



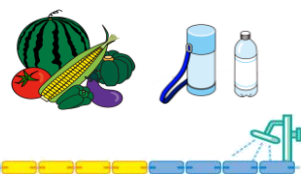
7・8月 学校給食こんだて表



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、かぼちゃ、ズッキーニ、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」おやつとり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。



<今月の給食紹介>

5(金)～七夕給食～

8(月)～地産地消給食～

JAはぐりの協力により、岐南町で栽培されたなすを使用

11(木)～オリンピック記念給食～

パリオリンピック開催にちなんで、フランスの食を紹介



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	七夕献立 5日(金)
中華サラダ(ド) シュウマイ 麻婆豆腐 麦ごはん	チンゲン菜ともやしのおひたし ちくわの天ぷら わかめうどんの汁 うどん	五色あえ 豚肉の生姜焼き のっぺい汁 白ごはん	グリーンサラダ(ド) ゆでとうもろこし ポークビーンズ 黒パン	七夕ゼリー シシモの磯辺揚げ 七タ汁 五目ごぼうごはん
地産地消献立 8日(月)	9日(火)	10日(水)	オリンピック献立 11日(木)	12日(金)
揚げなすの煮びたし じゃがいもの味噌汁 二色鶏そぼろごはんの具 麦ごはん	豆腐杏仁豆腐 フランクフルト 焼きそば 小型パン	きゅうりの梅肉あえ サバの竜田揚げ 豆腐とかまぼこのすまし汁 白ごはん	ブランマンジェ パリジェンヌサラダ(ド) 夏野菜のキッシュ ジュリエンヌスープ こめこ米粉パン	焼きぎょうざ わかめスープ キムチチャーハン
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
海の日	もやしとほうれん草のナムル 鶏肉のから揚げ 五目コーンラーメンの汁 中華麺	キャベツのゆかりあえ 和風おろしハンバーグ 沢煮碗 白ごはん	大根サラダ(ド) いちごジャム アジのカレームニエル ミネストローネ 食パン	アイスクリーム オムライス用卵焼き ケチャップ ポテトスープ チキンライス

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



26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ツナサラダ(マ) 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おひたし サワラの西京焼き けんちん汁 白ごはん	海藻サラダ(ド) 鶏肉の香草パン粉焼き コーンポタージュ 黒パン	戻りガツオの竜田揚げ 大根と小松菜の味噌汁 五目ひじきごはん

