

<p>ピーマンのいために アユのえだまめおろしポンず 岐福(ぎふ)みそしる 1日 エネルギー598kcal 塩分1.5g</p>	<p>フルーツもりあわせ ゴーヤチャンプルー たまごいりもずくる 2日 エネルギー602kcal 塩分1.7g</p>	<p>コーンキャベツ えだまめのしおゆで ソフトめん ツナマトソース 3日 エネルギー633kcal 塩分1.8g</p>	<p>たなばたらし キビナゴのからあげ たなばたゼリー (むぎいり)あまのがわべいめんじる 4日 エネルギー640kcal 塩分1.7g</p>	<p>ズッキーニのサラダ とりにくのレモンソース パンパン かぼちゃのポタージュ 5日 エネルギー635kcal 塩分2.5g</p>
--	---	---	--	---

キャベツのあまずあえ  
ぶたにくのスタミナやき  
なすのみそしる 8日  
エネルギー596kcal 塩分2.0g

ナムル  
タッカルビ  
わかめとたまごのスープ 9日  
エネルギー669kcal 塩分2.1g

ごもくごはん  
アジのかおりあげ  
(むぎいり)とうがんのカレーじる 10日  
エネルギー620kcal 塩分1.3g

ごもくまめ  
なすとぶたにくのみそいため  
すましじる 11日  
エネルギー603kcal 塩分1.8g

チーズオムレツ  
ラタウイユ  
ソフトフランスパン コンソメスープ 12日  
エネルギー612kcal 塩分1.8g

**うみのひ**  
15日

ちゅうかサラダ  
あまエビのからあげ  
れいとうみかん  
まーぼーどうふ 16日  
エネルギー633kcal 塩分2.2g

じゃがいものオイスターソースいため  
シューマイ  
いっしょくちゅうかめん  
たんたんめん 17日  
エネルギー581kcal 塩分2.5g

フルーツポンチ  
まめのマリネ  
なつやさいカレー 18日  
エネルギー685kcal 塩分2.2g

キャベツのソテー  
にこみハンバーグ  
ポテトスープ 19日  
エネルギー627kcal 塩分2.9g

**7月**  
ふぞくしょうちゅうがっこう  
ぜんきかてい

☆☆ **七夕と行事食** ☆☆  
7月7日は、七夕です。この日は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアル  
タイトル)」と「おりひめ(こと座のべが)」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。七夕には、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。

