



# 7・8月 学校給食こんだて表



梅雨が明けると、暑さが厳しい夏がやってきます。今月の給食は、ビタミンやミネラルや水分が多く含まれる夏野菜(なす、トマト、すいか、枝豆、かぼちゃ、冬瓜、きゅうり、ピーマンなど)がいろいろな料理に登場します。すすんで夏野菜を食べ、バランスのよい食事を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。

## ～夏の食生活ポイント～

- ☆ 朝ごはんをしっかり食べよう。(プラス一品を心がけバランスよく)
- ☆ 一日三食の食生活リズムを大切にしよう。
- ☆ 「あまい」「つめたい」「あぶらが多い」おやつのとりに過ぎに気を付けよう。
- ☆ 旬の野菜をすすんで食べよう。
- ☆ こまめに水分ほきゅうをしよう。

7月12日(水) ”地産地消”  
岐南町の農家さんのなすが登場!

JAはぐりさんの協力で、子どもたちに地元の農家さんが育てた新鮮でおいしいなすが登場します。  
お楽しみに♪



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
きゅうりとわかめの酢のもの 天丼の具(ちくわ・かぼちゃ) 天つゆ 夏野菜のみそ汁 麦ごはん	大根サラダ(ド) なすとかぼちゃのみそチーズ焼き わかめうどんの汁 うどん	海藻サラダ(ド) ガバオ ライスの具 白ごはん	キャバツのソテー 鶏肉のプロヴァンサルソース パンプキンポタージュ(ク) 黒パン	セタ献立 七夕ゼリー アジのトマトユースソース セタ汁 牛肉と枝豆のごはん
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
とうもろこしと枝豆の塩ゆで 福神漬 夏野菜カレー 麦ごはん	青のりポテト トッピング野菜 中華麺 ジャージャー麺の具	揚げなすの煮びたし 三色そばろ ごはんの具 白ごはん	カラフルサラダ(ド) ミルキーロール ポークビーンズ フレンチトースト(シ)	スイカ ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 ひじきコーンごはん
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	25日(金)
海の日	小松菜と油揚げの煮びたし きなこだんご 親子うどんの汁 うどん	キャバツのゆかりあえ 鶏肉のレモンソース 冬瓜の白みそ汁 白ごはん	サンデイズアイスクリーム マンデイズサラダ(ド) ハンバーグのオニオンソース イタリアンスパゲティ テーブルロール	おはなし給食 7月20日(木) 「月よびはなにたべる？」 エリック・カール

## 8月31日は「野菜の日」

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト(岐阜県保健医療課より)

### 野菜をふやすポイント

- \* 加熱してかさを減らす(電子レンジを活用)
- \* 野菜を冷凍して常備して活用
- \* 汁物を具たくさんに
- \* そのまま使用できる野菜を



岐阜県民の7割は野菜不足!?

(H28全国健康・栄養調査結果)

1日野菜摂取量  
280g(岐阜県民)

+

70g  
いつもの食事に  
野菜料理をあと一皿

# 8月

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
ツナサラダ(ド) 福神漬 ポークカレー 麦ごはん	ポテトサラダ(マ) ココア豆 トマトソース ソフト麺	ほうれん草ともやしのごまあえ さばの照り焼き ゆかりふりかけ 五目かきたま汁 白ごはん	フルーツゼリーポンチ 揚げぎょうざ こも焼きビーフン 黒パン



