



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。

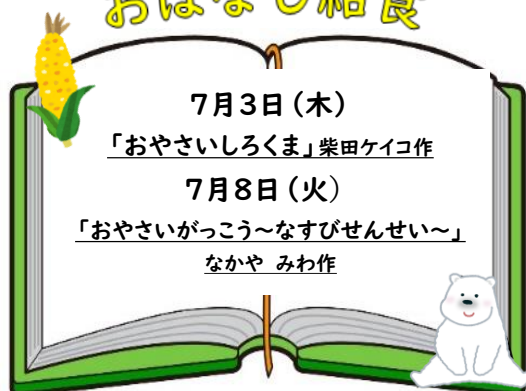
～夏の食生活ポイント～



- ☆ 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。



おはなし給食



7月3日(木)

「おやさいしろくま」柴田ケイコ作

7月8日(火)

「おやさいがっこう～なすびせんせい～」

なかや みわ作

7月8日(火)「地産地消」

岐南町農家さんの

なすが登場!

JAはぐりさんの協力で、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♪



ねぎっちょの おすすめ”ぎふやさい”

【今月の“ぎふやさい”】(予定)

- *枝豆(岐阜市)
- *なす(岐南町・岐阜市)
- *きゅうり(岐阜市)
- ※きゅうりとなすは一部「有機野菜」です。



7/1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
すいか きなこだんご けんちん汁 たこと枝豆のごはん	かぼちゃのそぼろ煮 あじの和風ムニエル あじつ味付けのり 冬瓜の白みそ汁 白ごはん	サマーカラフルサラダ(ド) なつやすい夏野菜のケーキサクレ コーンシチュー レーズンパン	夏大根のサラダ(ド) フランクフルト イタリアンスパゲティ 小型パン
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
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) テタゼリー (天丼のたれ) セタ汁 麦ごはん	ポテトツナサラダ(マ) 揚げなすの肉みそかけ わかめうどんの汁 うどん	とうもろこしの塩ゆで ガバオ ライスの具 トマトとレタスのスープ 白ごはん	ごぼうサラダ(ド) ピザトースト コーンポタージュ(ク) テーブルロールパン
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
鶏肉となすの黒酢ソース ふりかけ トマトとコーンの卵スープ 麦ごはん	海藻サラダ(ド) チョコタフィ ミートソース ソフト麺	キャベツの香り塩昆布和え わふう和風おろしハンバーグ 夏野菜のみそ汁 白ごはん	フルーツゼリーポンチ えだまめ枝豆の塩ゆで キーマカレー ナン
18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
アイスcream いわしのかば焼き風 沢煮椀 枝豆ゆかりごはん			

8月31日は「野菜の日」

岐阜県は全国でも有数な野菜生産県ですが、県民の7割は野菜不足です。(R4県民栄養調査結果より)
生活習慣病を予防し健康な体作りのために、朝昼晩の食事でも毎食とるよう心がけましょう。

「野菜はすごい!」

ビタミン類

→体内の代謝を助ける

食物繊維

→腸内環境Up
エネルギーの取り過ぎ防止



「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)

岐阜県民1日野菜摂取量

男性278g
女性251g

いつもの食事に
野菜料理をあと一皿

70g

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
- *汁物を具だくさんに
- *手軽につける生野菜を活用



8/25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ツナサラダ(マ) ふくじんづ福神漬 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	ほうれん草ともやしのおひたし 鶏肉のソテーレモンソース さつま汁 白ごはん	キャベツのソテー シナモンパン かぼちゃのクリームスープ ミルキーロール	あじのトマトユーリンチー 冷凍パイ とうがんしる冬瓜汁 ツナひじきコーンごはん