鉄分(てつぶん)が  
多いこんだての日  
食物(しょくもつ)せんいが  
多いこんだての日  
(にほんがたしよじ)  
「日本型食事」の日

**あじのたび**  
今月は「フランス」です。

令和6年7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)						
	No. 1	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<パインパン>	88	136
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<アユの枝豆おろしポン酢>			<ゴーヤチャンプルー>			<ツナトマトソース>			<セタちらし>			<鶏肉のレモンソース>		
	アユ	35	45	豆腐(冷)	60	78	サラダ油	0.5	0.7	干しいたけ(スライス)	1	1.3	鶏肉(2cm角切)	50	60
食	米粉	3	4	ごま油	0.5	0.65	にんにく	0.1	0.14	にんじん	7	9.1	調味酒	1	1.2
	油	3.5	4.5	県産豚肉(平切)	30	39	たまねぎ	40	56	ごぼう	7	9.1	小麦粉	4	4.8
材	大根	10	12	きくらげ(ホール)	1.2	1.56	にんじん	5	7	高野豆腐(細)	2	2.6	米粉	2	2.4
	枝豆むきみ(冷)	3	3.6	太もやし	40	52	トマト	15	21	かんぴょう(カット)	2.5	3.25	油	5	6
	けずり節	0.25	0.3	にがうり	10	13	ホールトマト(カット)	15	21	油揚げ	5	6.5	砂糖	0.9	1.08
	うすくちしょうゆ	1	1.2	しょうゆ	1.8	2.34	サイコロチーズ	4	5.6	かまぼこ(星)	8	10.4	うすくちしょうゆ	1.8	2.16
	本みりん	0.75	0.9	本みりん	0.6	0.78	トマトピューレ	10	14	枝豆むきみ(冷)	5	6.5	レモン果汁	1.8	2.16
	酢	0.4	0.48	塩	0.36	0.47	ケチャップ	8	11.2	砂糖	3	3.9			
	塩	0.01	0.01	こしょう	0.03	0.04	洋風スープの素	0.6	0.84	うすくちしょうゆ	2.4	3.12	<ズッキーニのサラダ>		
	でん粉	0.25	0.3	花かつお	0.6	0.78	ローリエ(粉末)	0.02	0.03	酢	1	1.3	ズッキーニ	15	18
							砂糖	1	1.4	塩	0.08	0.1	キャベツ	25	30
	<ピーマンの炒め煮>			<卵入りもずく汁>			塩	0.3	0.42				赤ピーマン	5	6
	サラダ油	0.3	0.36	えのきだけ	10	12	こしょう	0.01	0.02	<キビナゴのから揚げ>			ホールコーン(冷)	5	6
	県産豚肉(平切)	15	18	にんじん	7	8.4	小麦粉	2	2.8	キビナゴ	30	40	ドレッシング	6	7.2
	にんじん	10	12	もずく(冷)	10	12	マーガリン	2	2.8	しょうが	0.3	0.36			
	ピーマン	20	24	糸かまぼこ	6	7.2	魚のオイル漬け	20	28	しょうゆ	0.9	1.2	<かぼちゃのポタージュ>		
	本みりん	0.6	0.72	けずり節	1.5	1.8	パセリ	0.8	1.12	調味酒	0.9	1.2	サラダ油	0.5	0.6
	しょうゆ	1.8	2.16	うすくちしょうゆ	2	2.4			でん粉	4	6	たまねぎ	10	12	
	白ごま(いり)	0.5	0.6	塩	0.3	0.36	<枝豆の塩ゆで>			米粉	1	1.2	かぼちゃ(ペースト)	30	36
	すりごま	1	1.2	調味酒	1	1.2	枝豆	25	30	油	3.5	4.8	白いんげん豆(ペースト)	10	12
				液卵	15	18	塩	1	1.2				洋風スープの素	1	1.2
	<岐阜(ぎふ)味噌汁>			でん粉	0.6	0.72				<天の川米めん汁>			塩	0.25	0.3
	じゃがいも	20	24	こねぎ	3	3.6	<コーンキャベツ>			米粉麺(冷)	20	24	こしょう	0.02	0.03
	豆腐	20	24				キャベツ	40	48	えのきだけ	5	6	牛乳(調理用)	30	36
	カットわかめ	0.5	0.6	<フルーツ盛り合わせ>			ホールコーン(冷)	10	12	けずり節	1.5	1.8	コーンスターチ	1	1.2
	けずり節	1.5	1.8	マンゴー(冷)	30	36	洋風スープの素	0.1	0.12	塩	0.3	0.36	パセリ	1	1.2
	赤みそ	8	9.6	パイン(レトルト)	20	24	塩	0.1	0.12	うすくちしょうゆ	2	2.4			
	こまつな	10	12	カクテルゼリー(冷)	30	36	こしょう	0.02	0.03	錦糸卵	8	9.6			
										ほうれん草	10	12			
										<セタゼリー>					
										ゼリー(セタ)	30	40			

