

2023年

こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001




献立は可見市のホームページに
のせています。


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、可見市、JA中央会から一
部補助を受けています。

がんばれかっこ！^{こんだて} 献立
11日 ^{こめこあ} アユの米粉揚げ

県魚でもあるアユを開きにして、岐阜県産の米粉をまぶしてカリッと揚げています。頭からしっぽまで食べられます。





《今月のモリモリキング》
◆可見市でとれた米「ほしじるし」
6日(木) 五目ツナごはん
13日(木) チキンライス
◆可見市でとれた大豆で作った「みそ」
4日(火) 可見のみそ汁



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>3日(月)</p> <p>⑤ シャキシャキサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>とりにくのマーマレードやき</p> <p>しょくパン</p> <p>ズッキーニのミネストローネ</p> | <p>4日(火)</p> <p>⑤ にんじんサラダ</p> <p>しろみぎかなのレモンがらめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>可見のみそしる</p> | <p>5日(水)</p> <p>ぶたどんのく</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくやさいじる</p> | <p>6日(木)</p> <p>⑤ まめまめサラダ</p> <p>すいか</p> <p>ごもくツナごはん</p> <p>とりにくのココロあげ</p> | <p>7日(金)</p> <p>⑤ ごぼうのおかかあえ</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>マスのみそネズがけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たなばたじる</p> <p>七夕献立</p> |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>10日(月)</p> <p>⑤ キャベツときゅうりのサラダ</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>コッペパン</p> <p>とうにゅうコーンスープ</p> | <p>11日(火)</p> <p>⑤ キャベツのいそかあえ</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>アユのこめこあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりだんごじる</p> <p>がんばれかっこ！献立</p> | <p>12日(水)</p> <p>きりぼしだいこんのチャプチェふう</p> <p>あげギョウザ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> | <p>13日(木)</p> <p>⑤ だいこんサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>チキンライス</p> <p>ホキのいそふうみ</p> | <p>14日(金)</p> <p>なすのみそいため</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじる</p> |
|---|---|--|--|---|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>17日(月)</p> <p>海の日</p>  | <p>18日(火)</p> <p>ぶたにくときりぼしだいこんのいために</p> <p>れいとうみかん</p> <p>サバのごまだれがけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのみそしる</p> | <p>19日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>なつやさいカレーライス</p> <p>ポテトコロッケ</p> | <p>20日(木)</p> <p>あんぱん</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>ラーメン</p> <p>しょうゆラーメンのしる</p> <p>はるまき(小1本・中2本)</p> | <p>なつやす かぞく 夏休みも家族みんなで 早起き・早寝・朝ごはん</p>  |
|--|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>8月</p>  | <p>8月29日(火)</p> <p>⑤ グリーンサラダ</p> <p>れいとうみかん</p> <p>なつやさいカレーライス</p> <p>ひじきポテト</p> | <p>8月30日(水)</p> <p>⑤ キャベツのごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>なめし</p> <p>もずくじる</p> <p>クラスでなめしをまぜよう。</p> | <p>8月31日(木)</p> <p>⑤ まめまめサラダ</p> <p>ラーメン</p> <p>しおラーメンのしる</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>野菜の日献立</p> | <p>※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。</p> <p>◎学校配送 ⑤ドレッシング ◎卓上しょうゆ</p> |
|--|--|--|--|---|