※給食献立や使用給食食材料は、岐南町公式ウェブサイト「ぎなんねっと」掲載 少年写真新聞社©SeDoc

令和7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)	7/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	14(月)
献立	牛乳 たこと枝豆のごはん きなことだんご けんちゃん汁 すいか	牛乳 白ごはん あじの和風ムニエル かぼちゃのそぼろ煮 冬瓜の白みそ汁 味付けのり	牛乳 レーズンパン コーンシチュー 夏野菜のケーキサクレ サマーカラフルサラダ	牛乳 小型パン イタリアンスパゲティ フランクフルト 夏大根のサラダ	牛乳 麦ごはん 天井の具(ちくわ&かぼちゃ) ほうれん草ともやしのごまあえ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 うどん わかめうどんの汁 揚げなすの肉みそかけ ポテトツナサラダ	牛乳 白ごはん ガバオライスの具 トマトとレタスのスープ とうもろこしの塩ゆで	牛乳 テーブルロールパン ピザトースト ごぼうサラダ コーンポタージュ	牛乳 チキンライス オムライス用卵焼き 夏野菜のミネストローネ	牛乳 麦ごはん 鶏肉となすの黒酢ソース トマトとコーンの卵スープ 野菜ふりかけ
	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 5.00 まだこ(ゆで) 12.00 にんじん 15.00 えだまめ 20.00 しろしょうゆ 3.50 酒 2.00 三温糖 1.00 みりん 1.00 食塩 0.20 和風だし 1.00 サラダ油 0.50 白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 5.00 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 すいか 60.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 あじ 40.00 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.40 酒 1.00 おろし生姜 0.40 薄力粉 3.20 マーガリン 2.00 サラダ油 0.50 かぼちゃ 50.00 鶏ひき肉 10.00 酒 1.00 サラダ油 1.00 三温糖 1.30 みりん 0.70 こいくちしょうゆ 3.00 和風だし 0.50 とうがん 25.00 にんじん 10.00 えのきだけ 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 味付けのり 2.00	牛乳 206.00 レーズンパン 45.00 豚肉 10.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 じゃがいも 30.00 クリームコーン 20.00 牛乳 20.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 こしょう 0.02 サラダ油 0.50 ホットケーキミックス 20.00 ベーコン 5.00 えだまめ 5.00 ホールコーン 5.00 フライドオニオン 1.00 粉チーズ 1.50 グリルトマト 5.00 液卵 6.00 牛乳 10.00 オリーブ油 2.50 紙カップ 1.00 キャベツ 15.00 かぼちゃ 15.00 赤ピーマン 5.00 黄ピーマン 5.00 きゅうり 10.00 シーザードレッシング 5.00	牛乳 206.00 小型パン 30.00 ゆでスパゲッティ 75.00 ベーコン 10.00 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 こしょう 0.02 三温糖 0.12 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 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	牛乳 206.00 精白米 77.00 精麦 7.00 ミニちくわ 15.00 かぼちゃ 20.00 干し椎茸 10.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 水 15.00 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 ほうれん草 15.00 もやし 35.00 こいくちしょうゆ 2.00 白すりごま 1.00 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 七タゼリー 40.00	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 10.00 にんじん 10.00 赤ピーマン 5.00 三温糖 4.50 おろし生姜 0.20 酒 0.80 水 16.50 かたくり粉 0.45 サラダ油 0.25 じゃがいも 30.00 キャベツ 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 豚ひき肉 50.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 赤ピーマン 5.00 エリンギ 5.00 おろしにんにく 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 ナンプラー 0.80 バジル(粉) 0.02 ごま油 0.68 サラダ油 1.50 ハム 5.00 玉ねぎ 10.00 木綿豆腐 20.00 レタス 10.00 トマト 10.00 スूपストック 1.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 乾燥パセリ 0.05	牛乳 206.00 テーブルロールパン 39.00 食パン 32.50 玉ねぎ 10.00 ベーコン 10.00 ピーマン 5.00 ダイストマト 10.00 ケチャップ 10.00 ナチュラルチーズ 15.00 キャベツ 15.00 ごぼう 20.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 5.00 クリームコーン 40.00 ホールコーン 10.00 玉ねぎ 20.00 スूप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 こしょう 0.02 サラダ油 0.50 クルトン 0.60 とうもろこし 35.00 食塩 0.10	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 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 1.00 スूपストック 1.00 食塩 0.40 こしょう 0.02 オムライス用卵焼き 50.00 ケチャップ 8.00 かぼちゃ 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 20.00 ズッキーニ 5.00 キャベツ 5.00 ベーコン 5.00 液卵 20.00 水耕ねぎ 3.00 トマト 10.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 1.00 こしょう 0.45 こいくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 0.50 ふりかけ(野菜) 2.50	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 40.00 こいくちしょうゆ 1.50 酒 1.00 おろし生姜 0.20 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 なす 20.00 大豆白絞油 4.00 鶏ひき肉 10.00 赤みそ 5.00 三温糖 4.50 おろし生姜 0.20 酒 0.80 水 16.50 かたくり粉 0.45 サラダ油 0.25 じゃがいも 30.00 キャベツ 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