令和5年 7・8月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

献立	7/3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)
牛乳 麦ごはん 天井の具(ちくわ&かぼちゃ) きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜のみそ汁	牛乳 うどん わかめうどんの汁 なすとかぼちゃのみそチーズ焼き 大根サラダ	牛乳 白ごはん ガバオライスの具 海藻サラダ 中華コーン卵スープ	牛乳 黒パン 鶏肉のプロバンサルソース キャベツのソテー パンプキンポタージュ	牛乳 牛肉と枝豆のごはん あじのトマトユリリンチソース 七タ汁 七タゼリー	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー とうもろこしと枝豆の塩ゆで 福神漬	牛乳 中華めん ジャージャー麺の具 青のりポテト トッピング野菜	牛乳 白ごはん 三色そばろごはんの具 揚げなすの煮びたし 沢煮椀	牛乳 ミルクローロール フレンチトースト ポークビーンズ カラフルサラダ	
牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00
精白米 77.00 精麦 7.00	うどん 70.00	精白米 80.00	黒パン 55.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00	精白米 77.00 精麦 7.00	蒸し中華めん 160.00	精白米 80.00	ミルクローロール 34.00	
ミニちくわ 15.00 かぼちゃ 20.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 水 10.00 大豆白絞油 5.00 こいくちしょうゆ 5.00 みりん 2.60 三温糖 2.30 かつおだし 0.40 水 17.30	鶏肉 10.00 カットわかめ 0.50 干し椎茸 0.50 なると 8.00 にんじん 10.00 ねぎ 5.00 しろしょうゆ 6.00 みりん 2.00 酒 2.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	豚ひき肉 50.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 7.00 赤ピーマン 5.00 エリンギ 5.00 にんにく 0.70 オイスターソース 6.00 こいくちしょうゆ 4.00 みりん 1.26 酒 1.26 三温糖 0.37 ナンブラー 0.80 パジル粉 0.02 ごま油 0.68 サラダ油 1.50	鶏肉 40.00 白ワイン 1.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 酒 0.60 こいくちしょうゆ 4.50 うすくちしょうゆ 0.60 中ざら糖 2.70 みりん 1.53 酒 0.90 食塩 0.18 和風だし 1.00 サラダ油 1.00	えだまめ 10.00 ごぼう 10.00 玉ねぎ 1.00 なす 10.00 にんじん 15.00 ダイズトマト 20.00 ウスターソース 3.00 赤みそ 15.00 テンメンジャン 6.75 こいくちしょうゆ 4.50 三温糖 2.25 みりん 2.25 トウバンジャン 0.50 ごま油 1.50 鶏ガラスープ 1.00 サラダ油 1.00 かたくり粉 2.00	えだまめ 10.00 トマト 5.00 とうもろこし 35.00 三温糖 0.10 米酢 1.00 おろし生姜 0.20 みりん 0.20 食塩 0.02 白こしょう 0.01 水 5.00 かたくり粉 0.08	豚ひき肉 40.00 酒 2.00 おろし生姜 0.70 にんにく 2.40 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 八丁みそ 3.75 赤みそ 3.00 テンメンジャン 6.75 こいくちしょうゆ 4.50 三温糖 2.25 みりん 2.25 トウバンジャン 0.50 ごま油 1.50 鶏ガラスープ 1.00 サラダ油 1.00 かたくり粉 2.00	いり卵 20.00 豚ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 こいくちしょうゆ 3.60 酒 1.20 サラダ油 0.50 えだまめ 5.00	食パン 32.50 牛乳 15.00 液卵 10.00 三温糖 6.00 マーガリン 1.00 バナナエッセンス 0.02 シナモンシユガー 0.01	
きゅうり 25.00 カットわかめ 0.30 ホールコーン 10.00 米酢 4.30 三温糖 2.50 うすくちしょうゆ 0.10 食塩 0.18	なす 20.00 かぼちゃ 20.00 えだまめ 15.00 鶏ささみ 5.00 おろし生姜 0.05 赤みそ 4.00 みりん 2.00 酒 2.00 三温糖 3.00	キャベツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00	ローズハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 スープストック 0.20 サラダ油 0.20	うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 米酢 1.00 おろし生姜 0.20 みりん 0.20 食塩 0.02 白こしょう 0.01 水 5.00 かたくり粉 0.08	福神漬 10.00	もやし 25.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00 うすくちしょうゆ 1.00	豚肉 6.00 こんにゃく 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 すまじ 3.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 かつおだし 2.00	キャベツ 25.00 赤ピーマン 5.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 オignonドレッシング 5.00	
なす 15.00 玉ねぎ 15.00 木綿豆腐 20.00 ホールコーン 10.00 じゅうろくささげ 2.00 白みそ 5.00 赤みそ 5.00 いりこだし 2.00	ナチュラルチーズ 15.00 アルミカップ 1.00	玉ねぎ 25.00 クリームコーン 30.00 液卵 20.00 水耕ねぎ 3.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 0.50	かぼちゃペースト 40.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 サラダ油 0.50 クルトン 0.60 乾燥パセリ 0.05	糸かまぼこ 10.00 ちらしかまぼこ 15.00 にんじん 10.00 水耕ねぎ 3.00 干し椎茸 0.50 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 七タゼリー 40.00					
626・783	600・755	692・834	661・822	589・717	594・736	686・830	612・738	627・685	
