

令和5年

7月のよていにこんだてひょう



「^{はや}早ね ^{はや}早あき ^{あさ}朝ごはん」で、^{あつ}暑さに^ま負けない^{からだ}体をつくりましょう。
こまめな水分補給で^{すいぶんほふけつ}熱中症を^{おっちゃんしやう}予防^{よぼう}しましょう。

御嵩町学校給食センター

月	火	水	木	金
御嵩町産の食べ物 なす じゃがいも 大豆 みたけみそ	11日 やさいの日 「あげなすのにくみそかけ」 なすはの皮のむらさき色はナスニンという成分です。体の調子を整えるはたらきがあります。今月は御嵩町産のなすです。	学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、御嵩町、JA中央会から一部補助を受けています。	13日 図書館立 「おかしになりたいピーマン」 ゆずるくんはピーマンがきらいです。ピーマンは、お菓子が大好きなゆずるくんのために、いろいろなお菓子に変身しますが、やっぱりみんなにきられてしまいます。そんなピーマンを助けたのはゆずるくん。どんなお話なのか絵本を読みましょう。	おかしになりたいピーマン
3日 ひじきのにつけ ◎オレンジ さばのおろしかけ むぎごはん かきたまじる 小673kcal 中844kcal	4日 もやしのサラダ (パンパンジードレ) チョコタフィ なつやさいカレーライス 小703kcal 中900kcal	5日 かぼちゃサラダ (マヨネーズ) ◎すいか シーズンチキン トマトライス 小647kcal 中770kcal	6日 ビビンバのぐ こざかな かぼちゃのかんこくふうてんぶら むぎごはん はるさめスープ 小679kcal 中854kcal	7日 七夕献立 キラキラゆかりあえ ◎たなばたゼリー さわらのいろどりやき むぎごはん たなばたじる 小654kcal 中820kcal
10日 うのはないり れいとうみかん とりにくのてりやき むぎごはん みたけみそのみそしる 小673kcal 中853kcal	11日 野菜の日 まめまめサラダ (ソイドレ) あげなすのにくみそかけ むぎごはん さわにわん 小701kcal 中888kcal	12日 きんぴらごぼう ぶたにくとだいずのあげがらめ むぎごはん しろみそしる 小681kcal 中865kcal	13日 図書館立 はるさめサラダ (パンパンジードレ) ◎ヨーグルト やさいいっぱいやきにく むぎごはん なめこりたまごスープ 小687kcal 中854kcal	14日 きりぼしだいこんの サラダ(わふうドレ) スライスチーズ ハンバーグ オニオントマトソース まるパン (きりめいり) だいずいりポトフ 小663kcal 中790kcal
17日 海の日 	18日 歯の日 チンゲンサイサラダ (ちゅうかドレ) ぐみ (ぶどうあじ) わかさぎのいそからあげ むぎごはん マーボース 小657kcal 中841kcal	19日 だいこんサラダ(わふうドレ) いかのハーブやき ソフトめんなつのミートソース 小685kcal 中820kcal	20日 もやしのナムル ◎はちみつレモンゼリー とりのからあげ (小2, 中3) むぎごはん とうがんとモロヘイヤのスープ 小710kcal 中906kcal	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。 ◎印は学校配送。

暑さ本番です!

熱中症予防

4つのポイント

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
 しょうゆ...1~2g
 食塩...1~2g
 (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g
 (4~8%)
 レモン汁...このお好みで

