

令和7年度



7月給食こんだてよていひょう



高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※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	1 ヨーグルト あえ キムチ ぶたどん エネルギー(kcal) 小 651 中 847 塩分(g) 小 1.4 中 1.8	2 エネルギー(kcal) 小 616 中 777 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	3 きゅうりのしょうがをあえ かぼちゃマフィン こざかな エネルギー(kcal) 小 589 中 752 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	4 こぼろのごますあえ いわしのうめに (小1尾・中2尾) むぎごはん 季節の味 いわし エネルギー(kcal) 小 658 中 877 塩分(g) 小 2.1 中 2.9
7 きりぼしだいこんのおひたし てりやきハンバーグ むぎごはん 行事食 セタ エネルギー(kcal) 小 625 中 807 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	8 グリーンサラダ ぶたにくのアリゾナスステーキ くろパン エネルギー(kcal) 小 680 中 856 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	9 やさいのごまドレ あぶりやきチキン むぎごはん 季節の味 なす エネルギー(kcal) 小 616 中 777 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	10 コールスローサラダ だいずとこざかなのあけに 中学のみ ヨーグルト 季節の味 なす・トマト・スッキニー エネルギー(kcal) 小 681 中 951 塩分(g) 小 1.9 中 2.6	11 バンサンスー しゅうまい (小2個・中3個) むぎごはん エネルギー(kcal) 小 714 中 947 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
14 かいそうサラダ レンコンチップス なつやさいカレー エネルギー(kcal) 小 635 中 821 塩分(g) 小 2.4 中 3.0	15 フレンチ サラダ バイゼリー トマト スープ エネルギー(kcal) 小 647 中 810 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	16 わふうサラダ さばのごまだれやき むぎごはん 季節の味 冬瓜 エネルギー(kcal) 小 613 中 779 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	17 だいこんのうめかつおあえ はつしもおやき すいか 行事食 土用の丑 エネルギー(kcal) 小 765 中 909 塩分(g) 小 2.0 中 2.4	18 キャベツサラダ だいずのあまに きゅううどん エネルギー(kcal) 小 765 中 909 塩分(g) 小 2.0 中 2.4

※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。



おうちでつくってみよう ～給食メニューから～



◆野菜のごまドレ◆ < 材料(4人分) >

キャベツ・・・100g
ほうれんそう・・・50g
もやし・・・50g
※他の野菜でも可

※穀物酢・・・小さじ1
※しょうゆ・・・小さじ1
※砂糖・・・小さじ1
※油・・・小さじ1
※食塩・・・少々
※こしょう・・・少々
すりごま・・・小さじ2

◆バンサンスー◆ < 材料(4人分) >

もやし・・・100g
きゅうり・・・50g
パプリカ・・・40g
はるさめ・・・20g
※他の野菜でも可

※穀物酢・・・小さじ2
※しょうゆ・・・小さじ1強
※砂糖・・・小さじ1
※ごま油・・・小さじ1
※食塩・・・少々
※おろししょうが・・・少々

< 作り方(4人分) >

- ①キャベツは千切り、ほうれん草は2センチくらいに切っておく。
- ②鍋に湯をわかし、もやし、キャベツ、ほうれん草の順に入れてゆでる。野菜に火が通ったら、ざるにあげ、水にさらして冷ます。
- ③※の調味料をまぜ合わせる。
- ④水気を絞った野菜に③の調味料とすりごまをあえて完成。



< 作り方(4人分) >

- ①きゅうり、パプリカは千切りにしておく。
- ②はるさめを袋の表示通りにゆでて冷やしておく。
- ③鍋に湯をわかし、もやし、パプリカ、きゅうりの順に入れてゆでる。野菜に火が通ったら、ざるにあげ、水にさらして冷ます。
- ④※の調味料をまぜ合わせ、水気を絞った野菜と和える。

