令和5年7月　学校給食予定献立表

川辺町学校給食センター

3日(月)

麦ごはん
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7

ふりかけ
- のりふりかけ(ごまなし) 1こ

豚肉の生姜焼き
- 豚ロース脂付(大型) 1枚
- しょうが 2
- しょうゆ(こいくち) 2
- みりん(本みりん) 0.65
- しょうゆ(こいくち) 1
- かたくり粉 0.1
- 三温糖 1
- みりん(本みりん) 1
- しょうが 1
- サラダ油(米サラダ油) 0.7

岐阜の枝豆
- えだまめ 15
- 塩(食塩) 0.2

田舎汁
- だいこん 20
- ごぼう 10
- にんじん 8
- じゃがいも 10
- こんにゃく(板) 8
- 油あげ 3
- ねぎ 6
- 煮干し 2.5
- 豆みそ 7.7
- 唐辛子(一味) 0.01

ミニアセロラゼリー
- アセロラゼリーミニ 1こ

4日(火)

丸パン
- 丸パン(給食用) 1こ
- ハンバーグケチャップソース

ハンバーグ 1こ
- サラダ油(米サラダ油) 0.5
- ケチャップ 4
- ソース(ウスターソース) 2.5
- みりん(本みりん) 0.2
- 三温糖 0.6
- トマトピューレー 1

スライスチーズ
- スライスチーズ 1枚

キャベツのサラダ
- にんじん 5
- キャベツ 28
- きゅうり 8
- 和風ドレッシング 5

夏のミネストローネ
- いんげんまめ(ゆで) 3
- ズッキーニ 5
- アルファベットパスタ 3
- トマト(カットトマト)レトルト 8
- トマトピューレー 1.8
- とうもろこし・ホールカーネル 5
- にんじん 5
- ベーコン(豚ショルダー) 8
- 塩(食塩) 0.12
- こしょう(白) 0.02
- たまねぎ 25
- オリーブ油 0.8
- にんにく・おろし 0.4
- コンソメ 1.3

【西・北小】冷凍みかん
- みかん(温州)・冷凍 1こ

【東小・中】すいか
- すいか 0.03こ

5日(水)

カレーうどん
- うどん(給食用ゆで) 1袋
- 鶏もも皮つき(若鶏) 15
- キャベツ 20
- たまねぎ 30
- にんじん 20
- えだまめ(むき枝豆) 8
- 油あげ 5
- ねぎ 5
- サラダ油(米サラダ油) 0.3
- カレールウ 12
- フレーク節 2
- しょうゆ(こいくち) 4.8
- みりん(本みりん) 2.4

ホキのレモン風味
- ホキ 45
- 本醸造酒 1.2
- かたくり粉 7
- 大豆油 3.2
- 三温糖 2.3
- しょうゆ(こいくち) 2.3
- レモン・果汁・生 1.7

切り干大根と糸こんにゃくのサラダ
- 切り干し大根 2.5
- きゅうり 7
- しらたき 15
- にんじん 5
- 和風ドレッシング 7

【西・北小】すいか
- すいか 0.03こ

【東小・中】冷凍みかん
- みかん(温州)・冷凍 1こ

6日(木)

麦ごはん
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7

鮎の塩焼き
- あゆ(養殖) 1尾
- 塩(食塩) 0.6

ひじきの煮付け
- ひじき(干し) 2
- にんじん 5
- 油あげ 1
- 鶏もも皮つき(若鶏) 3
- さつまいも 10
- 大豆油 1
- 和風だしの素 0.3
- こんにゃく(つき) 4
- こんにゃく(赤こんにゃく) 3
- ごま(すりごま) 0.3
- サラダ油(米サラダ油) 0.7
- しょうゆ(こいくち) 1.5
- 砂糖・中ざら 1
- 本醸造酒 0.7
- えだまめ(むき枝豆) 3

豚汁
- たまねぎ 20
- だいこん 25
- にんじん 10
- 干ししいたけ(乾) 1
- 豚もも・脂付(大型) 15
- カットわかめ 0.3
- ねぎ 8
- 煮干し 2.5
- 豆みそ 7.7

ヨーグルト
- ヨーグルト 1こ

7日(金)

