

# 令和7年 7月のきゅうしょくこんだて

## Bブロック

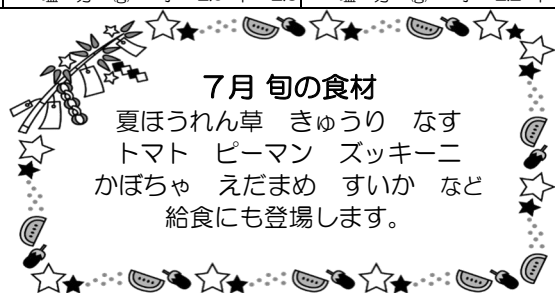


## 高山市学校給食センター

| 月曜日                                                                                     | 火曜日                                                                      | 水曜日                                                                 | 木曜日                                                                | 金曜日                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         | <b>1</b><br>れんこんの<br>きんぴら<br>さばの塩焼き<br>むぎごはん<br>さといもの<br>白みそ汁            | <b>2</b><br>グリーン<br>サラダ<br>北欧風<br>ミートボール<br>小3、中4<br>ゴッペパン<br>ロヒケイト | <b>3</b><br>ひじきの<br>炒め煮<br>鶏肉の<br>香味焼き<br>むぎごはん<br>けんちん汁           | <b>4</b><br>キャベツソテー<br>かぼちゃ<br>ひき肉フライ<br>ソフト麺<br>カレーソース             |
|                                                                                         | エネルギー(kcal) 小 663 中 835<br>塩分(g) 小 1.9 中 2.4                             | エネルギー(kcal) 小 688 中 877<br>塩分(g) 小 2.7 中 3.6                        | エネルギー(kcal) 小 613 中 794<br>塩分(g) 小 2.1 中 2.7                       | エネルギー(kcal) 小 699 中 929<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.4                        |
| <b>7</b><br>切干大根煮<br>揚げ豚の<br>トマトだれ<br>むぎごはん<br>かぼちゃの<br>みそ汁                             | <b>8</b><br>韓国のリ<br>ョレギ<br>サラダ<br>ホキの<br>ヤンニョムだれ<br>むぎごはん<br>ワンタン<br>スープ | <b>9</b><br>フロッコリー<br>ソテー<br>オムレツ<br>黒パン<br>ミネストローネ                 | <b>10</b><br>海藻サラダ<br>大豆と小魚の<br>揚げ煮<br>夏野菜カレー<br>季節の味 夏野菜          | <b>11</b><br>セタゼリー<br>五色あえ<br>お好み焼き<br>肉うどん<br>行事食 セタ               |
| エネルギー(kcal) 小 651 中 840<br>塩分(g) 小 2.1 中 2.6                                            | エネルギー(kcal) 小 597 中 767<br>塩分(g) 小 2.1 中 2.6                             | エネルギー(kcal) 小 607 中 760<br>塩分(g) 小 2.3 中 3.0                        | エネルギー(kcal) 小 669 中 923<br>塩分(g) 小 2.1 中 3.0                       | エネルギー(kcal) 小 602 中 756<br>塩分(g) 小 2.3 中 2.9                        |
| <b>14</b><br>すいか<br>もやしの<br>カレー炒め<br>いかフライの<br>レモン煮<br>むぎごはん<br>ゆばの<br>すまし汁<br>季節の味 すいか | <b>15</b><br>ゆかりあえ<br>にぎすの<br>しょうがだれ<br>小2、中3<br>むぎごはん<br>乾物の<br>みそ汁     | <b>16</b><br>アスパラ<br>ソテー<br>ハンバーグ<br>ゴッペパン<br>コンソメ<br>スープ           | <b>17</b><br>にんじん<br>じりじり<br>豚肉の<br>スタミナ焼き<br>むぎごはん<br>もずくの<br>みそ汁 | <b>18</b><br>コールスロー<br>サラダ<br>フルーツの<br>レモンゼリーあえ<br>ソフト麺<br>ナポリタンソース |
| エネルギー(kcal) 小 573 中 741<br>塩分(g) 小 2.2 中 2.7                                            | エネルギー(kcal) 小 591 中 776<br>塩分(g) 小 2.0 中 2.6                             | エネルギー(kcal) 小 579 中 731<br>塩分(g) 小 2.7 中 3.6                        | エネルギー(kcal) 小 677 中 854<br>塩分(g) 小 2.0 中 2.6                       | エネルギー(kcal) 小 682 中 905<br>塩分(g) 小 2.2 中 2.8                        |

※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

業者配送



## 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(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。



**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、たれを作る。  
 油を火にかけ温めておく。  
 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。揚げ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。