暑さを避ける

涼しい場所へ移動

日差しを避ける

日傘や帽子を着用

水分・塩分補給

水分をこまめに補給

体調を整える

十分な休息をとる

令和5年7月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
かき玉汁	夏野菜カレー	トマトライス	春雨スープ	七夕汁	御嵩みその味噌汁	さわにわん	白味噌汁	なめこ入り卵スープ	大豆入りポトフ	麻婆ナス
にんじん	10 かぼちゃ(角切り)	13 アルファ化米	65 マロニー	6 かまぼこ(星型)	10 冷凍豆腐	20 だいこん	40 カットわかめ	0.3 えのきたけ	7 キャベツ	20 豚ひき肉
たまねぎ	20 青ピーマン	5 豚もも肉	20 鶏むね皮つき	15 そうめん(乾)	3.5 油あげ	3 にんじん	10 だいこん	30 なめこ	8 たまねぎ	40 冷凍豆腐
かまぼこ	8 なす	13 ワイン(白)	1 酒	0.1 ねぎ	5 たまねぎ	13 えのきたけ	8 にんじん	10 たまねぎ	20 にんじん	12 にんじん
えのきたけ	8 じゃがいも	30 たまねぎ	28 冷凍豆腐	15 たまねぎ	25 だいこん	30 ごぼう	12 冷凍豆腐	20 にんじん	10 ベーコン(豚)	4 たまねぎ
カットわかめ	0.4 たまねぎ	40 にんじん	10 にんじん	7 にんじん	12 えのきたけ	5 ねぎ	7 油あげ	5 液卵	15 豚もも角切り	4 干しいたけ
ねぎ	5 セロリ	5 マッシュルーム(水煮)	5 ねぎ	5 えのきたけ	8 ねぎ	7 豚もも肉	8 ねぎ	5 しょうゆ(うすくち)	0.8 ワイン(白)	1 たけのこ・水煮
液卵	12 豚もも角切り	20 むき枝豆	5 はくさい	20 オクラ	5 里芋	10 しょうゆ(うすくち)	3 白みそ	8.5 塩(並塩)	0.3 じゃがいも	30 ねぎ
でんぶ	0.5 クミン	0.03 とうもろこし	5 しょうゆ(白)	0.02 フレーク節	2 カットわかめ	0.3 塩(並塩)	0.3 煮干し	2.3 チキンコンソメ	1.5 大豆(国産) 乾	8 なす
フレーク節	2 脱脂粉乳(国産)	3 サラダ油	1 塩(並塩)	0.32 和風だし	0.5 煮干し	2.5 酒	1 和風だし	0.5 でんぶ	0.6 セロリ	2 酒
和風だし	0.64 サラダ油	4 洋風だし	1.3 中華だし	1.2 しょうゆ(うすくち)	3 和風だし	0.5 和風だし	0.4 豚肉と大豆のあげがらめ	0.1 にんじん	0.01 おろしにんにく	0.8 おろし生姜
しょうゆ(こいくち)	1.5 ルウ用小麦粉	3.6 塩(並塩)	0.8 しょうゆ(うすくち)	2 塩(並塩)	0.15 豆みそ	4 フレーク節	2.5 豚もも角切り	0.1 たまねぎ	0.4 しょうゆ(こいくち)	4.5 しょうゆ(こいくち)
塩(並塩)	0.47 純カレー	0.7 しょうゆ(白)	0.03 南瓜の韓国風天ぷら	さわらの彩り焼き	みたけみそ	4.5 しょうゆ(黒)	0.02 塩(並塩)	0.1 にんじん	0.02 たまねぎ	0.5 サラダ油
さばのおろしかけ	洋風だしの素	2 ケチャップ	15 西洋かぼちゃ	1切 さわら	1切 鶏肉のてりやき	揚げなすの肉みそかけ	しょうゆ(白)	0.02 たまねぎ	30 チキンコンソメ	1.5 サラダ油
さば	1切 ソース(クスターソース)	5 ソース(クスターソース)	1 でんぶ	0.7 塩(並塩)	0.2 鶏もも皮つき	1切 なす	1切 酒	1.5 青ピーマン	10 ハンバーグオニオンマトソース	豆みそ
酒	1.5 ケチャップ	3 シーズンチキン	小麦粉・薄力粉	6.3 しょうゆ(白)	0.02 おろし生姜	1.5 小麦粉・薄力粉	1.5 でんぶ	5 豆みそ	2.5 ハンバーグ	1 三温糖
塩(並塩)	0.2 ワイン(赤)	2 鶏むね皮なし	1切 ベーキングパウダー	1 酒	1 酒	2 小麦粉・薄力粉	6.5 小麦粉・薄力粉	0.5 三温糖	1 たまねぎ	15 トウバンジャン
でんぶ	2 ダイスターズ	3 おろし生姜	1 おろしにんにく	0.35 ノンエッグマヨネーズ	10 塩(並塩)	0.15 液卵	1.5 大豆(国産) 乾	8 酒	2 サラダ油	0.1 でんぶ
小麦粉・薄力粉	2 おろしにんにく	0.8 酢・穀物酢	1.9 コチジャン	1 にんじん	7 しょうゆ(こいくち)	1 パン粉・乾燥	7 でんぶ	2 しょうゆ(こいくち)	0.8 ケチャップ	5 ごま油
大豆油	4 おろし生姜	0.8 酒	2 しょうゆ(うすくち)	1.3 アルミカップ	1枚 みりん(本みりん)	1 大豆油	4 大豆油	2 みりん(本みりん)	2 ソース(クスターソース)	2.5 中華だし
酒	0.5 おろしりんご	3 しょうゆ(こいくち)	3 大豆油	5 キラキラゆかり和え	でんぶ	28 豚ひき肉	20 三温糖	2.1 おろしにんにく	0.3 ワイン(赤)	1 わかさぎの磯唐揚げ
三温糖	1.5 塩(並塩)	0.5 ノンエッグマヨネーズ	5.8 ビビンバの具	キャベツ	28 みりん(本みりん)	0.5 ねぎ	3 しょうゆ(こいくち)	2.4 コチジャン	0.5 三温糖	0.4 わかさぎ