令和6年7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)						
	No. 7	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	小学校 中学校				
使	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフトフランスパン>		91
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	1~3年生	63	
用	<豚肉のスタミナ焼き>			<タッカルビ>			<五目ごはん>			<なすと豚肉の味噌炒め>			<牛乳>	206	206
	サラダ油	0.6	0.78	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65			
食	にんにく	0.2	0.26	鶏肉(2cm角切)	40	52	鶏肉(切込)	10	13	にんにく	0.2	0.26	<チーズオムレツ>		
	しょうが	0.5	0.65	にんにく	0.5	0.65	ごぼう	7	9.1	しょうが	0.5	0.65	チーズオムレツ	40	60
材	県産豚肉(平切)	40	52	しょうが	0.5	0.65	にんじん	10	13	県産豚肉(平切)	35	45.5	<ラタトゥイユ>		
	たまねぎ	30	39	塩	0.08	0.1	油揚げ	5	6.5	たまねぎ	10	13	オリーブ油	1	1.3
食	チンゲンサイ	15	19.5	こしょう	0.01	0.02	かんぴょう(カット)	1.5	1.95	なす	35	45.5	にんにく	0.2	0.26
	にら	10	13	じゃがいも	30	39	高野豆腐(細)	1	1.3	ピーマン	5	6.5	鶏肉(切込)	35	45.5
食	砂糖	0.5	0.65	キャベツ	20	26	干しいたけ(スライス)	0.5	0.65	砂糖	1	1.3	白ワイン	1	1.3
	本みりん	1	1.3	ねぎ	6	7.8	けずり節	0.5	0.65	本みりん	1	1.3	塩	0.2	0.26
材	しょうゆ	3	3.9	コチュジャン	0.5	0.65	砂糖	1	1.3	しょうゆ	1	1.3	たまねぎ	15	19.5
	でん粉	0.7	0.91	赤みそ	3	3.9	しょうゆ	2	2.6	赤みそ	3	3.9	じゃがいも	20	26
材	<キャベツの甘酢あえ>			砂糖	1	1.3	枝豆むきみ(冷)	5	6.5	でん粉	0.7	0.91	ズッキーニ	15	19.5
	キャベツ	35	42	しょうゆ	0.7	0.91	<アジの香り揚げ>			<五目豆>			なす	20	26
材	にんじん	7	8.4	調味酒	1.5	1.95	アジ	40	50	大豆	8	9.6	パプリカ(黄)	5	6.5
	ホールコーン(冷)	7	8.4	<ナムル>			しょうが	0.6	0.72	砂糖	0.8	0.96	洋風スープの素	0.6	0.78
材	砂糖	2	2.4	こまつな	25	30	調味酒	1	1.2	しょうゆ	0.8	0.96	ホールトマト(カット)	30	39
	うすくちしょうゆ	1	1.2	太もやし	20	24	小麦粉	8	9.6	角切昆布	1	1.2	塩	0.2	0.26
材	酢	2	2.4	にんじん	7	8.4	米粉	1	1.2	こんにゃく	10	12	こしょう	0.01	0.02
	塩	0.08	0.1	しょうゆ	1.8	2.16	青じそ粉	0.2	0.24	にんじん	8	9.6	<コンソメスープ>		
材	<なすの味噌汁>			砂糖	0.5	0.6	油	5	6	ちくわ	8	9.6	カットウインナー	10	12
	なす	20	24	ごま油	0.3	0.36	<冬瓜のカレー汁>			砂糖	0.8	0.96	たまねぎ	20	24
材	えのきだけ	8	9.6	えのきだけ	8	9.6	えのきだけ	8	9.6	しょうゆ	1.2	1.44	にんじん	7	8.4
	油揚げ	3	3.6	<わかめと卵のスープ>			とうがん	40	48	<すまし汁>			シェルマカロニ	5	6
材	豆腐	20	24	豆腐	15	18	豆腐	15	18	えのきだけ	7	8.4	洋風スープの素	0.8	0.96
	けずり節	1.5	1.8	えのきだけ	7	8.4	けずり節	1.5	1.8	花麩	8	9.6	塩	0.2	0.24
材	赤みそ	4.25	5.1	でん粉	0.5	0.6	調味酒	1.5	1.8	豆腐	20	24	こしょう	0.01	0.02
	白みそ	4.25	5.1	液卵	20	24	塩	0.3	0.36	けずり節	1.5	1.8	パセリ	0.8	0.96
材	こねぎ	3	3.6	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	カレー粉	0.15	0.18	うすくちしょうゆ	2	2.4	<ムース>		
	<小魚>			うすくちしょうゆ	1	1.2	うすくちしょうゆ	2	2.4	塩	0.3	0.36	レモンムース	30	
材	味付き小魚	5	5	塩	0.1	0.12	でん粉	1	1.2	ほうれん草	10	12	<タルト>		
				こしょう	0.01	0.02	こまつな	10	12				もものタルト		35
材				カットわかめ	0.5	0.6									
				<アイスクリーム>			アイスクリーム	50	50						

