



「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごそう！



暦の上では秋ですが、気温の高い日が続きます。すでに夏の疲れも出ているかもしれませんね。1日も早く体調を回復し元気に過ごすために、次の3点に気をつけ、生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととえるポイント

(1) 早寝・早起き

夜ふかしは、翌日の目覚めや食欲、体調にも影響を及ぼします。からだ、脳、心の休養のために、十分な睡眠をとりましょう。



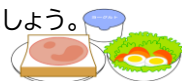
(2) 朝昼晩 時間を決めて

おおよその時間を決めて食事をとることで、体内時計が正常に働き、生活リズムが整い、体調がよくなります。



(3) いつもの朝ごはんプラス1

朝ごはんは、睡眠中に低下した体温を上げ、脳や体を目覚めさせます。ごはんやパンだけ、おかずだけといった単品の朝ごはんではなく、サラダやそのまま食べられる果物、チーズ、牛乳などをプラス1して体を目覚めさせましょう。



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
酢豚 ワンタンスープ 麦ごはん	フライビーンズ ポテトサラダ(マ) カレーソース ソフト麺	厚焼き卵 肉じゃが 大根のみそ汁 白ごはん	海藻サラダ(ド) 鶏肉の香草パン粉焼き パンプキンポタージュ バターロールパン	(中のみ)ヨーグルト さんまのかば焼き風 いものこ汁 秋の香りごはん
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
チンジャオロース シュウマイ 中華スープ 麦ごはん	フルーツゼリーポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	白菜の塩昆布あえ 照り焼きハンバーグ ふりかけ 麩のすまし汁 白ごはん	カラフルポテト チョコクリーム あじのマリネ キャベツのスープ 食パン	ヤンニョムチキン 春雨のスープ キンパ風炊き込みご飯
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日	杏仁豆腐 春巻き コーンラーメンの汁 中華麺	厚揚げのそぼろあんかけ 切干大根の梅あえ 豚汁 白ごはん	フルーツのヨーグルトあえ りんご&マーガリン れんこんチップス ポークビーンズ 食パン	おはぎ さばの生姜焼き 秋じゃがのみそ汁 五目ごはん
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ほうれん草ともやしのごまあえ 天丼の具(ちくわ・かぼちゃ) (天丼のたれ) なすのみそ汁 麦ごはん	秋分の日	ツナサラダ(マ) 福神漬 ポークカレー 白ごはん	カラフルソテー オムレツ(ケ) さつまいものシチュー 黒パン	豆乳プリン 戻りがつおの竜田揚げ けんちん汁 きのごはん
29日(月)	30日(火)	【今月の行事食など】 ・5日(金)重陽(ちようよう)の節句 別名「菊の節句」ともいわれ、五節句のひとつ。菊酒や栗ごはんで長寿を祈ります(本来は9月9日)。 ・19日(金)秋の彼岸 20日(土)から26日(金)までの6日間。先祖を供養し感謝の気持ちを捧げる大切な行事です。		
マーボーなす バンサンスー 中華コーン粥スープ 麦ごはん	キャベツのゆかりあえ 鶏肉のから揚げ わかめうどんの汁 うどん			

新鮮でおいしい岐阜県産の野菜を使って、地産地消を進めているよ！



ねぎっちょのおすすめ“ぎふ野さい”

【9月の“ぎふ野さい”】

- * ほうれん草(高山市)
- * なす(岐南町ほか)



