



# 7月学校給食予定献立表



気温や湿度が高くなると、食中毒の発生が心配されます。日頃から行っている「手洗い」、「消毒」はもちろんですが、食べ物や飲み物は涼しいところに置くなどの温度管理も一緒に行いましょう。

岐阜大学教育学部附属小中学校（7～9年生）

日	曜	こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g
1	金	牛乳	米飯	<b>【ふるさと食材の日】</b> ※アユの枝豆おろしポン酢 角麩の煮つけ あつめ汁 ※れいとう冷凍みかん	日本型食事の献立 	794	1.4
4	月	牛乳	米飯	コロッケ ピーマンの炒め煮 冬瓜のカレー汁		819	1.7
5	火	牛乳	米飯	<b>【味の旅—沖縄県—】</b> ※ゴーヤチャンプルー もずく汁 フルーツ盛り合わせ	鉄分の多い献立 	732	1.9
6	水	牛乳	ソフト麺	※ツナトマトソース 枝豆の塩ゆで コーンキャベツ	食物せんいの多い献立 	806	2.3
7	木	牛乳	麦飯	<b>【七夕給食】</b> 五目ごはん ※キビナゴのから揚げ そうめん汁 七夕ゼリー	日本型食事の献立  鉄分の多い献立 	765	2.2
8	金	牛乳	パン	※とりにく鶏肉のレモンソース ※いとかんてん糸寒天のサラダ ※ミネストローネ 小さな小魚		778	3.3
11	月	牛乳	米飯	イワシのおろし煮 ※じゃがいものそぼろ煮 ※かみなり汁	食物せんいの多い献立  日本型食事の献立 	747	1.7
12	火	牛乳	米飯	<b>【ふるさと食材の日】</b> ※ぶたにく豚肉のスタミナ焼き ※ごもくまめ五目豆 ※みそしる味噌汁		764	2.5
13	水	牛乳	麦飯	※タッカルビ ※ナムル たまごい卵入りわかめスープ		732	2.9
14	木	牛乳	麦飯	※なすと豚肉の味噌炒め ※だいこん大根とツナの煮物 ※すまし汁 ゼリー		746	1.8
15	金	牛乳	食パン	煮込みハンバーグ ボイルキャベツ 野菜と豆のスープ アイスクリーム		857	3.5
19	火	牛乳	米飯	※なつやさい夏野菜カレー ※キャベツのサラダ フルーツポンチ		816	2.4
20	水	牛乳	一食中華麺	※たんたんめん担々麺 シューマイ ※ちゅうか中華あえ ゼリー		784	3.4

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。
- 牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。
- ◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇主な食材の産地は、岐阜市教育委員会学校給食課のホームページに掲載しています。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- 検査結果は、岐阜市保健所食品衛生課のホームページに掲載しています。
- ◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県市町村JAグループの一部助成を受けています。
- ◇麦飯は、【米10：麦1】の比率です。
- ◇毎月19日は、「食育の日」です。
- ◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。
- ◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準（学校給食実施基準）』に基づいて考えられています。

