

令和7年度 7月 学校給食献立 白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる 1群		主に体の調子を整える 2群		主に体の調子を整える 3群		主に体の調子を整える 4群		主にエネルギーになる 5群		主にエネルギーになる 6群		たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 さとう	油脂	米	天ぷら粉 さとう	油	ごま	カレールウ	780 Kcal	
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 うすあげ とり肉	牛乳 青のり粉	小松菜	もやし にんじん かぼちゃ さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	米	天ぷら粉 さとう	油	ごま	31 g	21 g			
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 とり肉 さつまあげ	牛乳 ぶりかけ	にんじん チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ きゅうり	干しいたけ にんにく	米	ラーメン さとう	ごま油 片栗粉	油	762 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			さば 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜	もやし にんじん	さりほし大根 玉ねぎ ねぎ	米	さとう	ごま油 ごま	油	768 Kcal	29 g	29 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 レモン 玉ねぎ しめじ レタス	米	じゃがいも 片栗粉	オリーブ油 バター	油	759 Kcal	31 g	29 g			
7	月	すしめし	牛乳	そぼろずし トビウォフライ 七夕そうめん			とり肉 大豆ミート たまご うすあげ	牛乳 トビウォ	にんじん 小松菜	もやし えだまめ 干しいたけ 玉ねぎ	米 パン粉 さとう 天ぷら粉 そうめん	油	879 Kcal	42 g	25 g					
8	火	白ごはん	牛乳	とり肉のスタミナソース タマーナーチャンプルー 小松菜のみそ汁			ぶた肉 たまご ロースハム とり肉 堅どうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 玉ねぎ しょが えのきたけ にんにく キャベツ	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	773 Kcal	37 g	27 g					
9	水	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐			しゅうまい ぶた肉 大豆ミート 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく ねぎ しょが たけのこ 玉ねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	油	784 Kcal	31 g	27 g				
10	木	枝豆ご飯	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁		ジオパーク給食 「糸魚川」	とり肉 みそ ぶた肉 うすあげ 打ち豆	牛乳 	にんじん	えだまめ にんにく 玉ねぎ しょが ごぼう きゅうり	米 米粉 片栗粉 さとう	ごま油 ごま 油	822 Kcal	34 g	31 g	ジオパーク給食				
11	金	ツナマヨトースト	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			ツナ ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	黄ピーマン にんじん 小松菜	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく なす	食パン 片栗粉 スペゲッティ	卵なしマヨネーズ オリーブ油 油	869 Kcal	37 g	40 g	白山めぐみん				
14	月	白ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ			ぶた肉 ベーコン 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく キムチ しょが コーン 玉ねぎ キャベツ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油	757 Kcal	32 g	27 g					
15	火	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン ゆかり和え 揚げなすのみそ汁			とり肉 ぶた肉 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ゆかり粉 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり なす	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	791 Kcal	35 g	27 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 うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょが 干しいたけ ねぎ	米 うどん 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま 油 ごま油	758 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			豆腐 とり肉 春巻き	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 さとう	油 ごま油	776 Kcal	22 g	28 g					
18	金	麦ごはん	牛乳	究極のカツカレー ピリックルス		本から飛び出した給食 「私のカレーを食べてください」	とり肉 ぶた肉	牛乳 トマト 黄ピーマン	にんじん にんにく きゅうり 玉ねぎ キャベツ	にんにく しょが 玉ねぎ じゃがいも さとう	米 妻 天ぷら粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター カレールウ	919 Kcal	31 g	31 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 夏休みのすごし方

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう 	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	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。	冷たいものばかりいると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	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。