2023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。

| 3(月) | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) | 10(月) | 11(火) | 12(水) | 13(木) | 14(金) | 18(火) |
|--|---|---|--|---|---|--|--|---|---|---|
| 牛乳 食パン いちごジャム ズッキーニのミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き シャキシャキサラダ ソイドレッシング | 牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 白身魚のレモンがらめ にんじんのサラダ 和風ドレッシング | 牛乳 麦ごはん 五目野菜汁 かぼちゃの天ぷら 豚丼の具 | 牛乳 五目ツナごはん 鶏肉のコロコロ揚げ まめ豆サラダ 梅々鶏ドレッシング すいか | 牛乳 麦ごはん 七夕汁 マスのみそネーズがけ ごぼうのおかかあえ 卓上しょうゆ 七夕ゼリー | 牛乳 コッペパン 豆腐コンソープ ハンバーグマトソース キャベツと胡瓜のサラダ イタリアンドレッシング | 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 フロースヨーグルト | 牛乳 麦ごはん わかめスープ 揚げギョウザ 切干大根のチャブチユ風 | 牛乳 チキンライス ホキの磯風味 大根サラダ 玉葱ドレッシング ぶどうゼリー | 牛乳 麦ごはん 冬瓜汁 鶏肉の照り焼き なすのみそ炒め | 牛乳 麦ごはん なすのみそ汁 サバのごまだれがけ 豚奥と切干大根の炒め煮 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 | 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 |
| 食パン 55 いちごジャム 15 ベーコン 8 たまねぎ 25 にんじん 10 キャベツ 15 ズッキーニ 10 大豆水煮 10 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1 チキンコンソメ 1.5 ダイスタマト 20 トマトケチャップ 1.5 天塩 0.15 乾燥バセリ 0.05 | 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 たまねぎ 15 だいこん 20 ささがきごぼう 20 にんじん 10 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 可児の手作りみそ 8 メルルーサ角切り 50 清酒 2 でんぶん 8 揚げ油(大豆油) 3.5 濃口しょうゆ 3 三温糖 3 | 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 だいこん 25 にんじん 10 ささがきごぼう 10 干し椎茸 10 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.2 清酒 2 三温糖 0.8 和風だし(の素) 0.7 天塩 0.2 小麦粉 6 でんぶん 1 ベーキングパウダー 0.2 天塩 0.1 揚げ油(大豆油) 4 たまねぎ 30 | アルファ化米 55 水 88 ツナ油漬 20 にんじん 10 そうめん 2 だいこん 15 しめじバラ 8 星型かまぼこ 8 糸みつば 5 フレーク節(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 2 天塩 0.15 マス 50 清酒 5 濃口しょうゆ 0.8 三温糖 1.5 濃口しょうゆ 2.3 白みそ 2 ハンエウグマヨネーズ 3 粉辛子 0.04 水 4 大豆水煮 10 むき枝豆 15 キャベツ 20 にんじん 10 糸かつお 8 卓上しょうゆ 1.8 すいか 60 | 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ベーコン 8 たまねぎ 25 にんじん 10 キャベツ 15 ズッキーニ 10 白こしょう 0.02 米粉 3 乾燥バセリ 0.05 マス 50 2ハンバーグ 60 トマトケチャップ 4 ダイスタマト 6 ウスターソース 2 三温糖 0.5 でんぶん 0.15 水 1 キャベツ 30 小松菜 15 きゅうり 15 にんじん 8 すりごま 5 イタリアンドレッシング 5 卓上しょうゆ 1.8 フロースヨーグルト 70 | コッペパン 55 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 ベーコン 8 たまねぎ 30 だいこん 20 ささがきごぼう 12 五目切りこんにやく 8 ホールコーン 10 油揚げ 30 洋風だしの素 1.5 天塩 0.5 白こしょう 0.02 米粉 3 乾燥バセリ 0.05 アユ開き 40 清酒 1.5 ギョウザ 34 天塩 0.2 でんぶん 2 米粉 0.5 揚げ油(大豆油) 3 キャベツ 30 小松菜 12 おろししょうが 0.3 にんじん 0.3 刻みのり 0.3 すりごま 2 濃口しょうゆ 1.8 清酒 0.2 中辛風だしの素 0.2 白ごま 1.5 | 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 水 7 鶏もも切込み 20 たまねぎ 10 にんじん 30 ホールコーン 10 マッシュルーム 8 米ぬか油 0.5 キャットわがめ 5 チキンコンソメ 5 中華風だしの素 1.3 ガラスープ 10 ウスターソース 2 天塩 0.15 白こしょう 0.02 濃口しょうゆ 5 ホキ角切り 50 清酒 2 本みりん 1 天塩 0.2 でんぶん 0.02 水 7 揚げ油(大豆油) 5 おろししょうが 0.1 たまねぎ 15 キャベツ 20 なす 15 米ぬか油 0.5 にんじん 10 おろしにんにく 0.3 だいこん 40 きゅうり 15 にんじん 1.3 みそ枝豆 10 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.4 赤みそ 5 三温糖 2 ぶどうゼリー 50 | 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 水 77 米粒麦(大麦) 7 鶏もも切込み 20 木綿豆腐 20 とうがんカット 10 にんじん 35 にんじん 10 白かまぼこ 8 カットわかめ 0.5 フレーク節(だし用) 1 薄口しょうゆ 2.5 天塩 0.15 鶏もも 50 清酒 1.5 濃口しょうゆ 2.5 三温糖 2.3 本みりん 2 三温糖 1 本みりん 1 水 4 白ごま 0.3 水 4.5 白ごま 1 たまねぎ 15 キャベツ 20 豚ももスライス 15 2切り干し大根 5.5 にんじん 8 冷凍ほうれん草 10 米ぬか油 0.5 おろししょうが 0.4 3薄口しょうゆ 1.8 三温糖 1 濃口しょうゆ 2 清酒 1.5 本みりん 1 豆板醤 0.1 和風だし(の素) 0.4 コチジャン 0.2 でんぶん 0.3 冷凍みかん 45 | 608・771 | 668・842 | |
| 小900 kcal・中740 kcal | 605・781 | 604・773 | 616・756 | 619・777 | 611・777 | 660・821 | 604・795 | 609・739 | 608・771 | 668・842 |

