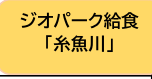


令和7年度



7月 学校給食献立表

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 白山市立美川中学校

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂
1	火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ もやしのごま酢和え かぼちゃのカレーそぼろ煮			ちくわ とり肉 うす揚げ	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	こんにやく たまねぎ りょくとうもやし しょうが	米 てんぷら粉 さとう	ごま油 カレーウ	779 Kcal
													30 g
													20 g
													8:30スタート
2	水	白ごはん（減）	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ ふりかけ			ぶた肉 赤だしみそ さつまあげ とり肉	牛乳 かつおふりかけ	チンゲンサイ にんじん	りょくとうもやし ぶなしめじ ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく しょうが たけのこ きゅうり	米 ラーメン 片栗粉 さとう	ごま油	754 Kcal
													33 g
													21 g
3	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 はりはり漬け じゃがいものみそ汁			みそ あつあげ さば	牛乳	にんじん こまつな	きりぼし大根 たまねぎ ねぎ しょうが	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	771 Kcal
													28 g
													28 g
4	金	白ごはん	牛乳	レモンバジルチキン ジャーマンポテト たまごとレタススープ			とり肉 ベーコン ぶた肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく レタス たまねぎ レモン ぶなしめじ	米粉 じゃがいも 片栗粉	バター 油 オリーブ油	758 Kcal
													30 g
													29 g
													8:30スタート
7	月	すしめし	牛乳	そぼろずし トビウオフライ セタそうめん			とり肉 うすあげ 大豆ミート	牛乳 トビウオ	にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ えだまめ たまねぎ	米 パン粉 てんぷら粉 さとう そうめん	油	864 Kcal
													40 g
													21 g
8	火	白ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース タマナーチャンプルー 小松菜のみそ汁			ハム みそ たまご かつおぶし とり肉 堅とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	784 Kcal
													36 g
													28 g
9	水	枝豆ごはん	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい うち豆入り豚汁			みそ うちまめ ぶた肉 うす揚げ とり肉		にんじん	しょうが にんにく ごぼう えだまめ キャベツ こんにやく たまねぎ きゅうり	米 米粉 じゃがいも 片栗粉	油 ごま油 ごま	823 Kcal
													33 g
													31 g
													ジオパーク給食
10	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐			ギョーザ もめんどうふ ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 片栗粉 さとう	油 ごま油	777 Kcal
													31 g
													24 g
11	金	きなこ揚げパン	牛乳	夏野菜のペペロンチーノ オニオンスープ フローズンヨーグルト			ベーコン きなこ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	黄ピーマン にんじん ズッキーニ こまつな	なす にんにく たまねぎ	スバゲッティ グラニュー糖 コッパパン	油 オリーブ油	822 Kcal
													30 g
													31 g
													白山めぐみんジオパーク給食
14	月	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ			ベーコン きぬごしどうふ ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キムチ キャベツ コーン しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま油 油	769 Kcal
													31 g
													27 g
15	火	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン ミニトマト 揚げなすのみそ汁			あつあげ ぶた肉 とり肉 みそ	チーズ 牛乳	こまつな にんじん ミニトマト ブロッコリー	ねぎ なす たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	796 Kcal
													34 g
													28 g
16	水	わかめご飯	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げからめ 冷やしうどん			とり肉 うす揚げ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが	米 うどん さとう じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま 油	772 Kcal
													28 g
													22 g
17	木	白ごはん	牛乳	春巻き 豆腐の中華サラダ わかめスープ			とり肉 とうふ	こんぶ 牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ にんにく	米 春巻き さとう	油 ごま油	777 Kcal
													22 g
													28 g
18	金	麦ごはん	牛乳	究極のカツカレー フルーツカクテル			とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ みかん缶 しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 フルーツゼリー じゃがいも サイダー てんぷら粉 パン粉	バター カレーウ 油	918 Kcal
													28 g
													29 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

