



令和8年

7月のよていこんだてひょう

はや 早ね、はや 早おきをして、あさ 朝ごはんをしっかり食べて、た 暑さに負けない体をつくりましょう。

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よほう
こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

御嵩町学校給食センター



月	火	水	木	金
今月の御嵩町産食材	今月の図書献立	1日 図書献立	2日 みたけのええもんを使った献立	3日
へごやまちゃ みたけみそ なす じゃがいも	「けなげな野菜図鑑」 涙なしでは読めない、 野菜の生き方の本です。 稲垣 栄洋 監修 ヒダカ ナオト 絵 アマナNATURE&SCIENCE 編 エクスナレッジ	◎すいか かいそうサラダ (わふうドレッシング) フライド ポテト ソフトめん なつの ミートソース 小695kcal 中892kcal	にんじんサラダ (イタリアンドレッシング) へごやまちゃタフィ なつやさい たっぷりカレーライス 小744kcal 中910kcal	◎はちみつ レモンゼリー グリーンサラダ (あおじそドレッシング) タルタルソース しろみざかなのフライ きりめいりまるパン とうにゅう コーンスープ 小646kcal 中783kcal
6日	7日 七夕献立	8日 みたけのええもんを使った献立	9日	10日
かじゅうグミ ひじきのいために (あおりんご) あじのてりやき むぎごはん とうがんじる 小637kcal 中743kcal	◎たなばた ゼリー キラキラ ゆかりあえ ぶたにくとだいずのかりんあげ むぎごはん たなばたじる 小716kcal 中866kcal	ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング) あげなすのにくみそがけ ラーメン ラーメンのしる 小645kcal 中810kcal	◎れいとう こまつなごまあえ みかん とりにくのからあげ(小2・中3) むぎごはん とうふのすましじる 小652kcal 中763kcal	◎ヨーグルト まめまめサラダ (ソイドレッシング) いかのハーブやき しよくパン ミネストローネ 小601kcal 中732kcal
13日 共和中の生徒が考えた献立	14日 みたけのええもんを使った献立	15日	16日	17日
ミルメーク (コーヒー) ごぼうサラダ (ごまドレッシング) みそチキンカツ むぎごはん かきたまじる 小721kcal 中865kcal	はるさめサラダ (パンパンジードレッシング) かぼちゃのかんこくふうてんぶら むぎごはん マーボーナス 小704kcal 中852kcal	コーンサラダ (マヨネーズ) ほきのレモンあえ トマトライス 小609kcal 中759kcal	にくじゃが さばのカレーやき むぎごはん しろみそしる 小803kcal 中973kcal	◎おきなわ もやしサラダ パインクレープ(イタリアンドレッシング) ポテトグラタン ジュリエヌ スープ 小611kcal 中756kcal

※都合により、献立を変更することがあります。 ※牛乳は毎日つきます。 ※◎は学校配送です。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう ちようしょく ちょうしょく 1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう はやね 早寝 生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう えいよう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	---	--

令和 8年 7月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。 1人当たりの使用量は、小学校中学年の量です。