令和6年度 7・8月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 しゅうまい 中華サラダ	牛乳 うどん わかめうどんの汁 ちくわの天ぷら チンゲン菜ともやしのおひたし	牛乳 白ごはん 豚肉の生姜焼き 五色あえ のつべい汁	牛乳 黒パン ポークビーンズ とうもろこしの塩ゆで グリーンサラダ	牛乳 五目ごぼろごはん シシヤモの磯辺揚げ セタ汁 セタゼリー	牛乳 麦ごはん 二色鶏そぼろごはんの具 揚げなすの煮びたし じゃがいもの味噌汁	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト 豆腐杏仁豆腐	牛乳 白ごはん サバの竜田揚げ きゅうりの梅肉あえ 豆腐とかまぼこのすまし汁	牛乳 米粉パン 夏野菜のキッシュ パリジエヌサラダ ジュリエンスープ ブランマンジェ	牛乳 キムチチャーハン 焼きぎょうざ わかめスープ
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 冷凍豆腐 90.00 豚ひき肉 20.00 サラダ油 0.50 おろし生姜 0.25 おろしにんにく 0.25 トウバンジャン 0.11 ねぎ 10.00 テンメンジャン 3.70 三温糖 1.57 酒 2.00 こいくちしょうゆ 5.60 鶏ガラスープ 0.56 水 45.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.70 にら 5.00 サラダ油 0.50 しゅうまい 40.00 もやし 20.00 キャベツ 10.00 にんじん 10.00 きゅうり 15.00 パンパンジードレッシング 5.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 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 ミニちくわ 26.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 米粉 0.20 あおのり 0.20 にんじん 13.50 食塩 0.05 大豆白絞油 5.00 チンゲン菜 20.00 もやし 30.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 2.30 みりん 2.00 酒 1.00 おろし生姜 1.00 キャベツ 20.00 にんじん 10.00 ほうれんそう 15.00 千切り大根漬 5.00 こいくちしょうゆ 1.80 デミグラスソース 3.00 食塩 0.10 白こしょう 0.02 三温糖 1.00 スープストック 1.00 サラダ油 0.50 さといも 15.00 だいこん 20.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.20 ごぼう 15.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 キャベツ 40.00 きゅうり 7.00 野菜和風ドレッシング 7.00 とうもろこし(3cmカット) 50.00 食塩 0.10	牛乳 206.00 黒パン 55.00 豚肉 10.00 大豆水煮 35.00 じゃがいも 20.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 トマトビュレ 14.00 ケチャップ 7.00 ハヤシルウ 3.00 りんごビュレ 5.00 こいくちしょうゆ 1.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 ししゃも 30.00 薄力粉 3.50 米粉 3.50 米粉 0.15 水 11.00 大豆白絞油 4.00 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 セタゼリー 32.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 10.00 ごぼろ 15.00 油揚げ 5.00 えだまめ 3.00 干し椎茸 0.50 酒 1.00 中ざら糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 じゃがいも 25.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 ねぎ 5.00 赤みそ 4.00 白みそ 5.50 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 焼きそば麺 70.00 やきそばソース 2.00 豚肉 15.00 キャベツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 あおのり 0.20 やきそばソース 0.10 白こしょう 0.02 サラダ油 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 杏仁豆腐 30.00 黄桃チャック 10.00 パンチャック 10.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さば 40.00 おろし生姜 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 きゅうり 20.00 もやし 30.00 こいくちしょうゆ 1.60 みりん 0.80 和風だし 0.40 ナチュラルチーズ 7.00 梅びしお 0.60 木綿豆腐 20.00 ちらかまぼこ 5.00 にんじん 10.00 みつば 4.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 米粉パン 55.00 まぐろオイル漬 10.00 かぼちゃサイコロ(冷凍) 15.00 オニオンソテー 5.00 グリルトマト 5.00 グリルズッキーニ 5.00 液卵 25.00 生クリーム 3.00 牛乳 5.00 スープストック 0.20 食塩 0.20 白こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 7.00 赤ピーマン 5.00 きゅうり 10.00 キャベツ 20.00 にんじん 5.00 みつば 4.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 ブランマンジェ 30.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 焼き豚 7.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 はくさいキムチ 10.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.30 こいくちしょうゆ 1.50 酒 1.00 ごま油 0.50 きょうざ 40.00 サラダ油 1.00 カットわかめ 0.50 えのきたけ 5.00 玉ねぎ 25.00 木綿豆腐 20.00 ねぎ 5.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.28 うすくちしょうゆ 2.00 白こしょう 0.02	
献立の材料										
架	642・823	565・724	556・659	608・758	581・663	618・788	589・743	601・715	608・739	508・623
日(曜)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)		8月26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
献立	牛乳 中華めん 五目コーンラーメンの汁 鶏肉のから揚げ もやしとほうれん草のナムル	牛乳 白ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツのゆかりあえ 沢煮碗	牛乳 食パン アジのカレームニエル 大根サラダ ミネストローネ いちごジャム	牛乳 チキンライス オムライス用卵焼き ポテトスープ アイスクリーム		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 サワラの西京焼き ほうれん草ともやしのおひたし けんちん汁	牛乳 黒パン 鶏肉の香草パン粉焼き 海藻サラダ コーンポタージュ	牛乳 五目ひじきごはん 戻りガツオの竜田揚げ 大根と小松菜の味噌汁
	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 5.00 ホールコーン 10.00 にんじん 15.00 もやし 15.00 チンゲン菜 5.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 食塩 0.20 白こしょう 0.02 ウェイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 鶏肉 50.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 もやし 40.00 ほうれんそう 10.00 上白糖 0.80 こいくちしょうゆ 1.70 穀物酢 2.00 ごま油 0.50	牛乳 206.00 精白米 80.00 ハンバーグ 60.00 おろし生姜 0.20 三温糖 1.23 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.25 だいこん 5.00 かたくり粉 0.30 水耕ねぎ 3.00 水 10.00 キャベツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06 豚肉 5.00 こんにゃく 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 みつば 2.00 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	牛乳 206.00 食パン 55.00 あじ 40.00 食塩 0.40 白こしょう 0.02 薄力粉 2.00 カレー粉 0.20 マーガリン 2.00 サラダ油 0.50 だいこん 30.00 きゅうり 20.00 ホールコーン 5.00 青じそドレッシング 8.00 じゃがいも 15.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャベツ 5.00 ベーコン 5.00 アルファベットマカロニ 5.00 ダーストマト 10.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02 いちごジャム 15.00	牛乳 206.00 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 オムライス用卵焼き 40.00 ケチャップ 8.00 ベーコン 5.00 じゃがいも 30.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 パセリ 0.50 スープストック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02 アイスクリーム(普通脂肪) 80.00		牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごビュレ 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 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 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 マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00	牛乳 206.00 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 ダーストマト 10.00 トマトビュレ 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 大豆 25.00 大豆白絞油 2.00 ココア 0.50 三温糖 3.00 食塩 0.05 じゃがいも 40.00 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	牛乳 206.00 精白米 80.00 さわら 40.00 西京みそ 6.00 みりん 1.80 酒 1.20 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 黒パン 55.00 鶏肉 40.00 白ワイン 1.00 おろしにんにく 0.20 食塩 0.30 白こしょう 0.02 イタリアンハーブミックス 0.02 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 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 クリームコーン 40.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 食塩 0.45 サラダ油 0.50 クルトン 0.60 乾燥パセリ 0.05	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 15.00 米ひじき 1.50 油揚げ 5.00 酒 1.00 こいくちしょうゆ 4.80 中ざら糖 2.00 みりん 0.50 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 かつお 40.00 おろし生姜 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00 だいこん 25.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 こまつな 15.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00
献立の材料										
架	585・695	580・702	603・729	625・668		643・821	716・907	558・666	682・839	530・611

※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。