夏の手巻きちらし
- 米・精白米 60
- おおむぎ・米粒麦 6
- 酢・米酢 8
- 砂糖・上白糖 4.5
- 塩(食塩) 0.3
- 油あげ 1
- 干ししいたけ(乾) 0.8
- にんじん 10
- えだまめ(むき枝豆) 5
- まぐろ缶詰・水煮・フレーク 5
- とうもろこし・ホールカーネル 8
- しょうゆ(うすくち) 2.8
- 砂糖・上白糖 2
- 和風だしの素 0.5
- みりん(本みりん) 0.7
- 塩(食塩) 0.1
- 手巻きのり 1袋

鶏肉のマーマレード焼き
- 鶏もも皮つき(若鶏) 1切
- 塩(食塩) 0.13
- しょうが・おろし 0.5
- ワイン(白) 1
- マーマレード 3
- しょうゆ(こいくち) 0.5
- みりん(本みりん) 1
- 水 1
- かたくり粉 0.1

ごぼうサラダ
- ごぼう 25
- きゅうり 8
- もやし(緑豆) 8
- ごまドレッシング 5

七夕汁
- 星形かまぼこ(かまぼこ) 10
- にんじん 6
- そうめん(乾) 4
- えのきたけ 6
- オクラ 3
- フレーク節 2
- しょうゆ(うすくち) 4

10日(月)

麦ごはん
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7

鮭の彩り焼き
- ぎんざけ・養殖・生 1切
- 塩(食塩) 0.24
- 本醸造酒 1
- ノンエッグマヨネーズ 10
- にんじん・すりおろし 6
- アルミカップ・特中判 1枚

きゅうりのしそ和え
- きゅうり 27
- ゆかり 0.7
- ごま(いりごま) 0.25

新じゃがのみそ汁
- じゃがいも 15
- 豆腐(木綿) 10
- 油あげ 3
- ねぎ 10
- にんじん 6
- カットわかめ 0.3
- 豆みそ 4
- みそ(米) 淡色辛みそ 4
- 煮干し 2.5

ぶどうグミ
- 果汁グミ(ぶどう) 1袋

7日　つづき

塩(食塩) 0.01

七夕ゼリー
- 七夕ゼリー 1こ

11日(火)

キムチチャーハン
- 米・精白米 58
- おおむぎ・米粒麦 5.8
- 豚もも・脂付(大型) 22
- しょうゆ(こいくち) 2.8
- 本醸造酒 1.9
- こしょう(白) 0.035
- にんにく・おろし 0.19
- ごま(いりごま) 0.47
- エリンギ 8
- はくさい(キムチ) 16
- ねぎ 5
- サラダ油(米サラダ油) 0.47
- ごま油 0.47
- いり卵 9

揚げギョウザ
- ギョウザ 2こ
- 大豆油 2

もやしのサラダ
- きゅうり 8
- キャベツ 17
- もやし(緑豆) 25
- 中華ドレッシング 6

トック入り韓国風スープ
- ミニトック 15
- はくさい 20
- たまねぎ 10
- 貝柱(ほたて)水煮ほぐし 5
- にんじん 10
- ねぎ 5
- 鶏ガラスープ 5
- 中華風だしの素 0.5
- コチジャン 0.01
- しょうゆ(うすくち) 3
- 塩(食塩) 0.1
- こしょう(白) 0.01

生パイン
- パインアップル 1袋

12日(水)

五目ラーメン
- 中華めん(ゆで)・ラーメン 1袋
- もやし(緑豆) 15
- にんじん 12
- はくさい 23
- とうもろこし・ホールカーネル 6
- 焼き豚 5
- うずら卵(水煮・レトルト) 15
- ねぎ 10
- しょうゆ(こいくち) 6
- こしょう(白) 0.08
- みりん(本みりん) 1.2
- フレーク節 3
- 鶏ガラスープ 5
- 中華風だしの素 1.8
- 豚ばら・脂付(大型) 8
- サラダ油(米サラダ油) 0.3
- 塩(食塩) 0.1

ししゃものカレー天ぷら
- ししゃも 2尾
- 小麦粉(岐阜県産) 5
- かたくり粉 0.8
- 鶏卵(冷凍液卵) 2.4
- カレー粉 0.32
- 大豆油 3.2
- 水 6

かぼちゃのサラダ
- 西洋かぼちゃ 30
- にんじん 5
- きゅうり 10
- マヨネーズ 8

ミニみかんゼリー
- みかんゼリーミニ 1こ

13日(木)