※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(水) | 20(木) | 8月29日(火) | | 8月30日(水) | 8月31日(木) |
|---|---|--|--|--|--|
| 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 ラーメン しょうゆラーメンの汁 春巻き 中華サラダ 中華ドレッシング 杏仁豆腐 | 牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー ひじきポテト | グリーンサラダ イタリアンドレッシング 冷凍みかん | 牛乳 菜飯 もずく汁 豚肉の生姜焼き キャベツのごまあえ 卓上しょうゆ | 牛乳 ラーメンの汁 塩ラーメンの汁 鶏肉のから揚げ まめ豆サラダ ごまドレッシング |
| 牛乳(飲用) 206 | 牛乳(飲用) 206 | 牛乳(飲用) 206 | キャベツ 20 きゅうり 12 小松菜 10 むき枝豆 8 | 牛乳(飲用) 206 | 牛乳(飲用) 206 |
| 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 | ラーメン 160 豚ももスライス 15 にんじん 10 米ぬか油 0.5 緑豆もやし 35 赤ワイン 8 味付メンマ 8 カットわかめ 8 おろしにんにく 0.6 フレーク節(だし用) 2.5 ガラスープ 10 中華風だしの素 1.2 濃口しょうゆ 5 本みりん 0.5 天塩 0.01 | 精白米 70 米粒麦(大麦) 7 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 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 ガラムマサラ 0.01 洋風だしの素 1.3 ダイスタマト 15 ホールコーン 8 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 天塩 0.3 | キャベツ 20 きゅうり 12 小松菜 10 むき枝豆 8 イタリアンドレッシング 5 冷凍みかん 45 | 牛乳(飲用) 206 | ラーメン 160 豚ももスライス 15 にんじん 10 緑豆もやし 25 チンゲン菜 15 ホールコーン 8 カットわかめ 5 中華風だしの素 0.6 塩ラーメンの汁 0.2 白こしょう 0.8 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15 米ぬか油 0.5 鶏もも 50 清酒 1.5 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 1 濃口しょうゆ 2.3 でんぶん 9 揚げ油(大豆油) 4 大豆水煮 10 むき枝豆 10 キャベツ 20 にんじん 10 小松菜 12 ごまドレッシング 5 白ごま 1.5 すりごま 1.5 |
| ポテトコロッケ 40 揚げ油(大豆油) 4 | 揚げ油(大豆油) 4 | 乱切りポテト 65 揚げ油(大豆油) 2.5 有塩バター 0.6 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 | 乱切りポテト 65 揚げ油(大豆油) 2.5 有塩バター 0.6 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 | 卓上しょうゆ 1.8 | 卓上しょうゆ 1.8 |
| 677・875 | 653・796 | 667・857 | | 626・795 | 628・759 |

※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。