1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)
図書献立	みたけのええもんを使った献立			七夕献立	みたけのええもんを使った献立			共和中の生徒が考えた献立	みたけのええもんを使った献立	
牛乳 ソフト麺 夏のミートソース フライドポテト 海藻サラダ ずいか	牛乳 委託麦ごはん 夏野菜たっぷりカレー 触五山茶タフィー にんじんサラダ	牛乳 切れ目入り丸パン 豆乳コーンスープ 白身魚のフライ グリーンサラダ ノンエッグタルタルソース はちみつレモンゼリー	牛乳 委託麦ごはん 冬瓜汁 あじの照り焼き ひじきの炒め煮 果汁グミ(青りんご)	牛乳 委託麦ごはん 七夕汁 豚肉と大豆のかりん揚げ キラキラゆかり和え 七夕ゼリー	牛乳 ラーメン ラーメンの汁 揚げなすの肉みそがけ 中華サラダ	牛乳 委託麦ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のごま和え 冷凍みかん	牛乳 食パン ミネストローネ いかのハーブ焼き まめまめサラダ ヨーグルト	牛乳 委託麦ごはん かきたま汁 みそチキンカツ ごぼうサラダ ミルメーク	牛乳 委託麦ごはん 麻婆なす かぼちゃの韓国風天ぷら 春雨サラダ	牛乳 トマトライス ほきのレモン和え コーンサラダ
普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206
ソフト麺 80	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	切れ目入り丸パン 45	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	ラーメン 150	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	食パン 55	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	アルファ化米 65
豚ひき肉 22	かぼちゃカット 13	ベーコンカット短冊 8	とうがん 30	星型かまぼこ 10	豚もも肉 15	ベーコンカット短冊 5	じゃがいも 30	にんじん 15	豚ひき肉 15	豚もも肉 20
たまねぎ 60	青ピーマン(果実、生) 5	クリームコーン 25	にんじん 10	そうめん 3.5	にんじん 12	にんじん 10	にんじん 10	たまねぎ 30	たまねぎ 20	たまねぎ 30
にんじん 15	なす 20	ホールコーン 12	カットわかめ 0.4	ねぎ 5	ねぎ 5	えのきたけ 8	えのきたけ 15	乾燥パセリ 0.1	にんじん 8	マッシュルーム(水煮) 5
なす 20	ダイスチーズ 2	豆乳 35	糸みつば 3	たまねぎ 25	たまねぎ 20	だいたいこん 15	カットトマト 15	かまぼこ いちよう切り 8	たまねぎ 40	むき枝豆 8
ダイスチーズ 20	じゃがいも 30	洋風だしの素 1.5	ぶなしめじ 8	にんじん 12	緑豆もやし 22	冷凍豆腐 25	冷凍豆腐 20	ベーコンカット短冊 6	干しいたけ 0.5	サラダ油 1
トマトケチャップ 14	たまねぎ 40	並塩 0.25	かまぼこ いちよう切り 8	えのきたけ 8	はくさい 25	干しいたけ 0.5	シェルマカロニ 6	ねぎ 6	◎たけのこ千切り 10	洋風だしの素 1.3
トマトピューレ 16	セロリ 5	白こしょう 0.02	冷凍豆腐 20	オクラ 5	だし用煮干し 2.5	糸みつば 4	白ワイン 0.5	液卵 12	ねぎ 8	並塩 0.8
中濃ソース 5	豚もも肉 20	米粉 3	和風だしの素 0.5	フレーク節 2	鶏ガラスープ 1	フレーク節 1	チキンコンソメ 1.5	でん粉 0.5	なす 25	白こしょう 0.03
洋風だしの素 0.3	サラダ油 0.5	白身魚フライ 50	しょうゆ(うすくち) 2.5	和風だしの素 0.5	中華だしの素 1	しょうゆ(こいくち) 5.4	白こしょう 0.02	フレーク節 2.5	おろしにんにく 0.8	トマトケチャップ 15
チキンコンソメ 0.4	おろし生姜 0.5	大豆油 4	並塩 0.3	しょうゆ(うすくち) 0.15	酒 0.15	並塩 0.6	白こしょう 0.3	和風だしの素 0.5	おろし生姜 1.4	ウスターソース 1
