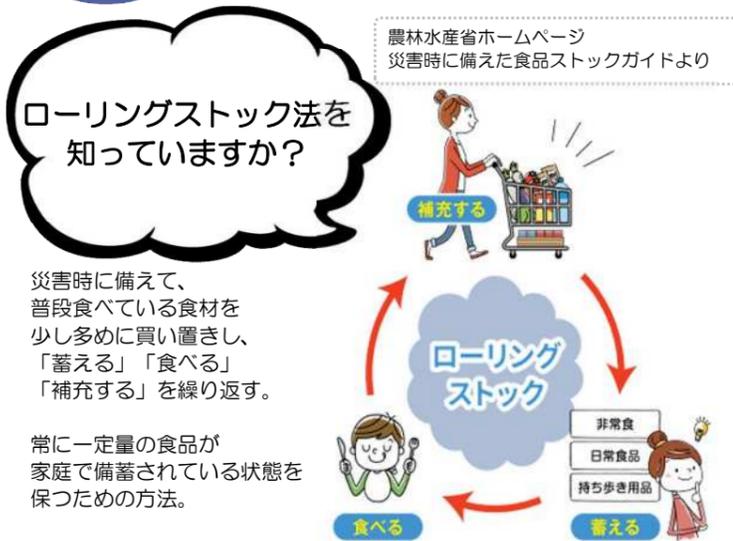


	主食 (エネルギー源)	主菜 (体を作るもの)	副菜・汁物 (調子を整える)	その他 (加ゆり・ビ・タリ)	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
13日 (月)	カレー南蛮 (うどん)		ほうれん草と白菜 のごまあえ	牛乳	うどん、カレー南蛮のスープ(たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油あげ、米油、こいくちしょうゆ、米粉カレーパウダー、カレー粉、和風だし、かたくり粉、塩)、 ほうれん草と白菜のごまあえ(ほうれん草、はくさい、こいくちしょうゆ、白すりごま)、 さつまいもの天ぷら(さつまいも、小麦粉、塩、米油)、牛乳	小	603/2.3
			さつまいもの 天ぷら			中	760/2.7
14日 (火)	麦ごはん	さわらの照り焼き	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、さわらの照り焼き(さわら、こいくちしょうゆ、みりん、酒)、肉 じゃが(じゃがいも、牛肉、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、 酒、みりん、米油)、えのきたけとわかめのすまし汁(豆腐、えのきたけ、カットわかめ、か まぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節)、牛乳	小	605/2.4
			えのきたけと わかめのすまし汁			中	735/2.8
15日 (水)	食パン	豆腐ハンバーグの 和風ソースかけ	炒り卵と キャベツのソテー	牛乳	食パン、豆腐ハンバーグの和風ソースかけ(豆腐ハンバーグ、たまねぎ、米油、こいくちしょ うゆ、みりん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、炒り卵とキャベツのソテー(炒り卵、キャ ベツ、にんじん、塩、白こしょう、洋風だし、米油)、きのこのスープ(ぶなしめじ、干しい たけ、にんじん、さやいんげん、洋風だし、うすくちしょうゆ、ロースハム、塩、米油)、牛 乳	小	558/3.0
			きのこのスープ			中	678/3.8
16日 (木)	麦ごはん		焼きぎょうざ ピピンパ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きぎょうざ、ピピンパ(牛肉、ぜんまい、ほうれん草、にんじ ん、大豆もやし、三温糖、こいくちしょうゆ、にんにく、酒、コチジャン、酢、米油)、春雨 スープ(マロニー、干しいたけ、ねぎ、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、 白こしょう、酒)、牛乳	小	615/2.1
			春雨スープ			中	725/2.4
17日 (金)	麦ごはん	かますの から揚げ	おでんぶ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、かますのから揚げ(かます、かたくり粉、塩、米油)、おでんぶ (大豆、ごぼう、にんじん、高野豆腐、こんにゃく、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みり ん、梅びしお、和風だし、米油)、ふしめん汁(そうめん、竹輪、にんじん、だいこん、干し いたけ、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	614/1.7
			ふしめん汁			中	751/2.0
21日 (火)	麦ごはん	焼きつくねの あんかけ	里芋のゆめ煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、焼きつくねのあんかけ(れんこんつくね、こいくちしょうゆ、みり ん、三温糖、和風だし、かたくり粉)、里芋のゆめ煮(里芋、にんじん、こいくちしょうゆ、 酒、みりん、和風だし)、なすのみそ汁(なす、カットわかめ、油あげ、たまねぎ、ねぎ、 ミックスみそ、むろあじ節)、お月見デザート、牛乳	小	657/2.6
			なすのみそ汁	お月見デザート		中	796/3.0
22日 (水)	バターロールパン	ハーブチキン	フロッキーとコーンのサラダ (エッグアドレッシング)	牛乳	バターロールパン、ハーブチキン(鶏肉、白ワイン、塩、黒こしょう、オリーブ油、バジル 粉、ガーリック粉、タイム粉)、フロッキーとコーンのサラダ(フロッキー、ホールコー ン、エッグアドレッシング(別))、ミネストローネスープ(ズッキーニ、たまねぎ、トマ ト、トマトジュース、にんじん、ベーコン、白いんげん豆、洋風だし、塩、白こしょう)、牛 乳	小	683/2.6
			ミネストローネスープ			中	818/3.2
