれます。 
16	火	○	キムチ炒飯 棒餃子☆ トックスープ☆	豚肉 豚ひき肉 レンズ豆 厚削り 鶏肉 卵	牛乳	米 米粒麦 ぎょうざの皮 トック	人参 ピーマン にら 小松菜 にんにく 生姜 白菜キムチ キャベツ 大根 椎茸 長ねぎ	752 kcal 31.3 g	
17	水	○	きつねうどん 笹かまとさつまいもの天ぷら 枝豆	豚肉 厚削り 油揚げ 笹かまぼこ 卵	わかめ 牛乳	うどん きび砂糖 さつまいも 小麦粉	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ 枝豆	830 kcal 35.1 g	今月の日野産食材 ・卵 ・じゃがいも ・にんじん ・かぼちゃ 
18	木	○	夏野菜カレー じゃことオクラのサラダ 冷凍みかん	豚かた肉 豚ばら肉	チーズ ちりめん じゃこ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 きび砂糖	赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ トマト 人参 オクラ 小松菜 にんにく 玉葱 なす ズッキーニ キャベツ コーン 冷凍みかん	770 kcal 28.0 g	

◇納品の都合等により、献立を変更することがあります。

☆印は、新メニューです。

7月7日は七夕

七夕の行事食「そうめん」。機織りの上手な織姫が紡ぐ“糸”や“天の川”に見立てて食べられます。また、平安時代の宮中の七夕儀式で、「そうめん」の原型とされる「素餅(さくべい)→」(別名よりより)がお供えされたことにちなんでいます。



～世界の味くらべ～

今年の夏はパリオリンピック・パラリンピックを控え、各競技が盛り上がりを見えています。そこで、開催国のフランスをはじめ、給食でも世界の料理を多く取り入れました。各国の料理を味わってみましょう！