並塩 0.8	おろしにんにく 0.5	キャベツ 20	あじ 50	豚もも肉 40	白こしょう 0.03	鶏もも肉 50	いか(生) 50	鶏むね皮なし 50	しょうゆ(こいくち) 6	ホキ(生) 45
白こしょう 0.02	赤ワイン 0.1	きゅうり 10	酒 2	並塩 0.18	並塩 0.25	しょうゆ(こいくち) 2.6	白ワイン 2.6	みそ(豆) 1	しょうゆ(こいくち) 0.7	酒 1.4
サラダ油 0.3	並塩 0.5	こまつな 7	並塩 0.2	白こしょう 0.02	ごま油 0.4	おろし生姜 1	並塩 0.18	白ワイン 1	三温糖 2.5	おろし生姜 0.7
焙煎小麦粉 5	白こしょう 0.2	緑豆もやし 12	おろし生姜 0.3	酒 1.5	みりん 5	なす 25	黒こしょう 0.02	並塩 0.1	でん粉 0.3	でん粉 4
サラダ油 4	洋風だしの素 1.5	みりん 5	酒 1.2	でん粉 1.2	小麦粉・薄力粉 0.5	小麦粉・薄力粉 1.5	しょうゆ(うすくち) 0.7	しょうゆ(うすくち) 1	米粉 2.2	米粉 4
おろし生姜 0.5	ダイスチーズ 2	三温糖 1.8	大豆 8	小麦粉・薄力粉 6.5	小麦粉・薄力粉 6.5	小麦粉・薄力粉 6.5	レモン(果汁、生) 0.3	白こしょう 0.03	ごま油 0.5	大豆油 4
おろしにんにく 0.5	脱脂粉乳 1.2	しょうゆ(こいくち) 2.4	でん粉 0.1	大豆油 2	液卵 2	でん粉 1.5	パジルチップ 0.5	でん粉 2	中華だしの素 1	レモン(果汁、生) 2.7
赤ワイン 1	トマトケチャップ 3	おろし生姜 0.1	水 3	三温糖 2.1	大豆油 4	大豆油 4	おろしにんにく 4.5	卵卵 6.4	かぼちゃスライス 35	しょうゆ(こいくち) 2.3
三温糖 0.4	中濃ソース 5	はちみつレモンゼリー 60	でん粉 0.25	しょうゆ(こいくち) 2.4	豚ひき肉 20	緑豆もやし 40	大豆 7.2	みりん 0.4	小麦粉・薄力粉 6.3	三温糖 2.1
じゃがいもカット 60	焙煎小麦粉 5.3		しょうゆ(こいくち) 0.3	ごま(いり) 1	みそ(豆) 4	にんじん 10	キャベツ 25	三温糖 4	おろしにんにく 0.35	きゅうり 10
大豆油 3.5	サラダ油 4.1		おろし生姜 10	水 0.3	みだしみそ 2	ごま(いり) 1.5	にんじん 12	トマトケチャップ 1	コチジャン 1	キャベツ 30
並塩 0.1	純カレー 0.6		油揚げ刻み 5	キャベツ 28	みりん 2.5	しょうゆ(こいくち) 2.5	むき枝豆 5	水 4	しょうゆ(うすくち) 1.2	マヨネーズ 5
白こしょう 0.08	おろしりんご 3		つきこんにやく 3	ホールコーン 8	でん粉 0.1	三温糖 6	ソイドレッシング 5	千切りごぼう 30	大豆油 5	
緑豆もやし 30	ローリエ 0.01		しょうゆ(こいくち) 0.5	ゆかり粉 0.8	だいこん 20	冷凍みかん 40	ヨーグルト 70	きゅうり 8	にんじん 4.5	
きゅうり 15	クミン 0.03		しょうゆ(こいくち) 2	並塩 0.1	チンゲンサイ 20			にんじん 10	マロニー 6	
ホールコーン 8	ガラム マサラ 0.01		みりん 1	ごま(いり) 1	ホールコーン 10			香りがまドレッシング 6	にんじん 5	
海藻ミックス 0.5	大豆 15		酒 0.5	着色料 ビタミンB2 水	カットわかめ 0.5			ミルメーク(コーヒー) 12.5	キャベツ 20	
和風ドレッシング 5	でん粉 1.5		しょうゆ(こいくち) 0.8		中華ドレッシング 5				チンゲンサイ 7	
ずいか 60	大豆油 1.5		三温糖 0.5						ホールコーン 6	
	三温糖 5		水 1						米酢 1	
	触五山茶・粉末茶 0.5		しょうゆ(こいくち) 0.8						三温糖 0.5	
	脱脂粉乳 0.5		三温糖 2						並塩 0.1	
	水 1.2		サラダ油 0.9						棒々鶏ドレッシング 5	
	にんじん 25		青りんごグミ 12							
	きゅうり 5									
	緑豆もやし 20									
	イタリアンドレッシング 5									