令和7年度 9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 酢豚 ワンタンスープ	牛乳 ソフト麺 カレーソース フライビーンズ ポテトサラダ	牛乳 白ごはん 厚焼き卵 肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳 バターロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 海藻サラダ パンプキンポタージュ	牛乳 秋の香りごはん さんまのかば焼き風 いものこ汁 (小)冷凍みかん (中)ヨーグルト	牛乳 麦ごはん チンジャオロース シュウマイ 中華スープ	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト フルーツゼリーポンチ	牛乳 白ごはん 照り焼きハンバーグ 白菜の塩昆布あえ 麩のすまし汁 ふりかけ	牛乳 食パン あじのマリネ カラフルポテト キャベツのスープ チョコクリーム	牛乳 キンパ風炊き込みご飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ	
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 おろし生姜 0.50 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 サラダ油 0.20 にんじん 15.00 たけのこ 10.00 干し椎茸 0.50 玉ねぎ 30.00 ピーマン 5.00 米酢 5.30 ケチャップ 4.20 三温糖 4.20 こいくちしょうゆ 5.30 ワンタンの皮 9.00 チンゲン菜 20.00 もやし 10.00 きくらげ 0.50 鶏ガラスープ 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 食塩 0.45 こしょう 0.02	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 おろしにんにく 0.30 おろし生姜 0.20 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 カレーフレーク 15.00 ウスターソース 3.00 食塩 0.10 こしょう 0.02 フルーツチャツネ 1.00 サラダ油 0.50 大豆 30.00 かたくり粉 2.60 大豆白絞油 3.00 食塩 0.08 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 こしょう 0.01 クラス用マヨネーズ 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 厚焼き卵 50.00 豚肉 10.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 糸こんにゃく 10.00 えだまめ 3.00 こいくちしょうゆ 2.75 中ざら糖 1.50 みりん 0.50 酒 0.50 和風だし 0.20 サラダ油 0.50 だいこん 20.00 にんじん 10.00 木綿豆腐 20.00 ねぎ 5.00 油揚げ 5.00 白みそ 6.00 赤みそ 4.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 バターロールパン 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 こしょう 0.02 イタリアンハーブミックス 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 キャベツ 30.00 海藻ミックス 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 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 0.45 こしょう 0.02 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 ごぼう 6.00 にんじん 12.00 栗 6.00 油揚げ 3.00 しろししょうゆ 4.00 三温糖 0.48 みりん 0.80 酒 1.36 和風だし 0.20 食塩 0.20 サラダ油 1.00 さんま開き 30.00 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 6.00 酒 0.50 おろし生姜 0.30 三温糖 3.60 こいくちしょうゆ 4.80 水 9.40 かたくり粉 0.24 さといも 20.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 はんしめじ 5.00 油揚げ 3.00 こんにゃく 10.00 こまつな 10.00 しろししょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00 冷凍みかん 60.00 ヨーグルト 70.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 30.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 たけのこ 20.00 ピーマン 6.00 赤ピーマン 6.00 パプリカ黄 6.00 オイスターソース 4.00 酒 0.20 こいくちしょうゆ 0.65 三温糖 0.70 かたくり粉 0.50 ごま油 0.40 しゅうまい 40.00 ハム 7.00 もやし 20.00 にんじん 10.00 きくらげ 0.50 チンゲン菜 15.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 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 8.00 食塩 0.10 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 2.40 ウスターソース 1.50 三温糖 0.78 りんごゼリー 20.00 みかんチャック 20.00 パインチャック 20.00 黄桃チャック 20.00 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 食パン 55.00 あじ 40.00 玉ねぎ 15.00 こいくちしょうゆ 2.80 酒 0.50 みりん 1.80 三温糖 1.30 水 7.00 かたくり粉 0.30 はくさい 35.00 きゅうり 15.00 食塩 0.06 塩昆布 1.00 ごま油 0.20 焼き麩 1.00 カットわかめ 0.50 木綿豆腐 20.00 えのきたけ 8.00 ねぎ 5.00 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.11 かつおだし 2.00 ふりかけ(のりかつお) 1.30	牛乳 206.00 食パン 55.00 あじ 40.00 食塩 0.08 こしょう 0.01 えだまめ 5.00 おろしにんにく 0.30 コチュジャン 2.00 こいくちしょうゆ 4.00 三温糖 1.50 酒 2.00 ごま油 1.00 鶏肉 40.00 酒 1.00 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 おろしにんにく 0.20 ケチャップ 2.80 コチュジャン 1.10 三温糖 0.30 みりん 1.40 ごま油 0.25 酒 0.50 水 2.50 ハム 7.00 はるさめ 5.00 にんじん 15.00 きくらげ 0.50 チンゲン菜 15.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00		
和	607・759	741・944	620・734	672・837	628・790	576・751	620・775	592・715	671・815	540・648	
日(曜)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)	