24日 (金)	飛騨牛ちらし	さわらの 鱧部焼き		牛乳	飛騨牛ちらし(精白米、すし酢、飛騨牛、しょうが、ごぼう、にんじん、かんぴょう、こいく ちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、米油)、さわらの鱧部焼き(さわら、酒、うすくちしょ うゆ、塩、揖斐茶)、かきたま汁(液卵、豆腐、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわか め、うすくちしょうゆ、むろあじ節、塩、かたくり粉、酒)、和梨ゼリー、牛乳	小	641/1.8
			かきたま汁	和梨ゼリー		中	749/2.1
27日 (月)	五目肉うどん	竹輪の天ぷら (2こ)	大根と がんもどきの煮物	牛乳	うどん、五目肉うどんのスープ(にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干しいたけ、油あげ、む ろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、竹輪の天ぷら(竹輪、小麦粉、米油)、大根と がんもどきの煮物(だいこん、がんもどき、にんじん、酒、三温糖、こいくちしょうゆ、和風 だし)、牛乳	小	587/2.8
						中	729/3.2
28日 (火)	ゆかりごはん	さばのごま焼き	五目豆	牛乳	ゆかりごはん(精白米、麦、ゆかり粉)、さばのごま焼き(さば、こいくちしょうゆ、みり ん、酒、いりごま)、五目豆(大豆、昆布、こんにゃく、にんじん、竹輪、こいくちしょ うゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし、米油)、豆腐とえのきたけのすまし汁(豆腐、えのきた け、ほうれん草、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩)、牛乳	小	686/2.6
			豆腐とえのきたけ の すまし汁			中	815/3.0
29日 (水)	黒パン	ポークソテー りんごソース	キャベツのサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳	黒パン、ポークソテーりんごソース(豚肉、塩、白こしょう、白ワイン、りんごピューレ、ト マトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、コーンスターチ)、キャベツのサラダ (キャベツ、にんじん、きゅうり、イタリアンドレッシング(別))、チンゲン菜のクリーム スープ(ベーコン、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、牛乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトル ウ、塩、白こしょう、洋風だし)、牛乳	小	682/2.7
			チンゲン菜の クリームスープ			中	831/3.3
30日 (木)	麦ごはん	郡上みそチキン	ひじきの炒め煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、郡上みそチキン(鶏肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖、 しょうが、にんにく、郡上みそ)、ひじきの炒め煮(ひじき、竹輪、にんじん、えだまめ、米 油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし)、けんちん汁(昆布、こんにゃく、 ごぼう、にんじん、生揚げ、だいこん、里芋、ねぎ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、酒、み りん、塩)、牛乳	小	611/2.4
			けんちん汁			中	739/2.9

※ _____のデザート等は、業者さんから学校へ直接、配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。

私たちが残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。

9月1日は「防災の日」です。
近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。
災害が起きる前に、備蓄食材を見直し、ローリングストックという取り組みについて考えて、実践しましょう。



ローリングストックの食品でクッキング!

チキンドリア	さばのロールキャベツ	かんぴょうサラダ
α化米 マッシュルーム缶 焼き鶏缶 ホワイトソース(レトルト)	α化米 さば水煮缶 ホールコーン缶 カレールウ(粉末)	かんぴょう ちくわ きゅうり マヨネーズ

農林水産省ホームページ 災害用備蓄食品活用レシピ Part2より