16(木)	17(金)	3(金)使用	3(金)使用	7(火)使用	7(火)使用	7(火)使用	10(金)使用	17(金)使用		
牛乳 委託麦ごはん 白みそ汁 さばのカレー焼き 肉じゃが	牛乳 コッペパン ジュリエヌスープ ポテトグラタン もやしサラダ おきなわバインクレープ	白見魚フライ (アレルゲン：小麦、大豆)	はちみつレモンゼリー	星型かまぼこ	そうめん (アレルゲン：小麦)	七夕ゼリー (アレルゲン：りんご)	ヨーグルト (アレルゲン：乳)	おきなわバインクレープ (アレルゲン：大豆)		
普通牛乳 206	普通牛乳 206	すけとうだら 衣	糖類 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 レモン果汁 はちみつ ゲル化剤 増粘多糖類 酸味料 クエン酸鉄Na 香料 着色料 ビタミンB2 水	魚肉 加工澱粉 馬鈴薯澱粉 砂糖 発酵調味料 食塩 着色料 加工油脂	小麦粉 食塩	(りんごゼリー・レモンゼリー) りんご果汁 レモン果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水溶性食物繊維 ぶどう糖 水 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 ビタミンC 香料 ペニバナ黄色素 クエン酸鉄Na クチナシ青色素 (モチーフ) うんしゅうみかん果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 水あめ 砂糖 粉末油脂 寒天 レモン果汁 水 乳化剤 酸味料 ゲル化剤(キサンタンガム) 香料 クチナシ赤色素 ペニバナ黄色素 カロチノイド色素	砂糖・異性化液糖 乳製品(加糖練乳) 乳製品(脱脂粉乳) イソマルトオリゴ糖シロップ 乳製品(全粉乳) 砂糖 乳製品(クリーム) 増粘多糖類 乳たんぱく質濃縮物 寒天 香料 水	豆乳 加工油脂 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 バインアップル果汁 麦芽糖 砂糖 植物油 米粉 水あめ 大豆粉 小麦不使用しょうゆ 水 加工デンプン トレハロース 増粘剤(カードラン) 乳化剤 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 ビタミンC 安定剤(増粘多糖類) 酸味料 カラメル色素 メタリン酸Na ピロリン酸第二鉄 膨張剤 カロチノイド色素		
精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 8	コッペパン 45	パン粉 でん粉								
油揚げ刻み 4	キャベツ 20	食塩 40								
冷凍豆腐 20	たまねぎ 40	香辛料 20								
にんじん 8	ぶなしめじ 3	加工でん粉 3								
だいたいこん 10	トレハロース 8	増粘多糖類 8								
たまねぎ 15	ベーコンカット短冊 8	水 8								
えのきたけ 10	乾燥パセリ 0.05									
カットわかめ 0.5	白こしょう 0.02									
ねぎ 5	並塩 0.3									
だし用煮干し 3	チキンコンソメ 1.5									
和風だしの素 0.2	じゃがいも 50									
みそ(白) 8	たまねぎ 20									
さば 50	ベーコンカット短冊 8									
並塩 0.05	ホールコーン 8									
白こしょう 0.01	並塩 0.3									
純カレー 0.3	白こしょう 0.02									
小麦粉・薄力粉 4	チキンコンソメ 0.5									
サラダ油 1.5	サラダ油 1									
たまねぎ 36	パン粉 4									
にんじん 12	普通牛乳 30									
じゃがいも 60	ピザ用チーズ 10									
むき枝豆 4	舟形アルミカップ 1									
糸こんにやく 12	緑豆もやし 35									
豚もも肉 20	にんじん 8									
サラダ油 0.32	こまつな 7									
しょうゆ(こいくち) 3.8	イタリアンドレッシング 5									
酒 0.4	おきなわバインクレープ 30									
みりん 0.8										
三温糖 1.8										
和風だしの素 0.8										

〈学校給食の産地表示について〉米：岐阜県 牛乳：岐阜県 パン、麺：岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等：青森、群馬、鹿児島、長崎、九州、メキシコ等

果物：東北、千葉、静岡、愛知、北陸、徳島等 食肉：岐阜、宮崎 魚介類：長崎、チリ、ニュージーランド、ペルー等

・学校給食に使われる県産農産物等には、JAグループ、御嵩町および岐阜県による助成が行われています。

・「学校給食地産地消推進事業」は、学校給食において県産農産物等を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。