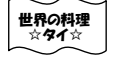


令和7年度

7月 献立表

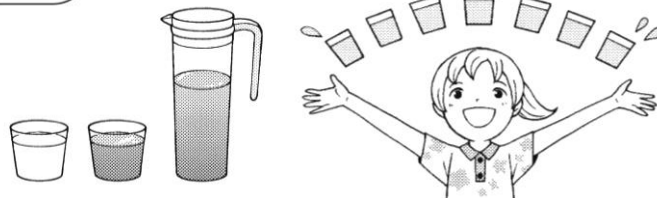
(給食目標) 夏の食生活について考えよう

日野市立大坂上中学校

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 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群			
1 火	キムチ焼きそば 	○	たこやきポテト わかたまスープ	豚肉 いか たこ かつお節 豆腐 鶏卵	牛乳 青のり わかめ	にんじん にら こねぎ	しょうが キャベツ ねぎ レモン はくさいキムチ えのきたけ	中華めん じゃがいも でんぶん 小麦粉	米油 ごま油	710 kcal 28.1 g	 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 さくらんぼ パイナップル すいか メロン ブルーベリー
2 水	新しょうがご飯	○	魚の黒酢あん きゅうりの即席漬け 雷汁	もうかざめ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ 塩昆布	にんじん	しょうが しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 でんぶん 黒砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	759 kcal 33.5 g	
3 木	ガバオライス 	○	ヤムウンセン 青菜と豆腐のスープ	鶏肉 大豆 卵 えび 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン とうがらし にんじん こまつな	にんにく 玉葱 バジル もやし きゅうり レモン しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ でんぶん	米油 ごま油 アーモンド ごま	780 kcal 41.2 g	
4 金	焼きカレーパン	○	シーザーサラダ 野菜のスープ煮 メロン	豚肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく セロリ メロン	ミルクパン でんぶん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 マヨネーズ	761 kcal 31.9 g	
7 月	セタちらし	○	金平煮 セタ汁 セタゼリー	かまぼこ 油揚げ えび 卵 かまぼこ 豚肉 ゼラチン	牛乳	にんじん オクラ	たけのこ しょうが かんぴょう 干し椎茸 ごぼう ねぎ グリンピース りんご ジュース バイン缶	米 もち米 砂糖 そうめん こんにやく じゃがいも	ごま 米油	793 kcal 27.8 g	★今月の地元産物★ *玉ねぎ *じゃがいも
8 火	青菜の ガーリック ライス	○	魚のバジルフライ イタリアンスープ	ベーコン すけとうだら 卵 ベーコン	牛乳 ちりめん じゃこ チーズ	こまつな にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	バター 米油 オリーブ油	719 kcal 33.3 g	*モロヘイヤ *さす *とうもろこし *鶏 卵 (さくら卵) *かぼちゃ
9 水	もずく丼	○	きなこアーモンド あじのつみれ汁	豚肉 きな粉 あじ 卵 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン こまつな	玉葱 れんこん ホールコーン しょうが ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	米 砂糖 でんぶん 黒砂糖	米油 ごま油 アーモンド	809 kcal 32.8 g	1日(火) 大阪万博にちなんで「大 阪」のソウルフード「たこ 焼き」をじゃがいもで作 ります。
10 木	なす入り スパゲティ アラビアータ	○	ツナ入り彩りサラダ おからケーキ	ベーコン まぐろ油漬 おから	牛乳 チーズ 牛乳	パセリ とうがらし にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく 玉葱 マッシュルーム なす セロリ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ	オリーブ油 米油 バター	849 kcal 27.2 g	3日(木) 世界の料理「タイ」料理で す。タイ料理でも人気の高 い「ガバオライス」、春雨 を使ったサラダの「ヤムウ ンセン」がです。
11 金	ごはん	○	ししゃものさざれ焼き カレー肉じゃが 茎わかめのにんにくしょうゆ	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 玉葱 もやし にんにく	米 パン粉 じゃがいも しらたき 砂糖	マヨネーズ 米油 ごま油 ごま	798 kcal 33.6 g	4日(金) 「日野にはうまい焼きカ レーパンがある!!」とい うわけで大坂上中でも給食 室で手作り焼きカレーパン を作ります。
14 月	麦ごはん ごまナッツふりかけ	○	冷やししゃぶしゃぶ 蒸しとうもろこし 夏野菜味噌汁	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ モロヘイヤ オクラ	にんにく しょうが レモン キャベツ もやし きゅうり とうもろこし なす みょうが	米 麦 砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ごま アーモンド	763 kcal 32.9 g	7日(月) セタ給食です。天の川を表 現し星形のにんじんやオク ラ、そうめんが入ったセタ 汁や、パイナップルとアロ エの量が光るセタゼリーな どがです。
15 火	四川風 冷やしうどん	○	じゃがチーズもち すいか	鶏肉	牛乳 茎わかめ チーズ	にんじん	しょうが ねぎ もやし きゅうり すいか	うどん 砂糖 じゃがいも でんぶん 小麦粉	ごま油 練りごま ごま	786 kcal 26.5 g	14日(月) 旬の野菜「とうもろこし」 がです。日野市の平山農 家で収穫された新鮮なとう もろこしを10組の皆さん が皮むきをしてくれます。
16 水	夏野菜 カレーライス	○	ビーンズサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 ひよこめ 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	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 ホールコーン りんご なす セロリ きゅうり 大根 レモン ブルーベリー	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	米油 バター オリーブ油	802 kcal 28.0 g	16日(水) 日野産野菜も使って夏野菜
17 木	いわしの ひつまぶし風	○	錦卵焼き 野菜のごまじょうゆ すまし汁	いわし 鶏肉 卵	牛乳 のり 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 ホールコーン	米 麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	794 kcal 33.0 g	

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。



※ 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。