しょうゆ(こいくち)	2.3 サラダ油	0.5 コーンフレーク	3.9 豚もも肉	22 こまつな	10 しょうゆ(こいくち)	1.5 豆みそ	8 みりん(本みりん)	1.5 すりごま	1 切干大根のサラダ	おろし生姜
だいこん	20 しょうゆ(こいくち)	1.2 パン粉・乾燥	2 たけのこ・水煮干切り	12 とうもろこし	8 三温糖	1 酒	2 水	2 でんぶ	0.45 切干大根	3.5 酒
ひじきの煮付け	ローリエ	0.01 粉チーズ	2 にら	5 角寒天	0.5 水	2 みりん(本みりん)	2.5 あおりの(煮干し)	0.1 春雨サラダ	にんじん	5 しょうゆ(こいくち)
ひじき(干し)	3 チャツネ	5 パセリ・乾	0.1 チンゲンツアイ	8 ゆかり粉	0.8 うの花いり	三温糖	6 きんぴらごぼう	マロニー	4 きゅうり	5 塩(並塩)
にんじん	10 ガラムマサラ	0.005 かぼちゃサラダ	もやし(緑豆)	15 塩(食塩)	0.1 おから	18 でんぶ	0.1 ごぼう	30 にんじん	5 とうもろこし	3 でんぶ
油あげ	3 チョコグラー	西洋かぼちゃ	37 にんじん	15 白いゆごま(炒り)	1 鶏ひき肉	5 水	6 にんじん	7 キャベツ	20 和風ドレッシング	5 米粉
むき枝豆	5 大豆(国産) 乾	20 きゅうり	7 しょうゆ(白)	0.04 セタゼリー	8 セタゼリー	1 干しいたけ	5 大豆(国産) 乾	10 チンゲンツアイ	7 スライスチーズ	大豆油
つきこんにやく	5 大豆油	1 にんじん	7 ねぎ	0.9 委託麦ご飯	5.8 精白米(強化米入)	1 油あげ	8 キャベツ	5 とうもろこし	5 スライスチーズ	1枚 あおりの(煮干し)
赤こんにやく	5 ココア(ビュア)	1.4 たまねぎ	5 酒	2 おおむぎ・米粒麦	2 おおむぎ・米粒麦	1 サラダ油	28 カットいんげん	5 酢・穀物酢	1 切り目入り丸パン	ちんげん菜サラダ
酒	0.5 三温糖	6.2 塩(並塩)	0.2 しょうゆ(こいくち)	5.8 精白米(強化米入)	2 おおむぎ・米粒麦	1 サラダ油	8 サラダ油	0.4 三温糖	0.5 丸パン(給食用)	1 チンゲンツアイ
しょうゆ(こいくち)	2.6 水	1.4 酢・穀物酢	1 酢・穀物酢	2.7 普通牛乳	0.3 牛乳(普通牛乳)	1 三温糖	5 しょうゆ(こいくち)	2.7 塩(並塩)	0.1 普通牛乳	とうもろこし
みりん(本みりん)	1 もやしのサラダ	こしょう(白)	0.03 三温糖	0.3 牛乳(普通牛乳)	1 しょうゆ(うすくち)	1.9 委託麦ご飯	5 酒	1 棒々鶏ドレッシング	5 牛乳(普通牛乳)	1 本 キャベツ
和風だし	1 もやし(緑豆)	30 マヨネーズ(卵黄型)	5 コチジャン	0.5 小麦粉	1 しょうゆ(うすくち)	0.7 精白米(強化米入)	1 和風だし	1 ヨーグルト	0.6 いちごヨーグルト	にんじん
三温糖	2 きゅうり	15 すいか	ごま油	0.5 小麦粉	1 しょうゆ(うすくち)	5 おおむぎ・米粒麦	1 三温糖	1.8 麦ご飯	0.01 精白米(強化米入)	70 中華ドレッシング
サラダ油	0.5 にんじん	7 すいか	1 おろしにんにく	1 炒り卵	15 サラダ油	0.3 小麦粉	9 普通牛乳	1 おおむぎ・米粒麦	7 普通牛乳	1 本 キャベツ
オレンジ	1 棒々鶏ドレッシング	5 普通牛乳	1 炒り卵	15 サラダ油	0.3 小麦粉	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 普通牛乳	1 本 牛乳(普通牛乳)	1 本 牛乳(普通牛乳)
バレンシアオレンジ	1 委託麦ご飯	牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 小麦粉	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 普通牛乳	1 本 牛乳(普通牛乳)
委託麦ご飯	精白米(強化米入)	1 本 委託麦ご飯	0.3 小麦粉	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 普通牛乳	1 本 牛乳(普通牛乳)	1 本 牛乳(普通牛乳)
精白米(強化米入)	1 本 委託麦ご飯	0.3 小麦粉	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 普通牛乳	1 本 牛乳(普通牛乳)
おおむぎ・米粒麦	1 本 委託麦ご飯	0.3 小麦粉	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 普通牛乳	1 本 牛乳(普通牛乳)
牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 小麦粉	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.4 牛乳(普通牛乳)	1 本 委託麦ご飯	0.3 普通牛乳	1 本 牛乳(普通牛乳)