献立	牛乳 中華めん コンラーメンの汁 春巻き 杏仁豆腐	牛乳 白ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 切干大根の梅和え 豚汁	牛乳 食パン ボークビーンズ れんこんチップス フルーツのヨーグルトあえ りんご&マーガリン	牛乳 五目ごはん さばの生姜焼き 秋じゃがのみそ汁 おはぎ	牛乳 麦ごはん 天丼の具(ちくわ&かぼちゃ) ほうれん草ともやしのごまあえ なすのみそ汁 (中)冷凍みかん	牛乳 白ごはん ボークカレー ツナサラダ 福神漬	牛乳 黒パン オムレツ さつまいものシチュー カラフルソテー	牛乳 きのこごはん 戻りがつおの竜田揚げ けんちん汁 豆乳プリン	牛乳 麦ごはん マーボーなす パンサンデー 中華コーン卵スープ	牛乳 うどん わかめうどんの汁 鶏肉のから揚げ キャベツのゆかりあえ	
	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚肉 10.00 ホールコーン 10.00 にんじん 15.00 もやし 18.00 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 こしょう 0.02 ウェイパー 1.60 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25	牛乳 206.00 精白米 80.00 生揚げ 40.00 鶏ひき肉 10.00 サラダ油 1.00 こいくちしょうゆ 4.00 酒 1.00 みりん 1.00 三温糖 3.00 おろし生姜 0.20 和風だし 0.24 ごま油 0.20 水 16.00 かたくり粉 0.50	牛乳 206.00 食パン 55.00 豚肉 10.00 大豆水煮 35.00 ごぼう 20.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 ダイストマト 10.00 トマトピューレ 12.00 ケチャップ 7.00 ハヤシルウ 3.00 りんごピューレ 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 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	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 ごぼう 15.00 油揚げ 3.00 干し椎茸 0.50 米粉 5.00 水 15.00 大豆白絞油 5.00 みりん 2.60 三温糖 2.30 かつおだし 0.40 水 17.30 さば 40.00 おろし生姜 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.50 酒 1.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 ミニちくわ 15.00 かぼちゃ 20.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 水 15.00 大豆白絞油 5.00 みりん 2.60 三温糖 2.30 かつおだし 0.40 水 17.30 ほうれんそう 15.00 にんじん 5.00 もやし 30.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 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 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 カレーフレーク 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 こしょう 0.02 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 黒パン 55.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 7.00 えのきたけ 7.00 はんしめじ 7.00 まいたけ 7.00 えだまめ 3.00 干し椎茸 0.50 酒 1.00 おろしにんにく 0.50 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 4.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 7.00 えのきたけ 7.00 はんしめじ 7.00 まいたけ 7.00 えだまめ 3.00 干し椎茸 0.50 酒 1.00 おろしにんにく 0.50 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 4.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 なす 50.00 サラダ油 2.00 豚ひき肉 15.00 ピーマン 10.00 パプリカ黄 5.00 サラダ油 0.50 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.11 トウバンジャン 0.15 ねぎ 8.00 赤みそ 4.00 三温糖 1.57 酒 2.00 こいくちしょうゆ 5.60 鶏ガラスープ 0.40 ごま油 0.30 かたくり粉 0.50	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 8.00 カットわかめ 0.80 干し椎茸 0.50 なると 9.00 にんじん 10.00 ねぎ 5.00 しろししょうゆ 6.00 みりん 2.00 酒 2.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 鶏肉 40.00 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 3.00	
献立の材料	春巻き 50.00 大豆白絞油 6.00 杏仁豆腐 30.00 黄桃チャック 20.00 パインチャック 20.00	切干しだいこん 5.00 きゅうり 9.00 梅びしお 3.00 乾燥カリカリ梅 0.10 うすくちしょうゆ 1.00 花かつお 0.20	れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 黄桃チャック 30.00 みかんチャック 20.00 パインチャック 20.00 赤みそ 25.00 三温糖 1.00 りんご&マーガリン 9.00	じゃがいも 25.00 油揚げ 5.00 玉ねぎ 20.00 ねぎ 5.00 カットわかめ 0.50 ねぎ 5.00 えのきたけ 5.00 赤みそ 4.50 白みそ 4.50 いりこだし 2.00 おはぎ 30.00	なす 15.00 木綿豆腐 20.00 カットわかめ 0.50 玉ねぎ 10.00 ねぎ 5.00 えのきたけ 5.00 赤みそ 4.50 白みそ 4.50 いりこだし 2.00 冷凍みかん 70.00	キャベツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬サラダ用 10.00 クラス用マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00	カットウィンナー 5.00 キャベツ 35.00 パプリカ 5.00 食塩 0.20 こしょう 0.01 スープストック 0.10 サラダ油 0.20	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 4.00	マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10 玉ねぎ 25.00 クリームコーン 30.00 液卵 20.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 0.50 サラダ油 0.50		
	和	697・805	596・724	692・858	628・707	615・819	655・785	606・764	582・678	618・776	583・742

※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。