

# 令和6年6月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
<p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草 (4日)</li> <li>パプリカ (5日)</li> <li>小松菜 (7日)</li> <li>トマト (28日)</li> <li>あじ (27日)</li> <li>きゅうり</li> <li>玉ねぎ</li> <li>にんじん</li> </ul>	<p>6月4日~10日は歯と口の健康週間です!</p> <p>◎よくかむと、どんないいことがあるの?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おいしく味わえる</li> <li>食べすぎを防ぐ</li> <li>むし歯を防ぐ</li> <li>消化を助け、栄養の吸収が高まる</li> <li>歯並びがよくなる</li> <li>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</li> </ul>	<p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p>お願い 古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p>給食に関する問い合わせは TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>古川国府給食センター 「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/ ※お返事をさせていただきます関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。</p>																
<p>3</p> <p>昆布あえ つくねとポテトの揚げ煮</p> <p>わぎごはん たけのこみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 640/2.2 中熱量Kcal/塩分g 784/2.6</p>	<p>4</p> <p>ほうれん草のごまドレッシング とり肉の香り焼き</p> <p>わぎごはん とうふのみそ汁</p> <p>岐阜県産の食材☆ほうれん草☆ 6月に使用しているほうれん草は、岐阜県産のものを使っています。味わって食べましょう。</p>	<p>5</p> <p>バルペッパーサラダ 小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>ミートソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 712/2.3 中熱量Kcal/塩分g 909/2.7</p>	<p>6</p> <p>ヨーグルトあえ えびカツレツ</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 725/2.3 中熱量Kcal/塩分g 893/2.7</p>	<p>7</p> <p>小松菜サラダ かぼちゃのココットやき</p> <p>米粉パン ABCスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 618/3.1 中熱量Kcal/塩分g 769/4.0</p>	<p>10</p> <p>チョレギサラダ 和風ハンバーグ</p> <p>わぎごはん 根菜みそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/2.0 中熱量Kcal/塩分g 783/2.5</p>	<p>11</p> <p>もやしの中華あえ 揚げぎょうざ</p> <p>わぎごはん マーボー豆腐</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 677/1.9 中熱量Kcal/塩分g 817/2.1</p>	<p>12</p> <p>ひじきのゴマドレサラダ かぼちゃの天ぷら</p> <p>五目うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 622/2.4 中熱量Kcal/塩分g 788/2.9</p>	<p>13</p> <p>切り干し大根のサラダ さわらの西京焼き</p> <p>わぎごはん 昆布汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 650/2.1 中熱量Kcal/塩分g 784/2.5</p>	<p>14</p> <p>コーンサラダ 白身魚フライ</p> <p>ブルーベリージャム 食パン 野菜スープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 602/2.7 中熱量Kcal/塩分g 741/3.4</p>	<p>17</p> <p>キャベツのおかかあえ 厚揚げのごまだれかけ</p> <p>わかめごはん 鮭つみれみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 597/2.2 中熱量Kcal/塩分g 704/2.6</p>	<p>18</p> <p>もやしのごま酢あえ 豚肉の生姜焼き</p> <p>わぎごはん いちみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 653/2.1 中熱量Kcal/塩分g 803/2.5</p>	<p>19 19日 節の日</p> <p>大根サラダ きなこタフィ</p> <p>みそラーメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 651/3.2 中熱量Kcal/塩分g 731/3.7</p>	<p>20</p> <p>五目きんぴら さばのごまだれ焼き</p> <p>わぎごはん そうめん汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 654/2.3 中熱量Kcal/塩分g 837/2.9</p>	<p>21</p> <p>ナムル ヤンニョムチキン</p> <p>わぎごはん わかめスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 646/2.0 中熱量Kcal/塩分g 790/2.4</p>	<p>24</p> <p>ハリハリづけ かぼちゃひき肉フライ</p> <p>わぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 682/2.2 中熱量Kcal/塩分g 799/2.5</p>	<p>25</p> <p>ほうれん草ののり酢あえ 焼きししゃも(小皿1、以上は2)</p> <p>わぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 583/2.0 中熱量Kcal/塩分g 738/2.5</p>	<p>26</p> <p>かおりあえ 金時豆の甘煮</p> <p>豚丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 665/1.7 中熱量Kcal/塩分g 813/2.0</p>	<p>27</p> <p>五目納豆 あじフライ</p> <p>わぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 611/1.8 中熱量Kcal/塩分g 812/2.3</p>	<p>28</p> <p>海草サラダ サケのタルタル焼き</p> <p>黒パン ミネストローネ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 582/3.3 中熱量Kcal/塩分g 715/4.1</p>