	赤色の食品 (からだをつくるもの) 《げんきスイッチ》		黄色の食品 (熱や力のもとになるもの) 《やるきスイッチ》		緑の食品 (からだの調子をととのえるもの) 《おなかスイッチ》	
	1群たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群無機質 乳類・海藻・小魚類	5群炭水化物 穀類・芋類・砂糖類	6群脂肪 油類・種実類	3群カロテン 色の濃い野菜類	4群ビタミンC その他の野菜類・果物・きのこ類
	1	アユ 鶏肉	牛乳	ごはん 米粉 片栗粉 こんにゃく 角麩 砂糖 手 糰麩	揚げ油 サラダ油	枝豆 にんじん さや いんげん こねぎ
4	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん コロッケ 片栗粉	揚げ油 サラダ油 いりごま すりごま	にんじん ピーマン 小松菜	干しいたけ とうがん
5	豆腐 豚肉 いり卵 花かつお 糸かまぼこ	牛乳 もずく	ごはん ゼリー	サラダ油 ごま油	にがうり にんじん こねぎ	きくらげ 太もやし 干しいたけ マンゴー パイナップル
6	魚のオイル漬け	牛乳 粉チーズ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	にんじん トマト ホールトマト トマトピューレ 枝豆	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン
7	鶏肉 高野豆腐 油揚げ かまぼこ	牛乳 小魚	麦ごはん 砂糖 片栗粉 米粉 そうめん ゼリー	サラダ油 揚げ油	にんじん 枝豆 ほうれん草	ごぼう 干しいたけ かんぴょう しょうが えのきだけ
8	鶏肉 ベーコン 白い んげん豆	牛乳 糸寒天 (中)味付き小魚	パンパン 小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ	揚げ油 ドレッシング	にんじん トマト パセリ	レモン果汁 きゅうり ホールコーン たまねぎ キャベツ
11	イワシのおろし煮 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく	サラダ油	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう 大根
12	豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	チンゲンサイ なら にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ
13	豚肉 卵	牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 いりごま ごま油	ねぎ チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが キャベツ 太もやし きくらげ 干しいたけ
14	豚肉 魚のオイル漬け 豆腐 錦糸卵	牛乳	麦ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	サラダ油	ピーマン さやいんげん にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす 大根 干しいたけ
15	ハンバーグ ベーコン 大豆	牛乳	食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも アイスクリーム	サラダ油	にんじん 枝豆 パセリ	たまねぎ キャベツ
19	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン ドレッシング	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ ホールコーン 黄桃 パイナップル
20	豚肉 シュウマイ	牛乳	一食中華麺 砂糖 杏仁ゼリー	サラダ油 ごまペースト すりごま ごま油	なら	にんにく 太もやし メンマ きくらげ キャベツ きゅうり

《ご家庭のみなさんへ》上記の表は、給食に使用する食材を6つの食品群に仲間分けしたものです。朝食や夕食も含めて食品の偏りのない食事を摂るよう心がけましょう。

# 7月



鉄分が多い献立の日

食物せんいが  
多い献立の日

「日本型食事」の日

角麩の煮つけ

アユの枝豆おろしポン酢

冷凍みかん

あつめ汁

1日

ピーマンの炒め煮

コロケ

冬瓜のカレー汁

4日

フルーツ盛り合わせ

ゴーヤチャンプルー

もずく汁

5日

コーンキャベツ

枝豆の塩ゆで

ソフト麺

ツナマトソース

6日

五目ごはん

キビナゴのから揚げ

七タゼリー

そうめん汁

7日

糸寒天のサラダ

鶏肉のレモンソース

パイパン

ミネストローネ

8日

じゃがいものそぼろ煮

イワシのおろし煮

かみなり汁

11日

五目豆

豚肉のスタミナ焼き

味噌汁

12日

ナムル

タッカルビ

卵入りわかめスープ

13日

大根とツナの煮物

なすと豚肉の味噌炒め

すまし汁

14日

ポイルキャベツ

煮込みハンバーグ

野菜と豆のスープ

15日

海の日

18日

フルーツポンチ

キャベツのサラダ

夏野菜カレー

19日

中華あえ

シューマイ

担々麺

20日

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。

3食きちんと食べる!

こまめに水分をとる!

冷たいものをとり過ぎない!

