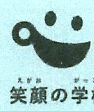


2022年

こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001



毎日、暑い日がつづきますね。しっかり食べて、元気にがんばりましょう。



7月のおすすめ野菜料理

「きゅうり」

11日 キャベツときゅうりのサラダ

きゅうりには、水分やカリウムがたくさん入っています。

汗と一緒に失われてしまう水分やミネラルが補給でき、熱中症の予防にもおすすめの野菜です。



《今月のモリモロキング》

- ◆ 可見市でとれた米「あさひの夢」
14日(木) チキンライス
- ◆ 可见市でとれた大豆で作った「みそ」
5日(火) なすのみそ汁
12日(火) 可见のみそ汁

1日(金)

きんぴらごぼう
サワらのみそネズかけ
むぎごはん
ゆばのすましる

4日(月)

かいそうサラダ
ブルーベリージャム
とりにくのマーマレードやき
しょくパン
ズッキーニのミネストローネ

5日(火)

にんじんサラダ
ぶたにくのねぎソース
むぎごはん
なすのみそしる

6日(水)

ぶたどんのく
かぼちゃのてんぷら
むぎごはん
ごもくやさいじる

7日(木)

かおりたくあんあえ
うどん
たなばたうどんのしる
アジのうめてりやき

七夕献立

8日(金)

キャベツのいそかあえ
アユのこめこあげ
むぎごはん
とりだんごじる

歯の日献立

11日(月)

キャベツときゅうりのサラダ
ハンバーグマトソース
コッペパン
とうじゅうコンスープ

野菜の日献立

12日(火)

ゆかりあえ
サバのしょうがやき
むぎごはん
可见のみそしる

13日(水)

きりぼしだいごんのチャプチェふう
はるまき(小1本・中2本)
むぎごはん
わかめスープ

14日(木)

だいごんサラダ
チキンライス
サケのいそふうみ

15日(金)

ゆてえだまめ
ぶたにくのしおこうじやき
むぎごはん
かぼちゃのしろみそしる

18日(月)

海の日

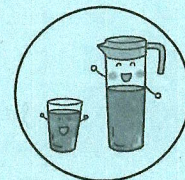
19日(火)

ごまあえ
タルタルソース
チキンなんばん
むぎごはん
とうがんじる

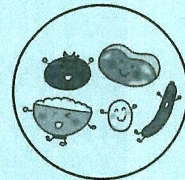
20日(水)

フルーツあえ
なつやさいカレーライス
ポテトコロッケ

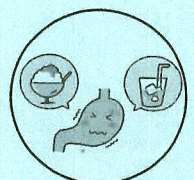
夏バテ予防のポイント



こまめな水分補給



バランスのよい食事



冷たいものとりすぎ注意

のどがかわく前に、少しずつこまめに飲みましょう。

黄、赤、緑、3つの色をバランスよく食べましょう。

アイスやジュースは、量と時間を決めて食べましょう。

8月29日(月)

グリーンサラダ
ウインナーのトマトソース
コッペパン
ようふうわかめスープ

8月30日(火)

ビビンパのく
とりにくのからあげ
むぎごはん
ちゅうかスープ

8月31日(水)

だいごんサラダ
なつやさいカレーライス
ひじきポテト

野菜の日献立

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、可见市、JA中央会から一部補助を受けています。

※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。
◎学校配送
①ドレッシング
②車上しょうゆ
③マヨネーズ

2022年 7月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

1(金)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	
				七ヶ献立		歯の日献立		野菜の日献立			
牛乳 麦ごはん ゆばのすまし汁 サワラのミネソーズかけ きんぴらごぼろ 冷凍もも	牛乳 食パン ブルーベリージャム ズッキーニのミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ 玉葱ドレッシング	牛乳 麦ごはん なすのみそ汁 豚肉のねぎソース にんじんサラダ 和風ドレッシング 冷凍みかん	牛乳 麦ごはん 五目野菜汁 かぼちゃの天ぷら 豚汁の具	牛乳 うどん 七ヶうどんの汁 アジの梅照り焼き かおりたくあんあえ 七ヶゼリー	牛乳 麦ごはん 鶏団子汁 アユの米粉揚げ キャベツの磯香あえ 卓上しょうゆ 果汁グミ(ぶどう味)	牛乳 コッペパン 豆乳コーンスープ ハンバーグマトソース キャベツときゅうりのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 サバの生巻焼き 春巻き ゆかりあえ はちみつレモンゼリー	牛乳 麦ごはん わかめスープ 大根サラダ 切干大根のチャプチェ風 すいか	牛乳 チキンライス サケの磯風味 大根サラダ 玉葱ドレッシング フロースヨーグルト	牛乳 麦ごはん かぼちゃの白みそ汁 豚肉の塩こうじ焼き ゆで枝豆	
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	食パン 55 ブルーベリージャム 15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	うどん 80	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	コッペパン 55	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 77	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	
しめじバラ 8 木綿豆腐 20 糸かまぼこ 2 カットわかめ 0.2 冷凍ゆば 3.5 カットねぎ 5 フレック酢(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	ベーコン 8 たまねぎ 25 にんじん 10 木綿豆腐 15 カットわかめ 5 ズッキーニ 10 大豆水煮 10 オリブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1	たまねぎ 10 ささがきごぼろ 20 白菜 5 にんじん 20 木綿豆腐 0.2 カットわかめ 2.5 フレック酢(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.2	だいこん 20 ささがきごぼろ 15 干し椎茸 12 星型かまぼこ 5 油揚げ 5 カットわかめ 2.5 フルク酢(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 本みりん 0.2	たまねぎ 15 干し椎茸 12 星型かまぼこ 5 油揚げ 5 カットわかめ 2.5 フルク酢(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 本みりん 0.2	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ベーコン 8 たまねぎ 30 クリームコーン 25 ホールコーン 12 調整豆乳 30 洋風だしの素 1.5 天塩 0.5 白こしょう 0.02 乾燥パセリ 0.05	たまねぎ 15 だいこん 20 ホールコーン 20 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 カットわかめ 0.2 中華風だしの素 5 ガラスープ 10 白ワイン 2 トマトケチャップ 8 天塩 0.15	たまねぎ 15 だいこん 20 ホールコーン 10 木綿豆腐 8 マッシュルーム 0.5 米ぬか油 5 チキンコンソメ 1 白ワイン 10 トマトケチャップ 2 マスターソース 1.2	精白米 70 米粒麦(大麦) 77	鶏もも切込み 20 たまねぎ 20 かぼちゃカット 20 たまねぎ 10 たまねぎ 10 カットえのき 8 カットえのき 5 木綿豆腐 20 油揚げ 0.5 カットわかめ 3 カットわかめ 1 チキンコンソメ 1 薄口しょうゆ 2 白みそ 8 ウスターソース 0.4 豚ロース 50 清酒 2 でんぶん 6 塩こうじ 3 でんぶん 0.6 レモン果汁 0.8 本みりん 1.2 三温糖 0.1 水 4	
小635 kcal・中799 kcal	605・746	653・835	601・768	631・749	636・813	603・769	678・839	622・792	614・746	657・839	

