

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
		血や体をつくるものになる食品			からだの調子をとのえる食品				熱や力のもつものになる食品			
		【 赤 色 】			【 緑 色 】				【 黄 色 】			
		たんばく質	無機質		カロテン	ビタミ ン			炭水化物	脂 質		
		1 群	2 群	3 群	4 群			5 群	6 群			
1 (火)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 夏野菜のごま汁	だいず とりこ みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ	とうがん ねぎ	キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	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 つぶじょうだいず ベーコン	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん トマト	にんにく レタス	たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん	むぎ カレールウ バター	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	きゅうり たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
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 とりこ	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	こめ じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ	798 32.1 287
	7 (月)	牛乳 ちらし寿司 星のコロッケ 天の川汁 セタゼリー	ぶたにく とりこ	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	こめ コロッケ ほしがたふ	さとう なかじまなうどん たなばたゼリー	あぶら
8 (火)		牛乳 白飯 ほっけの色付け 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	ほっけ たまご みそ	ぶたにく うすあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごまあぶら	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 おさかなだんご	ベーコン とうふ	牛乳	ビーマン にんじん	しょうが しめじ こまつな	たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん	さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	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 とりこ	ベーコン	牛乳	ビーマン トマト こまつな	たまねぎ にんじん	キャベツ 大根	こめ こめこ さとう	むぎ でんぶん じゃがいも	あぶら オリーブオイル バター	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 とりこ みそ	かまぼこ うすあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ	えのきたけ ねぎ	こめ さつま芋	さとう みかんクレープ	あぶら ごまあぶら	824 33.7 364
14 (月)		牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 切干大根のごま酢和え 肉じゃが	ぶたにく		牛乳	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	こめ さとう	じゃがいも	あぶら	779 28.1 396
	15 (火)	牛乳 キャロットパン 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 だいず	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく	とうもろこし	キャロットパン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	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	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ	にんにく パインアップル	なす みかん	こめ ナタデココ	むぎ カレールウ	あぶら
	17 (木)	牛乳 ビビンバ わかめスープ すいか	ぎゅうにく ベーコン	たまご とうふ	牛乳	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	こめ 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

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、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っかりとりましょう。

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回飲むことがおすすめです。