早起きして、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

のどが渇いた時ではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものばかりでは、おなかが冷えて食欲がなくなります。とり過ぎないように気をつけましょう。

## ★ ★ -七タと行事食- ★ ★

7月7日は七タです。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた、星祭りの行事です。七タには、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。





令和4年7月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区	8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)			
	No. 6	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校		
使	<パイパン>	88	120	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<鶏肉のレモンソース>			<イワシのおろし煮>			<豚肉のスタミナ焼き>			<タッカルビ>		
	鶏肉(2cm角切)	50	65	イワシのおろし煮	40	50	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65
食	調味酒	1	1.3				にんにく	0.2	0.26	鶏肉(タッカルビ用)	40	52
	小麦粉	4	5.2	<じゃがいものそぼろ煮>			しょうが	0.5	0.65	にんにく	0.5	0.65
材	米粉	2	2.6	サラダ油	0.5	0.6	県産豚肉(平切)	40	52	しょうが	0.5	0.65
	油	5	6.5	県産豚肉(ミンチ用)	15	18	たまねぎ	30	39	塩	0.08	0.10
	砂糖	0.9	1.17	調味酒	1	1.2	チンゲンサイ	15	19.5	こしょう	0.01	0.02
	うすくちしょうゆ	1.8	2.34	にんじん	10	12	にら	5	6.5	じゃがいも	25	32.5
	レモン果汁	1.5	1.95	じゃがいも	50	60	砂糖	0.5	0.65	キャベツ	20	26
				けずり節	0.3	0.36	本みりん	1	1.3	ねぎ	6	7.8
	<糸寒天のサラダ>			砂糖	1.5	1.8	しょうゆ	3	3.9	コチュジャン	0.8	1.04
	糸寒天	1.2	1.44	しょうゆ	2	2.4				赤みそ	3.2	4.16
	にんじん	8	9.6	さやいんげん(冷)	5	6	<五目豆>			砂糖	1.2	1.56
	きゅうり	10	12				大豆	6.4	7.68	しょうゆ	0.8	1.04
	ホールコーン(冷)	7	8.4	<かみなり汁>			砂糖	0.64	0.77	調味酒	1.6	2.08
	ドレッシング	6	7.2	サラダ油	0.5	0.6	しょうゆ	0.64	0.77			
				ごぼう	7	8.4	角切昆布	1.6	1.92	<ナムル>		
	<ミネストローネ>			こんにやく	10	12	こんにやく	8	9.6	チンゲンサイ	25	30
	ベーコン(冷)	5	6	大根	15	18	にんじん	8	9.6	太もやし	20	24
	たまねぎ	15	18	にんじん	10	12	ちくわ	6.4	7.68	きくらげ(スライス)	0.8	0.96
	にんじん	8	9.6	油揚げ	3	3.6	砂糖	0.96	1.15	にんじん	5	6
	トマト	30	36	豆腐	20	24	しょうゆ	1.44	1.73	しょうゆ	1.8	2.16
	白いんげん豆(ゆで)	6	7.2	けずり節	1.5	1.8				調味酒	0.5	0.6
	キャベツ	15	18	塩	0.3	0.36	<味噌汁>			白ごま(いり)	1	1.2
	洋風スープの素	0.8	0.96	しょうゆ	2	2.4	たまねぎ	15	18	ごま油	0.3	0.36
	塩	0.3	0.36	ねぎ	7	8.4	じゃがいも	30	36			
	こしょう	0.01	0.02				油揚げ	3	3.6	<卵入りわかめスープ>		
	マカロニ(アルファベット)	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6
	パセリ	1	1.2	赤みそ	4.25	5.1	えのきだけ	7	8.4	塩	0.3	0.36
				白みそ	4.25	5.1	でん粉	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2	2.4
	<小魚>			こまつな	10	12	液卵	10	12	ねぎ	7	8.4
	味付き小魚		5				鶏ガラスープの素	0.8	0.96			
							うすくちしょうゆ	1	1.2	<ゼリー>		
							塩	0.3	0.36	ミニゼリー	23	23
							こしょう	0.01	0.02			
							カットわかめ	0.5	0.6			
栄養価	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
	エネルギー(Kcal)	601	778	エネルギー(Kcal)	581	747	エネルギー(Kcal)	609	764	エネルギー(Kcal)	581	732
	たんぱく質(g)	28.2	37.2	たんぱく質(g)	25.8	30.7	たんぱく質(g)	31.7	38.4	たんぱく質(g)	25.3	30.5
	脂質(g)	23.9	29	脂質(g)	14.9	16.6	脂質(g)	16.7	19.3	脂質(g)	16	18.5
	食塩相当量(g)	2.5	3.3	食塩相当量(g)	1.5	1.7	食塩相当量(g)	1.9	2.5	食塩相当量(g)	2.3	2.9

