



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 そばろ煮 ほっけ 漬け焼き ごはん にら玉汁		3 キャベツとハムの サラダ アンサンブルエッグの デミグラスソースがけ ごはん わかめの スープ		4 くきわかめの 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 なたと うとう とりにく みそ にんじん パセリ 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 じょうはくとう		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 グリーンピース 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 ローズハム ねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ パセリ 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 じょうはくとう かたくりこ		牛乳 あぶらあげ みそ あじ ぶたにく くきわかめ 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 こんにやく	
赤 緑 黄		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 【セタの行事食】 きざみのり わかめとツナ 錦糸 のサラダ たまご セタデザート ちらし寿司 セタ そうめん汁		8 冷凍パン 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	
赤 緑 黄		牛乳 なたと 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 ちらしずしのもと そうめん ふ じょうはくとう 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 とうもろこし きゅうり れいとうパン 米 こめあぶら カレールー じょうはくとう じゃがいも		牛乳 なまあげ みそ さばのみそに かつおぶし たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ 米 じゃがいも ごま		牛乳 ぶたにく だいず 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 パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり めん こめあぶら じょうはくとう あんにんのもと ゼリー ハヤシルウ	
赤 緑 黄		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(小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 ウインナー ナン トマトとたまごの スープ		18 1学期 終業式	
赤 緑 黄		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 だいこんのは 米 じゃがいも こんにやく 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 いわしでんぶつぎ 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 しょうが 米 さんおんとう こめあぶら ごま		ジョア たまご ぶたにく だいず ウインナー たまねぎ トマト ぼうのうねぎ パセリ しょうが 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 カレーライス アイス	
赤 緑 黄		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・タの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		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〉 甘酒ヨーグルト ナムル 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	
赤 緑 黄		牛乳 みそ とりにく(だてどり) とうふ あまざけヨーグルト わかめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす もやし きゅうり 米 こめあぶら かたくりこ じょうはくとう こめあぶら 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 しょうが 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 こめあぶら じゃがいも カレールー じょうはくとう カフェオレ ホイップ		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 にがり キャベツ とうもろこし 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		29 総合体験	
赤 緑 黄		641 29.1 17.4 2.1 746 33.5 19.1 2.5		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			