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

19(火)	20(水)	8月29(月)	8月30(火)	8月31(水)
				野菜の日献立
牛乳 麦ごはん 冬瓜汁 チキン南蛮 ごまあえ 卓上しょうゆ タルタルソース	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ポテトコロッケ フルーツ和え	牛乳 コッペパン 洋風わかめスープ ウインナーのトマトソース グリーンサラダ 和風ドレッシング りんごゼリー	牛乳 麦ごはん 中華スープ 鶏肉のから揚げ びびんパの具	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ひじきポテト 大根サラダ 玉葱ドレッシング 冷凍みかん
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	コッペパン 55 精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7
とうがんカット 45 しめじバラ 8 白かまぼこ 8 カットわかめ 5 フレック酢(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	豚ももスライス 15 米ぬか油 0.5 赤ワイン 1.5 おろししょうが 0.8 おろしにんにく 0.6 たまねぎ 35 にんじん 10 なす 8	ボンレスハム 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 カットわかめ 0.5 カットわかめ 5 チキンコンソメ 1.5 薄口しょうゆ 0.3 天塩 0.15	糸かまぼこ 8 たまねぎ 20 干し椎茸 15 カットわかめ 5 中華風だしの素 1 ガラスープ 10 薄口しょうゆ 2 なす 8	だいこん 40 きゅうり 15 にんじん 10 玉葱ドレッシング 5
鶏ささみ 50 清酒 1.5 でんぶん 4 揚げ油(大豆油) 3 濃口しょうゆ 3 本みりん 1.5 三温糖 2 米酢 3 水 4	ズッキーニ 8 かぼちゃカット 20 小麦粉 5.5 米ぬか油 3.9 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 グラムマサラ 0.01	ウインナー 40 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 4 ウスターソース 1.4 三温糖 0.3 でんぶん 0.1	天塩 0.2 かぼちゃカット 20 小麦粉 5.5 米ぬか油 3.9 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 グラムマサラ 0.01	たまねぎ 15 米ぬか油 0.5 赤ワイン 1.5 おろししょうが 0.8 おろしにんにく 0.6 たまねぎ 35 にんじん 10 なす 8 ズッキーニ 8 かぼちゃカット 20 小麦粉 5.5 米ぬか油 3.9 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 グラムマサラ 0.01
緑豆もやし 35 にんじん 10 きゅうり 15 白ごま 1.5 すりごま 1.5	ダイストマト 15 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 4.5 濃口しょうゆ 1 おろしりんご 3 チャツネ 3	ウインナー 40 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 4 ウスターソース 1.4 三温糖 0.3 でんぶん 0.1	天塩 0.2 かぼちゃカット 20 小麦粉 5.5 米ぬか油 3.9 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 グラムマサラ 0.01	たまねぎ 15 米ぬか油 0.5 赤ワイン 1.5 おろししょうが 0.8 おろしにんにく 0.6 たまねぎ 35 にんじん 10 なす 8 ズッキーニ 8 かぼちゃカット 20 小麦粉 5.5 米ぬか油 3.9 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 グラムマサラ 0.01
卓上しょうゆ 1.8	天塩 0.3	りんごゼリー 50	おろしにんにく 0.6 おろししょうが 0.8	乱切りポテト 65 揚げ油(大豆油) 2.5 有塩バター 0.6 中華風だしの素 0.8 ひじきドライパック 5 濃口しょうゆ 1.2 本みりん 2 水 0.6 あおさ粉 0.1
620・777	666・861	647・796	668・859	660・847

※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、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。