献立の材料										
和	551・689	623・731	714・910	577・730	647・800	602・764	642・766	672・746	646・688	552・773
日(曜)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	8/25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
献立	牛乳 ソフト麺 ミートソース チョコタフィ 海藻サラダ	牛乳 白ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツの香り塩昆布あえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 ナン キーマカレー 枝豆の塩ゆで フルーツゼリーポンチ	牛乳 枝豆ゆかりごはん いわしのかば焼き風 沢煮椀 アイスクリーム	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ 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 鶏肉のソテーレモンソース ほうれん草ともやしのおひたし さつま汁	牛乳 ミルクローロール シナモンパン かぼちゃのクリームスープ キャベツのソテー	牛乳 ツナひじきコーンごはん あじのトマトユリリンチー 冬瓜汁 冷凍パイ	
	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 こしょう 0.02 ウスターソース 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 大豆 25.00 大豆白絞油 2.00 ココア 0.75 三温糖 4.50 水 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	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 だいたいこん 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 食塩 0.02 ごま油 0.20 塩昆布 1.00 なす 15.00 玉ねぎ 15.00 木綿豆腐 20.00 ホールコーン 10.00 ねぎ 5.00 白みそ 5.00 赤みそ 4.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 ナン 70.00 豚ひき肉 40.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 ホールコーン 10.00 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 ケチャップ 11.25 こいくちしょうゆ 2.25 ウスターソース 0.40 カレー粉 0.60 食塩 0.23 三温糖 1.30 スープストック 1.50 薄力粉 3.00 ナツメグ 0.05 サラダ油 1.50 えだまめ 20.00 食塩 0.25 りんごちゃんく 20.00 パイナップル 20.00 みかんちゃんく 20.00 はちみつレモンゼリー 10.00 ソーダゼリー 10.00	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 6.00 えだまめ 20.00 酒 1.00 サラダ油 1.00 ゆかり粉 1.50 いわし 35.00 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 酒 0.40 おろし生姜 0.25 三温糖 3.00 こいくちしょうゆ 4.00 水 7.50 かたくり粉 0.20 豚肉 5.00 だいたいこん 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 こしょう 0.02 かつおだし 2.00 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 10.00 かぼちゃ 20.00 玉ねぎ 30.00 なす 10.00 にんじん 15.00 ダイストマト 3.00 ウスターソース 20.00 カレーフレーク(給食用) 15.00 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 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.50 サラダ油 0.20 キャベツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まくらオイル漬けサラダ用 10.00 クラス用マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚ひき肉 40.00 酒 3.00 おろし生姜 0.70 おろしにんにく 0.70 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 ハ丁みそ 3.75 赤みそ 3.00 テンメンジャン 6.75 こいくちしょうゆ 4.00 三温糖 2.25 みりん 2.25 トウバンジャン 0.50 鶏ガラスープ 1.00 ごま油 1.50 サラダ油 1.00 かたくり粉 2.00 中華めん 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 2.00 もやし 25.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 40.00 食塩 0.20 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 薄力粉 1.00 サラダ油 2.50 レモン果汁 3.00 こいくちしょうゆ 3.00 かぼちゃ 2.50 みりん 1.00 酒 0.50 かたくり粉 0.20 水 2.50 ほうれん草 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 鶏肉 5.00 だいたいこん 20.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 ミルクローロール 34.00 小型パン 30.00 大豆白絞油 5.00 シナモン 0.30 三温糖 6.50 ベーコン 5.00 かぼちゃペースト 20.00 玉ねぎ 20.00 かぼちゃ 30.00 にんじん 10.00 スूपストック 1.00 牛乳 30.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 マーガリン 0.50 コーンスターチ 2.00 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 こしょう 0.01 スूपストック 0.20 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 玉ねぎ 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 あじ 40.00 食塩 0.20 こしょう 0.02 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 6.00 ねぎ 5.00 トマト 5.00 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 こしょう 0.01 水 5.00 かたくり粉 0.08 木綿豆腐 20.00 干し椎茸 0.50 とうがん 30.00 ちらしかまぼこ 5.00 みつば 3.00 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 みりん 1.00 かつおだし 2.00 パイナップル 40.00	
献立の材料										
和	605・885	701・733	607・694	558・859	624・791	699・846	609・726	617・696	568・702	

※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。