令和6年7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)					
	No. 11	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 14	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
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<一食中華麺>	180	250	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<麻婆豆腐>			<担々麺>			<夏野菜カレー>			<煮込みハンバーグ>		
	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.7	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6
	にんにく	0.1	0.13	にんにく	0.2	0.28	にんにく	0.2	0.24	たまねぎ	10	12
	しょうが	1	1.3	県産豚肉(ミンチ用)	20	28	しょうが	0.2	0.24	ハンバーグ	60	80
	県産豚肉(ミンチ用)	20	26	豆板醤	0.3	0.42	県産豚肉(平切)	25	30	ケチャップ	3.2	3.84
	豆腐(冷)	100	130	太もやし	30	42	塩	0.2	0.24	ウスターソース	2.5	3
	しょうゆ	3	3.9	メンマ	5	7	こしょう	0.02	0.03	砂糖	0.7	0.84
	調味酒	3	3.9	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	たまねぎ	40	48	でん粉	0.4	0.48
	赤みそ	3	3.9	塩	0.2	0.28	トマト	20	24			
	砂糖	0.6	0.78	こしょう	0.01	0.02	なす	25	30	<キャベツのソテー>		
	豆板醤	0.4	0.52	しょうゆ	2	2.8	かぼちゃ(角切)	25	30	サラダ油	0.5	0.6
	塩	0.2	0.26	赤みそ	2	2.8	ローリエ(粉末)	0.04	0.05	キャベツ	40	48
	鶏ガラスープの素	0.6	0.78	ごま(ペースト)	4	5.6	サイコロチーズ	4	4.8	ピーマン	5	6
	でん粉	1	1.3	すりごま	2.5	3.5	洋風スープの素	1	1.2	ホールコーン(冷)	10	12
	にら	10	13	にら	10	14	ケチャップ	5	6	塩	0.2	0.24
	ごま油	1	1.3				ウスターソース	3	3.6	こしょう	0.01	0.02
				<シューマイ>			塩	0.4	0.48			
	<甘エビのから揚げ>			コーンシューマイ	36	60	小麦粉	4	4.8	<ポテトスープ>		
	甘エビ(粉付き)	25	30				マーガリン	4	4.8	ベーコン	5	6
	油	2.5	3	<じゃがいものオイスターソース炒め>			カレー粉	0.7	0.84	たまねぎ	20	24
				ごま油	0.55	0.66	脱脂粉乳	4	4.8	にんじん	7	8.4
<中華サラダ>			にんじん	5	6				じゃがいも	40	48	
大根	30	36	じゃがいも	35	42	<豆のマリネ>			洋風スープの素	0.8	0.96	
にんじん	8	9.6	ピーマン	10	12	大豆	8	9.6	塩	0.3	0.36	
きゅうり	7	8.4	オイスターソース	1	1.2	砂糖	0.8	0.96	こしょう	0.01	0.02	
ホールコーン(冷)	6	7.2	しょうゆ	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	パセリ	0.8	0.96	
ドレッシング	6	7.2	塩	0.1	0.12	オリーブ油	1.2	1.44				
			こしょう	0.01	0.02	たまねぎ	5	6	<発酵乳>			
<冷凍みかん>						赤ピーマン	3	3.6	発酵乳		125	
みかん(冷)	55	70	<ゼリー>			砂糖	0.6	0.72				
			ミニゼリー	22	22	塩	0.2	0.24				
						こしょう	0.01	0.02				
						酢	2	2.4				
						パセリ	0.3	0.36				
						<フルーツポンチ>						
						黄桃(レトルト)	20	24				
						パイナップル(レトルト)	20	24				
						カットゼリー(ぶどう)	30	36				