<p>10</p> <p>チョレギサラダ 和風ハンバーグ</p> <p>わぎごはん 根菜みそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/2.0 中熱量Kcal/塩分g 783/2.5</p>	<p>11</p> <p>もやしの中華あえ 揚げぎょうざ</p> <p>わぎごはん マーボー豆腐</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 677/1.9 中熱量Kcal/塩分g 817/2.1</p>	<p>12</p> <p>ひじきのゴマドレサラダ かぼちゃの天ぷら</p> <p>五目うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 622/2.4 中熱量Kcal/塩分g 788/2.9</p>	<p>13</p> <p>切り干し大根のサラダ さわらの西京焼き</p> <p>わぎごはん 昆布汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 650/2.1 中熱量Kcal/塩分g 784/2.5</p>	<p>14</p> <p>コーンサラダ 白身魚フライ</p> <p>ブルーベリージャム 食パン 野菜スープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 602/2.7 中熱量Kcal/塩分g 741/3.4</p>	<p>17</p> <p>キャベツのおかかあえ 厚揚げのごまだれかけ</p> <p>わかめごはん 鮭つみれみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 597/2.2 中熱量Kcal/塩分g 704/2.6</p>	<p>18</p> <p>もやしのごま酢あえ 豚肉の生姜焼き</p> <p>わぎごはん いちみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 653/2.1 中熱量Kcal/塩分g 803/2.5</p>	<p>19 19日 節の日</p> <p>大根サラダ きなこタフィ</p> <p>みそラーメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 651/3.2 中熱量Kcal/塩分g 731/3.7</p>	<p>20</p> <p>五目きんぴら さばのごまだれ焼き</p> <p>わぎごはん そうめん汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 654/2.3 中熱量Kcal/塩分g 837/2.9</p>	<p>21</p> <p>ナムル ヤンニョムチキン</p> <p>わぎごはん わかめスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 646/2.0 中熱量Kcal/塩分g 790/2.4</p>	<p>24</p> <p>ハリハリづけ かぼちゃひき肉フライ</p> <p>わぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 682/2.2 中熱量Kcal/塩分g 799/2.5</p>	<p>25</p> <p>ほうれん草ののり酢あえ 焼きししゃも(小皿1、以上は2)</p> <p>わぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 583/2.0 中熱量Kcal/塩分g 738/2.5</p>	<p>26</p> <p>かおりあえ 金時豆の甘煮</p> <p>豚丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 665/1.7 中熱量Kcal/塩分g 813/2.0</p>	<p>27</p> <p>五目納豆 あじフライ</p> <p>わぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 611/1.8 中熱量Kcal/塩分g 812/2.3</p>	<p>28</p> <p>海草サラダ サケのタルタル焼き</p> <p>黒パン ミネストローネ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 582/3.3 中熱量Kcal/塩分g 715/4.1</p>					
<p>17</p> <p>キャベツのおかかあえ 厚揚げのごまだれかけ</p> <p>わかめごはん 鮭つみれみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 597/2.2 中熱量Kcal/塩分g 704/2.6</p>	<p>18</p> <p>もやしのごま酢あえ 豚肉の生姜焼き</p> <p>わぎごはん いちみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 653/2.1 中熱量Kcal/塩分g 803/2.5</p>	<p>19 19日 節の日</p> <p>大根サラダ きなこタフィ</p> <p>みそラーメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 651/3.2 中熱量Kcal/塩分g 731/3.7</p>	<p>20</p> <p>五目きんぴら さばのごまだれ焼き</p> <p>わぎごはん そうめん汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 654/2.3 中熱量Kcal/塩分g 837/2.9</p>	<p>21</p> <p>ナムル ヤンニョムチキン</p> <p>わぎごはん わかめスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 646/2.0 中熱量Kcal/塩分g 790/2.4</p>	<p>24</p> <p>ハリハリづけ かぼちゃひき肉フライ</p> <p>わぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 682/2.2 中熱量Kcal/塩分g 799/2.5</p>	<p>25</p> <p>ほうれん草ののり酢あえ 焼きししゃも(小皿1、以上は2)</p> <p>わぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 583/2.0 中熱量Kcal/塩分g 738/2.5</p>	<p>26</p> <p>かおりあえ 金時豆の甘煮</p> <p>豚丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 665/1.7 中熱量Kcal/塩分g 813/2.0</p>	<p>27</p> <p>五目納豆 あじフライ</p> <p>わぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 611/1.8 中熱量Kcal/塩分g 812/2.3</p>	<p>28</p> <p>海草サラダ サケのタルタル焼き</p> <p>黒パン ミネストローネ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 582/3.3 中熱量Kcal/塩分g 715/4.1</p>										
<p>24</p> <p>ハリハリづけ かぼちゃひき肉フライ</p> <p>わぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 682/2.2 中熱量Kcal/塩分g 799/2.5</p>	<p>25</p> <p>ほうれん草ののり酢あえ 焼きししゃも(小皿1、以上は2)</p> <p>わぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 583/2.0 中熱量Kcal/塩分g 738/2.5</p>	<p>26</p> <p>かおりあえ 金時豆の甘煮</p> <p>豚丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 665/1.7 中熱量Kcal/塩分g 813/2.0</p>	<p>27</p> <p>五目納豆 あじフライ</p> <p>わぎごはん 白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 611/1.8 中熱量Kcal/塩分g 812/2.3</p>	<p>28</p> <p>海草サラダ サケのタルタル焼き</p> <p>黒パン ミネストローネ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 582/3.3 中熱量Kcal/塩分g 715/4.1</p>															

\*学校給食の栄養量の基準 熱量-小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分-小学校2.0g未満 中学校2.5g未満