19日(水)	20日(木)	5日使用 コーンフレーク	7日使用 セタゼリー	20日使用 はちみつレモンゼリー
夏のミートソース	冬瓜とモロヘイヤのスープ	コーングリッツ	(レモンゼリー)	糖類(水あめ、 果糖ぶどう糖液糖)
豚ひき肉	22 モロヘイヤ	5 水あめ	砂糖・ぶどう糖液糖	砂糖
たまねぎ	60 とうがん	35 砂糖	砂糖	砂糖
にんじん	15 たまねぎ	15 食塩	ぶどう糖	はちみつ
なす	15 とうもろこし	7 モルトエキス	レモン果汁(濃縮還元)	ゲル化剤(増粘多糖類)
ダイスターズ	2 えのきたけ	10 乳化剤	水	酸味料
ケチャップ	14 中華だし	1.5 7日使用	酸味料	クエン酸鉄Na
トマトピューレ	16 塩(並塩)	0.3 かまぼこ(星型)	ゲル化剤(増粘多糖類)	香料
ソース(中濃)	5 しょうゆ(白)	0.02 魚肉	クエン酸鉄Na	着色料(ビタミンB2)
洋風だし	0.3 しょうゆ(うすくち)	1.5 うらごし南瓜	香料	水
チキンコンソメ	0.4 鶏の唐あげ	加工澱粉	(ぶどうゼリー)	
塩(並塩)	0.8 鶏もも皮つき	2 馬鈴薯澱粉	砂糖・ぶどう糖液糖	
こしょう(白)	0.02 しょうゆ(こいくち)	2.7 砂糖	砂糖	
サラダ油	0.3 おろし生姜	1 発酵調味料	ぶどう糖	
ルウ用小麦粉	5 おろしにんにく	0.2 食塩	ぶどう果汁(濃縮還元)	
サラダ油	4 酒	0.7 7日使用	水	
おろしにんにく	0.5 ごま油	0.3 そうめん(乾)	酸味料	
おろし生姜	0.5 小麦粉・薄力粉	1.5 小麦粉	ゲル化剤(増粘多糖類)	
ワイン(赤)	1 でんぶ	4.5 食塩	ビタミンC	
三温糖	0.4 大豆油	2 (7日使用:小麦)	クチナシ色素	
いかりのハーブ焼き	もやしのナムル	13日使用	香料	
いかり	1切 もやし(大豆)	38 いちごヨーグルト	クエン酸鉄Na	
ワイン(白)	1 チンゲンツアイ	12 砂糖・異性化液糖	(モチーフ)	
塩(並塩)	0.18 にんじん	5 脱脂粉乳	温州ミカン果汁(濃縮還元)	
こしょう(黒)	0.02 きわめ	0.2 いちご果肉	砂糖・ぶどう糖液糖	
しょうゆ(うすくち)	1 すりごま	2 いちご果汁	水あめ	
レモン・果汁・生	0.3 三温糖	0.9 加糖練乳	砂糖	
パジルホール	0.05 しょうゆ(うすくち)	1.7 イソマルトオリゴ糖シロップ	粉末油脂	
にんにく・おろし	0.2 酢・穀物酢	1.1 砂糖	寒天	
オリーブ油	1 みそ(米)	1.1 全粉乳	水	
大根サラダ	コチジャン	0.2 乳たんぱく質濃縮物	乳化剤	
だいこん	35 ごま油	1 増粘多糖類	ゲル化剤(キサンタンガム)	
とうもろこし	5 はちみつレモンゼリー	寒天	香料	
むき枝豆	6 はちみつレモンゼリー	1 紅糖色素	カロチノイド色素	
にんじん	7 委託麦ご飯			
和風ドレッシング	5 精白米(強化米入)	1 水		
ソフトスパゲティ	おおむぎ・米粒麦	1 (7日使用:乳)		
ソフト麺	1袋 普通牛乳			
普通牛乳	牛乳(普通牛乳)	1 本		
牛乳(普通牛乳)	1 本			

<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...岐阜、愛知、長野、北海道、徳島、群馬、茨城、九州等
果物...アメリカ、北陸、愛知、千葉等
食肉...岐阜、宮崎
魚介類...東シナ海、ペルー、ノルウェー、カナダ等

