

# 令和7年7月分 学校給食食品群別一覧表

加賀市立山中中学校

★都合により献立を変更することがあります

日 曜 日	献 立	使 わ れ て い る 食 品						中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品				
		【赤色】		【緑色】		【黄色】				
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこ煮 夏野菜のごま汁	だいす とりにく みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳	かほちや にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	とうがん えだまめ	キャベツ さとう	822 35.5 463	
2 (水)	牛乳 ドライカレー トマトとレタスと卵のスープ	ぎゅうにく つぶじょうだいす ペークン	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく レタス	たまねぎ	むぎ でんぶん	861 34.5 302	
3 (木)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしナムル 家常豆腐	ぎょうざ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり たけのこ ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	851 32.8 425
4 (金)	牛乳 白飯 ミートボール ツナサラダ ポテトスープ	にくだんご とりにく	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	さとう じやがいも	798 32.1 287	
7 (月)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 七夕ゼリー	ぶたにく とりにく	たまご	牛乳	にんじん	ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう ねぎ	えだまめ	さとう コロッケ たなばたゼリー	830 29.7 350
8 (火)	牛乳 白飯 ほっけの色付け 基わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	ほっけ ほっけの色付け みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ	たまねぎ	えのきたけ	さとう でんぶん	802 34.8 377
9 (水)	牛乳 白飯 豚肉のオイスター炒め お魚団子と春雨のスープ フローズンヨーグルト	ぶたにく おかしなだんご	ペークン とうふ	牛乳 フローズンヨーグルト	ピーマン にんじん	しょうが しめじ	たまねぎ こまつな	たけのこ	さとう でんぶん はるさめ	826 31.2 413
10 (木)	牛乳 わかめごはん あじのトマトマリネ 粉ふき芋 野菜スープ	あじ	ペークン	牛乳 わかめ	ピーマン トマト こまつな	たまねぎ にんじん	キャベツ 大根	さとう こめこ さとう	むぎ でんぶん じやがいも	792 28.4 446
11 (金)	牛乳 白飯 冷ややっこ 磯香和え さつま汁 クレープ	とうふ とりにく みそ	かまぼこ うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ	えのきたけ ねぎ	さとう さつまいも みかんクレープ	さとう ごまあぶら	824 33.7 364
14 (月)	牛乳 白飯 しゃもの天ぶら 切干大根のごま酢和え 肉じゃが	ぶたにく		牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり とうもろこし		じやがいも さとう	779 28.1 396
15 (火)	牛乳 キヤロットパン チキンカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	チキンカツ だいす	ぶたにく	牛乳 トマト	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく		キヤロットパン じやがいも	803 38.3 327
16 (水)	牛乳 夏野菜カレー ナタデココヨーグルト	ぶたにく		牛乳 ヨーグルト	かほちや トマト	しょうが たまねぎ	にんにく パイナップル みかん	なす ナタデココ	むぎ カレールウ	884 26.3 337
17 (木)	牛乳 ピビンバ わかめスープ すいか	ぎゅうにく ペークン	たまご とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ もやし すいか	にんにく えのきたけ ねぎ	きりぼしだいこん さとう	むぎ あぶら ごま	886 31.4 375

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 中2.7g



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

なに  
何を  
の  
飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給  
をしましよう。大量に汗をかい  
た時は、スポーツドリンクを利  
用しましょう。甘いジュースや  
炭酸飲料は避けましょう。

いつ  
いつの  
飲む?

のどがかわいたと感じる前に、  
こまめに水分をとることが重要  
です。運動する時は、運動前、  
運動中、運動後にも水分をしつ  
かりととりましょう。

の  
飲む  
量は?

運動をする30分前は、250~  
500mLの水分を摂取し、運動  
中は200~250mLを1時間に  
2~4回飲むことがすすめられ  
ています。