

# 令和7年 7月のきゅうしょくこんだて

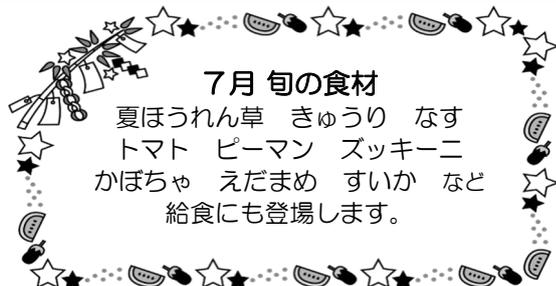
## Aブロック



## 高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>1</b> グリーンサラダ 北欧風 ミートボール 小3、中4 コッペパン ロヒケイト	<b>2</b> れんこんの ぎんびら さぼの塩焼き むぎごはん さといもの 白みそ汁	<b>3</b> 海藻サラダ 大豆と小魚の 揚げ煮 夏野菜カレー 季節の味 夏野菜	<b>4</b> おかかあえ ひらすの 照り焼き むぎごはん じゃがいもの みそ汁
	エネルギー(kcal) 小 688 中 877 塩分(g) 小 2.7 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 663 中 835 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 669 中 923 塩分(g) 小 2.1 中 3.0	エネルギー(kcal) 小 574 中 726 塩分(g) 小 2.0 中 2.4
<b>7</b> セタゼリー 五色あえ お好み焼き 肉うどん 行事食 セタ	<b>8</b> ブロッコリー ソテー オムレツ 黒パン ミネストローネ	<b>9</b> 韓国のり チョレギ サラダ ホキの ヤンニョムだれ むぎごはん ワンタン スープ	<b>10</b> ひじきの 炒め煮 鶏肉の 香味焼き むぎごはん げんちん汁	<b>11</b> 揚げ豚の トマトだれ 切干大根煮 むぎごはん かぼちゃの みそ汁
エネルギー(kcal) 小 602 中 756 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 607 中 760 塩分(g) 小 2.3 中 3.0	エネルギー(kcal) 小 597 中 767 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 613 中 794 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 651 中 840 塩分(g) 小 2.1 中 2.6
<b>14</b> コールスロー サラダ フルーツの モンゼリーあえ ソフト麺 ナポリタンソース	<b>15</b> アスパラ ソテー ハンバーグ コッペパン コンソメ スープ	<b>16</b> にぎすの しょうがだれ ゆかりあえ むぎごはん 乾物の みそ汁	<b>17</b> 白身魚フリッター (小2、中3) ビーフン スープ ガバオライス	<b>18</b> すいか もやしの カレー炒め いかフライの レモン煮 むぎごはん ゆばの すまし汁 季節の味 すいか
エネルギー(kcal) 小 682 中 905 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 579 中 731 塩分(g) 小 2.7 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 591 中 776 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 631 中 825 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 573 中 741 塩分(g) 小 2.2 中 2.7

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。  
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。  
 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。  
 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。  
 ※学校給食の栄養量の基準  
 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal  
 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g



### 7月旬の食材

夏ほうれん草 きゅうり なす  
 トマト ピーマン ブッキーニ  
 かぼちゃ えだまめ すいか など  
 給食にも登場します。

## 給食でEXPO～世界の料理を味わおう～



現在、開催中のEXPO2025大阪・関西万博にちなんで、今月は世界の料理を献立に取り入れました。給食で世界旅行気分を味わってください。



**ロヒケイト**  
 フィンランドなどの北欧諸国で食べられている鮭フィッシュ（さけ）の入ったミルクスープ。



**ホキのヤンニョムだれ**  
 ヤンニョムは、韓国で使われている合わせ調味料。焼肉の下味やキムチなど幅広く使われます。



**ミネストローネ**  
 イタリアでよく食べられている野菜スープ。



**ガバオライス**  
 「ガバオ」はタイ語でホーリーバジルという意味で、鶏ひき肉をホーリーバジルとオイスターソースで炒めた料理です。



**お好み焼き**  
 EXPO2025の開催地「大阪」と言えば、お好み焼き。今回は、豚肉とキャベツのシンプルなお好み焼きです。

### ビタミンB1とたんぱく質で夏バテ知らず！

人気メニュー「豚肉のかりん揚げ」を作ってみませんか？

- 〔材料 2人分〕
- 豚もも（拍子木切り）110g ●砂糖 小さじ2
  - ★おろししょうが 小さじ1 ●しょうゆ 小さじ1
  - ★清酒 小さじ1 ●みりん 小さじ1/4
  - ・じゃがいもでん粉 大さじ2 ●清酒 小さじ1/2
  - ・揚げ油 適量 ●水 小さじ1/2

- 〔作り方〕
- ①豚もも肉に★の調味料で下味をつけておく。  
●の調味料を鍋に入れ煮たてて、たれを作る。  
油を火にかけて温めておく。
  - ②下味をつけた豚もも肉にでん粉をまぶして熱した油で揚げる。揚がったら油を切っておく。
  - ③油を切った豚肉に、たれをからめて完成。