


令和8年

7月こんだてひょう

高山市学校給食荘川センター

月	火	水	木	金	
<p>※高山市では学校給食費を無償化しています。 ※学校給食は「学校給食地産地産推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※「岐阜を味わう日」は「学校給食県産物導入促進支援事業」により県の一部助成を受けています。 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。 ※学校給食の栄養の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g</p>		<p>1</p> <p>アスパラサラダ にこみ ハンバーグ</p> <p>バターパン アルフアベットスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:602 中:763 塩分(g) 小:2.5 中:3.2</p>	<p>2</p> <p>いとがまごこの ごますあえ やきとうふの にくみそかけ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>エネルギー(kcal) 小:577 中:748 塩分(g) 小:1.9 中:2.5</p>	<p>3</p> <p>だいずと えびの からあげ</p> <p>ピビンバ ひたももの グルトあえ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:667 中:860 塩分(g) 小:1.8 中:2.2</p>	
<p>6</p> <p>高山市 教育研究会</p> 		<p>7</p> <p>こまつなの のりずあえ ほしの クロッケ</p> <p>ななばた むめちりめん ごはん そうめんじる</p> <p>行事食☆七夕☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:623 中:782 塩分(g) 小:2.5 中:3.1</p>	<p>8</p> <p>グリーンサラダ あじの チーズムニエル</p> <p>くろパン ホークビーンズ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:597 中:747 塩分(g) 小:2.2 中:2.8</p>	<p>9</p> <p>きりぼしだいごんの サラダ こうやとうふと ふたにくの あげに</p> <p>むぎごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:598 中:771 塩分(g) 小:1.6 中:2.0</p>	<p>10</p> <p>なっとうあえ いかの フリッター</p> <p>むぎごはん にくじゃか</p> <p>エネルギー(kcal) 小:663 中:870 塩分(g) 小:1.6 中:2.1</p>
<p>13</p> <p>ごしょくサラダ れんこんチップ</p> <p>ソフトめん カレーソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小:602 中:780 塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>	<p>14</p> <p>パンサンスー はるまき</p> <p>むぎごはん マーボー 豆腐</p> <p>エネルギー(kcal) 小:660 中:860 塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>	<p>15</p> <p>ブロッコリーの みそドレッシング パインゼリー</p> <p>ピザトースト かつやさいの ポトフ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:599 中:758 塩分(g) 小:2.4 中:3.3</p>	<p>16 19日 鯨の日</p> <p>じゅがいもと ほうれんそうの おひたし あゆのレモンあげ</p> <p>むぎごはん とうふの みそしる</p> <p>☆岐阜を味わう日☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:548 中:702 塩分(g) 小:1.7 中:2.2</p>	<p>17</p> <p>やさいの かおりあえ きんときまめの あまに</p> <p>ひだぎゅうどん</p> <p>☆土用の丑☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:596 中:769 塩分(g) 小:2.2 中:2.8</p>	

6月の大好評だった
メニューより

【おからドーナッツ】

<材料> (5人分)
 ホットケーキミックス 80g
 おから 50g
 牛乳 50cc
 揚げ油
 グラニュー糖 大さじ2
 きなこ 大さじ1
 スキムミルク 小さじ2

<作り方>

- ①ホットケーキミックスとおからをよくまぜあわせる。
 - ②牛乳を入れながら生地をまとめる。スプーンですくった時にたれない程度のかたさ。(給食ではちょうどよいかたさになるまで水を加えますが、家庭では牛乳で調節可能です。)
 - ③スプーンで一口大にすくって油に落としていき、揚げる。
 - ④砂糖、きなこ、スキムミルクをよく混ぜておく。
 - ⑤揚げたドーナッツに④をからめる。(熱いうちからめします)
- ※スキムミルクを使用することでコクが出て、カルシウムもたくさんとれます。(ない場合はきなこを小さじ2少し増やして作ってください)



パサパサのおからが、
ふわふわドーナッツに
大変身!



暑さに負けない体づくりを!



夏の行事食いろいろ



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
<p>半夏生</p> <p>タコ 焼きサバ</p> <p>(関西地方) (福井県)</p>	<p>七夕</p> <p>そうめん</p>	<p>お盆</p> <p>精進料理</p>	<p>土用の丑の日</p> <p>ウナギ 「う」のつく食べ物</p>