麦ごはん
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7

酢豚
- 豚もも・脂付(大型) 32
- しょうが 0.5
- しょうゆ(こいくち) 0.64
- 本醸造酒 0.56
- かたくり粉 5.6
- 大豆油 4
- じゃがいも 24
- 大豆油 1.5
- にんじん 13
- たまねぎ 30
- たけのこ・水煮 8
- いんげん 4
- 干ししいたけ(乾) 1.2
- うずら卵(水煮・レトルト) 16
- 砂糖・中ざら 1.3
- 酢・米酢 1.7
- しょうゆ(こいくち) 2.55
- 中華風だしの素 1.28
- かたくり粉 0.6
- サラダ油(米サラダ油) 0.85

大豆と小魚の揚げ煮
- みりん(本みりん) 0.5
- ケチャップ 3.5
- 水 13

春雨サラダ
- マロニー 4
- キャベツ 15
- にんじん 3
- きゅうり 3
- 中華ドレッシング 4

ミニトマト
- ミニトマト 1こ

のむヨーグルト
- のむヨーグルト 1本

14日(金)

夏野菜のカレーライス
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7
- じゃがいも 30
- たまねぎ 35
- にんじん 10
- 西洋かぼちゃ 20
- 青ピーマン・生 5
- なす 15
- トマト(カットトマト)レトルト 10
- 豚もも・脂付(大型) 10
- ワイン(赤) 1.5
- 牛乳(調理用) 8
- 洋風だしの素 1.5
- ソース(ウスターソース) 5
- ナチュラルチーズ 2
- 塩(食塩) 0.5
- しょうが・おろし 0.2
- カレー粉 0.6
- 無塩バター 6
- 小麦粉(岐阜県産) 6
- ケチャップ 3
- サラダ油(米サラダ油) 1

大豆と小魚の揚げ煮
- 大豆(国産) 乾 9
- かたくり粉 2
- いりこ 3
- 大豆油 3
- 三温糖 1.3
- しょうゆ(こいくち) 1.3
- ごま(いりごま) 0.3
- ごま(すりごま) 0.2

ゆでとうもろこし
- とうもろこし 0.25本

18日　つづき

- しょうが 0.1
- いもけんぴパリッシュ
- いもけんぴパリッシュ 1袋

18日(火)

人参ごはん
- 米・精白米 60
- おおむぎ・米粒麦 6
- にんじん 30
- 本醸造酒 2
- 鶏もも皮なし(若鶏) 13
- こんにゃく(つき) 8
- 油あげ 2
- 干ししいたけ(乾) 0.8
- 和風だしの素 1
- しょうゆ(うすくち) 4.7
- しょうゆ(こいくち) 0.9
- 砂糖・中ざら 0.83
- サラダ油(米サラダ油) 1
- 水 76

鶏の唐揚げ
- 鶏もも皮つき(若鶏) 40
- しょうゆ(こいくち) 2.2
- しょうが 1.8
- 本醸造酒 0.45
- みりん(本みりん) 0.45
- ねぎ 2.7
- にんにく・おろし 0.15
- かたくり粉 12
- 大豆油 1

大根サラダ
- だいこん 30
- とうもろこし・ホールカーネル 5
- きゅうり 5
- 青じそドレッシング 5

とうがんの吉野汁
- にんじん 6
- とうがん 30
- たまねぎ 10
- かまぼこ(蒸し) 4
- しょうゆ(うすくち) 4
- フレーク節 3
- 干ししいたけ(乾) 0.8
- ねぎ 6
- 塩(食塩) 0.1
- かたくり粉 0.5

※学校給食における岐阜県の米・米粉・小麦粉・大豆・きのこ類・青果物・豚肉・牛肉・水産物は「学校給食地産地消推進事業」により、県・川辺町・ＪＡグループからの補助を受けています。

19日(水)

麦ごはん
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7

焼き鯖のおろしかけ
- まさば・生 1切
- 本醸造酒 1.6
- 塩(食塩) 0.4
- 本醸造酒 0.5
- 三温糖 1.5
- しょうゆ(こいくち) 2.3
- だいこん 20