令和4年7月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区	15日(金)		19日(火)		20日(水)							
	No. 11	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校
使 用 材	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<一食中華麺>	180	250			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
	<煮込みハンバーグ>			<夏野菜カレー>			<担々麺>					
	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.7			
	たまねぎ	10	12	にんにく	0.2	0.24	にんにく	0.2	0.28			
	ハンバーグ	60	80	しょうが	0.2	0.24	県産豚肉(ミンチ用)	20	28			
	ケチャップ	3.2	3.84	県産豚肉(平切)	30	36	豆板醤	0.3	0.42			
	ウスターソース	2.5	3	塩	0.2	0.24	太もやし	30	42			
	砂糖	0.8	0.96	こしょう	0.02	0.03	メンマ	5	7			
	でん粉	0.4	0.48	たまねぎ	40	48	鶏ガラスープの素	0.8	1.12			
				じゃがいも	20	24	塩	0.2	0.28			
	<ポイルキャベツ>			トマト	20	24	こしょう	0.01	0.02			
	キャベツ	30	36	なす	20	24	しょうゆ	2	2.8			
	<野菜と豆のスープ>			かぼちゃ角切り(冷)	20	24	赤みそ	2	2.8			
	ベーコン(冷)	5	6	ローリエ(粉末)	0.04	0.05	ごま(ペースト)	4	5.6			
	たまねぎ	8	9.6	粉チーズ	2	2.4	すりごま	2.5	3.5			
	にんじん	5	6	洋風スープの素	1	1.2	にら	10	14			
	じゃがいも	20	24	ケチャップ	5	6						
	大豆(ゆで)	5	6	ウスターソース	3	3.6	<シューマイ>					
	枝豆むきみ(冷)	5	6	塩	0.4	0.48	コーンシューマイ	36	60			
	洋風スープの素	0.8	0.96	小麦粉	4	4.8						
	塩	0.3	0.36	マーガリン	4	4.8	<中華あえ>					
	こしょう	0.01	0.02	カレー粉	0.7	0.84	きくらげ(スライス)	1	1.2			
パセリ	1	1.2	脱脂粉乳	4	4.8	キャベツ	30	36				
<アイスクリーム>						きゅうり	12	14.4				
アイスクリーム	60	60	<キャベツのサラダ>			塩	0.1	0.12				
			キャベツ	35	42	砂糖	1.2	1.44				
			大豆(ゆで)	5	6	酢	1.2	1.44				
			ホールコーン(冷)	5	6	うすくちしょうゆ	1.2	1.44				
			ドレッシング	7	8.4	ごま油	0.25	0.3				
			<フルーツポンチ>									
			黄桃(レトルト)	25	30	<ゼリー>						
			パイナップル(レトルト)	25	30	ゼリー(フルーツ杏仁)	40	50				
			ダイスゼリー(マスカット)	20	24							
栄養価	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
エネルギー(Kcal)	712	857	エネルギー(Kcal)	680	816	エネルギー(Kcal)	592	784	エネルギー(Kcal)			エネルギー(Kcal)
たんぱく質(g)	28.3	33.7	たんぱく質(g)	26.7	31.5	たんぱく質(g)	25.1	32.9	たんぱく質(g)			たんぱく質(g)
脂質(g)	27.2	31.5	脂質(g)	17	18.8	脂質(g)	19.8	24.7	脂質(g)			脂質(g)
食塩相当量(g)	2.8	3.5	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	2.7	3.4	食塩相当量(g)			食塩相当量(g)