

令和8年



7月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食久々野センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----



暑さに負けない
体をつくろう

※高山市では学校給食費を無償化しています。
 ※学校給食は「学校給食地消地産推進事業」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「学校給食県産農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。
 ※学校給食の栄養量の基準
 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal

夏の行事食いろいろ

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)
半夏生 タコ 焼きサバ (関西地方) (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

<p>1</p> <p>ほうれんそうのごまサラダ 牛乳</p> <p>たなぼたゼリー てりやきハンバーグ</p> <p>むぎごはん たなぼたじる</p> <p>行事食 七夕</p> <p>エネルギー(kcal) 小 587 中 757 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>2</p> <p>こまつなサラダ 牛乳</p> <p>あつあげのおこのみやき きつねうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 632 中 838 塩分(g) 小 2.5 中 3.1</p>	<p>3</p> <p>だいずとごごかのあげに 牛乳</p> <p>チキンカレー(むぎごはんセンター炊飯) かいそうサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 677 中 829 塩分(g) 小 2.1 中 2.7</p>		
<p>6</p> <p> 給食なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>7</p> <p>コールスローサラダ 牛乳</p> <p>かぼちゃグラタン ポークビーンズ</p> <p>くろパン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 615 中 788 塩分(g) 小 2.8 中 3.7</p>	<p>8</p> <p>ナムル 牛乳</p> <p>かじゅうグミ ぶたキムチどんのぐ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 557 中 708 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>9</p> <p>ちゅうかおひたし 牛乳</p> <p>あげしゅうまい(小2こ、中3こ) みそラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 543 中 707 塩分(g) 小 2.6 中 3.4</p>	<p>10</p> <p>きりぼしだいこんのおひたし 牛乳</p> <p>さばのオランダに むぎごはん こんぶじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 607 中 762 塩分(g) 小 2.0 中 2.4</p>
<p>13</p> <p>のりずあえ 牛乳</p> <p>けいちゃん むぎごはん いなかじる</p> <p>岐阜県の郷土料理 けいちゃん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 570 中 740 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p>14</p> <p>ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>いちごジャム とりにくとポテのケチャップあえ コーンスープ</p> <p>しょくパン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 678 中 843 塩分(g) 小 2.4 中 3.1</p>	<p>15</p> <p>ごもくきんぴら 牛乳</p> <p>あじのこうみやき ゆかりごはん とりだんごじる</p> <p>季節の味 あじ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 576 中 743 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>16</p> <p>オムレツ 牛乳</p> <p>すいかゼリー ソフトめん ソフとナスのトマトソース ポパイサラダ</p> <p>岐阜を味わう日 トマト</p> <p>エネルギー(kcal) 小 560 中 711 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	<p>17</p> <p>きゅうりのなんばんづけ 牛乳</p> <p>スタミナきゅうどんのぐ むぎごはん なつやさいのみそじる</p> <p>行事食 土用の丑</p> <p>エネルギー(kcal) 小 560 中 723 塩分(g) 小 1.8 中 2.5</p>

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う。食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。</p>

今月の飛騨産食材



~今月の献立紹介~ 7月13日(月) けいちゃん

けいちゃんとは、岐阜県の南飛騨地方や奥美濃地方の郷土料理です。しょうゆやみそで作ったたれにとり肉を漬けこみ、キャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べます。給食ではみそ味のけいちゃんを作ります。お楽しみに！