ゆかりあえ
- キャベツ 35
- にんじん 5
- とうもろこし・ホールカーネル 5
- ゆかり 0.8

なす入りみそ汁
- 豆腐(木綿) 15
- なす 15
- だいこん 15
- カットわかめ 0.5
- にんじん 8
- 豆みそ 7.8
- 煮干し 2.5
- ねぎ 8

豆乳プリン
- 豆乳プリン 1こ

20日(木)

焼きそば
- 中華めん(ゆで)・やきそば 81
- 豚もも・脂付(大型) 15
- キャベツ 45
- たまねぎ 9
- むらさきいか・生 14
- にんじん 14
- 青ピーマン・生 3
- サラダ油(米サラダ油) 1.5
- ソース(ウスターソース) 16
- 煮干し粉 0.45
- 塩(食塩) 0.36
- こしょう(白) 0.02
- あおのり(素干し) 0.1

きなこ揚げパン
- コッペパン(給食用) 1こ
- 大豆油 5
- きな粉・全粒大豆 2.3
- 砂糖・上白糖 1.8
- 砂糖・粉糖 2.3
- 塩(食塩) 0.09

海藻入りサラダ
- とうもろこし・ホールカーネル 4
- きゅうり 10
- キャベツ 10
- カットわかめ 0.5
- 和風ドレッシング 5

冷凍みかん
- みかん(温州)・冷凍 1こ

加工食品配合表

6日　ヨーグルト
- 生乳　砂糖
- 脱脂粉乳　クリーム
- ゼラチン　香料製剤
- 乳酸菌カルチャー　調合水

7日　星形かまぼこ
- 魚肉　裏ごしかぼちゃ
- 加工でん粉　馬鈴薯でん粉
- 砂糖　発酵調味料
- 食塩

7日　七夕ゼリー
- 夏みかん果汁　水あめ
- 果糖ぶどう糖液糖
- ぶどう糖　デキストリン
- 砂糖　果糖　豆乳加工品
- メロン果汁　寒天　水
- ゲル化剤　乳酸カルシウム
- 酸味料　香料
- 加工でん粉　着色料
- クエン酸鉄ナトリウム
- 乳化剤　ビタミンC
- pH調整剤　セルロース
- 塩化マグネシウム

13日　のむヨーグルト
- 砂糖・異性化液糖
- 脱脂粉乳　加糖練乳
- イソマルトオリゴ糖シロップ
- 砂糖　全粉乳　クリーム
- リン酸三カルシウム
- 乳たんぱく質濃縮物
- 香料　ビタミンD　水

19日　豆乳プリン
- 豆乳　水あめ　ショートニング
- 砂糖　水溶性食物繊維
- 食塩　水　ゲル化剤
- 乳化剤　香料
- ピロリン酸第二鉄
- カロチノイド色素
- デキストリン　カラメル色素

8月30日
フローズンヨーグルト
- 砂糖　脱脂粉乳
- 粉あめ　バター
- 乳たんぱく質　乳酸菌
- 香料　水

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。真夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

8/30日(水)

夏野菜のカレーライス
- 米・精白米 70
- おおむぎ・米粒麦 7
- じゃがいも 30
- たまねぎ 35
- にんじん 10
- 西洋かぼちゃ 20
- 青ピーマン・生 5
- なす 15
- トマト(カットトマト)レトルト 10
- 豚もも・脂付(大型) 10
- ワイン(赤) 1.5
- 牛乳(調理用) 8
- 洋風だしの素 1.5
- ソース(ウスターソース) 5
- ナチュラルチーズ 2
- 塩(食塩) 0.5
- しょうが・おろし 0.2
- カレー粉 0.6
- 無塩バター 6
- 小麦粉(岐阜県産) 6
- ケチャップ 3
- サラダ油(米サラダ油) 1

皮はぎ天ぷら
- かわはぎロール 10
- 小麦粉(岐阜県産) 6.5
- かたくり粉 2.8
- しょうが・酢漬け 0.8
- あおのり(素干し) 0.07
- 大豆油 1.5

福神漬け和え
- 福神漬(だいこん) 13
- キャベツ 10
- もやし(緑豆) 20
- にんじん 5

フローズンヨーグルト
- フローズンヨーグルト 1こ

加工食品の内容等についてご質問がある方は、給食センターまでご連絡ください。

※牛乳は毎日つきます。　※分量（ｇ）は、小学校３，４年生基準の可食量です。