

2025



7・8月こんだてひょう

白沢中学校



栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。	1 ほうれん草のごま和え 鶏肉のみそマヨ焼き ごはん あおさ汁	2 じゃがいものそぼろ煮 ほっけ漬け焼き ごはん にら玉汁	3 キャベツヒハムのサラダ アンサンブルエッグのデミグラスソースかけ ごはん わかめのスープ	4 くわいかめのピリ辛炒め あじの南蛮漬け ごはん もやしのみそ汁
7・8月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン・なす・トマト」です。	牛乳 あおさ なると とうふ とりにく みそ にんじん バセリ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし 米 ノンエッグマヨネーズ ごま ジョウハクとう	牛乳 ほっけ とうふ たまご ぶたにく えのきたけ にんじん にら たまねぎ しいたけ グリンビース 米 かたくりこ じゃがいも こめあぶら さんおんとう	牛乳 とうふ たまご わかめ アンサンブルエッグロースハム ねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ バセリ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー 米 デミグラスソース こめあぶら さんおんとう ジョウハクとう かたくりこ	牛乳 あぶらあげ みそ あじ ぶたにく くわいかめ さつまあげ にんじん もやし オクラ ねぎ 米 じゃがいも かたくりこ さんおんとう こめあぶら こんじやく
栄養量小 栄養量中	633 28.1 23.4 2.3 741 32.2 26.3 2.5	601 28.7 17.2 2.6 710 33.6 19.3 3.0	582 24.0 17.4 2.3 688 27.9 19.7 2.9	603 29.0 16.5 2.2 713 33.9 18.5 2.7
7 【七夕の行事食】 きざみのり わかめとツナ 錦糸たまご 七夕デザート ちらし寿司 七夕そよめん汁	8 冷凍パイン コールスロー サラダ トマトチキンカレーライス	9 おかか和え さばのみそ煮 ごはん なすのみそ汁	10 手作り杏仁豆腐 ブロッコリーサラダ ミートソース スパゲティ (ソースかける) ソース	11 もやしのおひたし 納豆 ごはん 肉じゃが
牛乳 なると わかめ たまご のり ツナ ねぎ オクラ にんじん キャベツ きゅうり 米 ちらし寿司のものも そうめん ふ ジョウハクとう こめあぶら デザート	牛乳 とりにく スキムミルク にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ どうろこし きゅうり れいとうパイン	牛乳 なまあげ みそ さばのみそに かつおぶし なす たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 米 じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいす チーズ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが マッシュルーム トマト バセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり キヤベツ もやし	牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう たまねぎ にんじん グリンビース しいたけ 米 じゃがいも こんにゃく こめあぶら ジョウハクとう
栄養量小 栄養量中	613 20.8 12.2 3.1 708 22.8 12.9 3.5	667 21.2 19.1 2.4 781 24.2 21.4 2.9	584 25.6 15.2 2.2 689 29.9 16.8 2.6	603 30.4 16.1 2.9 771 37.8 17.8 3.9
14 五目炒め 厚焼きたまご なめし あおなのみそ汁	15 中華あえ おにやく からあげ(少3コ中4コ) ごはん 春雨スープ	16 土佐あえ いわしの蒲焼き ごはん もずくとたまごのスープ	17 アイス キーマカレー ウィンナー ナン トマトとたまごのスープ	18 1学期終業式
牛乳 とうふ あつやきたまご さつまあげ ぶたにく みそ こまつな にんじん ねぎ ごぼう 米 じゃがいも こんにゃく こめあぶら さんおんとう	牛乳 とりにく とうふ おにやくからあげ にんじん たけのこ きくらげ にら きゅうり もやし 米 はるさめ こめあぶら ごま ごまあぶら じょうはくとう	牛乳 とうふ もずく いわしでんぶんつき たまご かまぼこ かつおぶし えのきたけ にら にんにく キャベツ にんじん たけのこ もやし きゅうり ショウガ 米 さんおんとう こめあぶら ごま	ジョア たまご ぶたにく だいす ウインナー たまねぎ トマト ばんのうねぎ バセリ しおが にんにく にんじん ナン かたくりこ ごまあぶら こめあぶら カレールー アイス	633 29.3 17.7 1.7 752 34.5 20.0 2.0
栄養量小 栄養量中	619 24.1 19.7 2.4 729 27.9 22.5 2.8	609 24.8 19.2 2.4 716 28.7 21.4 2.9	605 26.4 18.9 1.9 719 30.9 21.5 2.1	630 29.3 29.3 3.0 740 34.1 32.4 3.7
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる 特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。 	★旬の野菜や果物を食べる 強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。 	★冷たいものをとりすぎない 夏バテを防ぐ食生活4つのポイント 胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。 	★おやつはダラダラ食べない 食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。 	8月22日 2学期始業式
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	25 ふくしまの旬食材補助金活用メニュー <福島県産しか勝たん! 献立> ナムル 甘酒ヨーグルト 伊達鶏の塩唐揚げ ごはん なすと豆腐のみそ汁	26 ふくしまの旬食材補助金活用メニュー <地元食材いっぱい献立> カフェオレ 寒天プリン 夏みかんサラダ 夏のピーチポークカレーライス	27 ゴーヤチャンプル 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ごはん 野菜たっぷりみそ汁	28 総合体験
牛乳 みそ とりにく(くだりどり) とうふ あまさけヨーグルト わかめ にんにく しおが たまねぎ にんじん なす もやし きゅうり なつみかん 米 こめあぶら かたくりこ じょうはくとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく(ロイヤルピーチポーク) かんてん スキムミルク にんにく しおが にんじん たまねぎ ピーマン レタス きゅうり なつみかん 米 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	牛乳 なまあげ みそ たら ぶたにく とうふ かつおぶし たまご にんじん たまねぎ にがうり キャベツ とうろこし かぼちゃ にんにく 米 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	牛乳 みそ たら ぶたにく とうふ かつおぶし たまご にんじん たまねぎ にがうり キャベツ とうろこし かぼちゃ にんにく 米 ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごまあぶら	641 29.1 17.4 2.1 746 33.5 19.1 2.5
栄養量小 栄養量中	730 24.1 22.2 2.3 862 27.7 25.3 2.9	638 29.6 20.8 2.0 753 34.8 23.5 2.6	638 29.6 20.8 2.0 753 34.8 23.5 2.6	713 33.9 18.5 2.7
29 総合体験 				