14(金)	18(火)	19(水)	20(木)	8/25(金)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
牛乳 ひじきコーンごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 すいか	牛乳 うどん 親子うどんの汁 きなこだんご 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 白ごはん 鶏肉のレモンソース キャベツのゆかりあえ 冬瓜の白みそ汁	牛乳 テーブルロール イタリアンスパゲティ ハンバーグのオニオンソース マンデイズサラダ サンデイズアイスクリーム	牛乳 チキンライス タンドリーチキン 夏野菜のミネストローネ レモンカスターダルト	牛乳 麦ごはん ポークカレー ツナサラダ 福神漬	牛乳 ソフト麺 トマトソース ココア豆 ポテトサラダ	牛乳 白ごはん さばの照り焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 五目かき玉汁 ゆかりふりかけ	牛乳 黒パン 五目焼きビーフン 揚げきょうぎ フルーツゼリーボンチ	
牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	
アルファ化米 50.00 精麦 5.00 まぐろオイル漬 10.00 にんじん 15.00 米ひじき 1.50 ホールコーン 5.00 酒 1.00 こいくちしょうゆ 4.80 三温糖 2.00 みりん 1.20 食塩 0.08 和風だし 1.00 サラダ油 1.00	うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	精白米 80.00 鶏肉 40.00 食塩 0.20 酒 1.50 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 5.00 レモン果汁 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 3.00	テーブルロールパン 38.00 ゆでスパゲティ 75.00 ベーコン 15.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 マッシュルーム 6.00 ケチャップ 17.20 ウスターソース 2.30 スープストック 0.60 食塩 0.35 白こしょう 0.02 三温糖 0.12 サラダ油 0.50	アルファ化米 55.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 マッシュルーム 5.00 トマトジュース 30.00 マーガリン 0.50 スープストック 1.00 食塩 0.40 白こしょう 0.02	精白米 77.00 精麦 7.00 豚ひき肉 30.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 とろけるカレー 14.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白こしょう 0.02 にんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50	ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 玉ねぎ 60.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ダイズトマト 10.00 トマトピューレ 20.00 ケチャップ 10.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 白こしょう 0.02 ウスターソース 2.00 三温糖 0.25	精白米 80.00 黒パン 45.00 さば 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.50 酒 1.00 ほうれん草 15.00 もやし 35.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00	焼き豚 10.00 いか 8.00 なると 5.00 ビーフン 20.00 玉ねぎ 15.00 キャベツ 25.00 たけのこ 7.00 にんじん 10.00 にら 5.00 きくらげ 0.20 おろし生姜 0.30 にんにく 0.30 酒 2.50 食塩 0.11 サラダ油 1.00 こいくちしょうゆ 3.00 鶏ガラスープ 0.70 白こしょう 0.01	
ししゃも 30.00 薄力粉 4.00 米粉 4.00 あおのり 0.15 水 11.00 大豆白絞油 4.00	白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02	とうがん 25.00 にんじん 10.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 カットわかめ 0.50 みつば 3.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00	ハンバーグ 60.00 酒 1.00 オニオンソース 10.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 酒 1.00 みりん 1.00 にんにく 0.20 三温糖 0.20 水 1.00 サラダ油 0.20	えだまめ 3.00 ズッキーニ 5.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 20.00 ベーコン 5.00 アルファベットマカロニ 5.00 トマト 10.00 スープストック 1.50 食塩 0.35 白こしょう 0.02	キャベツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬 10.00 和風ごまドレッシング 5.00	じゃがいも 40.00 にんじん 5.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 マヨネーズ 5.00	ゆかりふりかけ 1.00	りんごチャック 15.00 パンチャック 17.00 みかんチャック 18.00 はちみつモンゼリー 15.00 ソーダゼリー 15.00	
すいか 60.00	こまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34	さやいんげん 10.00 ホールコーン 15.00 キャベツ 25.00 サラダ用クルトン 0.50 シーザードレッシング 5.00 アイスクリーム 80.00	レモンカスターダルト 35.00	福神漬 10.00					
579・713	578・727	599・712	735・833	592・678	643・821	718・909	570・679	668・865	

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。  
 ※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。  
 ※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。  
 ※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。