

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
学校給食は『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目標としています。		1 ひじきサラダ 結旨豚のはちみつソース バターパン ABC スープ 結旨豚のソースには、白川村で作られたはちみつを使用しています。	2 おひたし あげだし豆腐 おやこどん (もち麦ごはん) おやこどんは、よくかんで食べて、おなかの働きを助けましょう。	3 うま煮 さわらの梅みそやき 麦ごはん さわにわん 今日の魚は、梅をまぜたみそをのせて、さっぱり味に仕上げました。
6 もやしのカレーソテー ヨーグルト あえ ソフト麺 夏野菜ソース ソフト麺のソースには、夏が旬の野菜をたくさん使用しています。	7 セタゼリー 大根のあさづけ 星形ハンバーグ 麦ごはん そうめん汁 今日はセタ。給食も星がたっぷり。夜にも見えるといいですね。	8 海藻サラダ ツナグラタン 黒パン キャベツ スープ グラタンの具は、ツナです。みなさんはどんな具が好きですか？	9 バンサンスー はるまき 麦ごはん マーボー豆腐 中国料理のひとつ「はるまき」。パリッとした皮がおいしいですね。	10 野菜のごまドレ 大豆とアーモンドのあげ煮 結旨豚カレー (もち麦ごはん) 暑い日でも、カレーライスは食欲がわいてきますね。
13 きんぴらごぼう えびカツ ごもくうどん 日本人は、世界一えびを食べる国、と言われています。	14 のり酢あえ ぶた肉と厚あげのみそがらめ 麦ごはん すまし汁 のり酢あえは、人気の野菜メニューです。のりの風味がポイントです。	15 コールスローサラダ 結旨豚フランク コッペパン ポークビーンズ 結旨豚を使用したフランクフルト。パンにはさんで食べてもいいですね。	16 ゆかりあえ ちくわのいそべあげ 麦ごはん 豆腐のカレー汁 ちくわに、青のりを入れた衣をつけて、サクッと揚げました。	17 プリン ブロッコリーの中華あえ ビビンバ (もち麦ごはん) ごもくスープ 今日のデザートは、白川郷プリンの家の、おいしいプリンです。

食べよう！岐阜のおいしい野菜

なす

皮の紫色は、ガンを予防する成分がたっぷり。紫外線の強い飛騨地方で作られたなすは、より濃い紫色をしています。

きゅうり

岐阜県産のきゅうりは、瑞々しくシャキシャキ感が特徴です。夏は生で食べるほうがおすすめ！

ほうれん草

成長期にイチオシの野菜！ビタミンはもちろん、成長に必要な栄養も、たっぷり！！

えだまめ

岐阜県でたくさん作られている野菜です。夏バテを予防し、体を元気にしてくれます。

トマト

岐阜県を代表する野菜のひとつ。特に飛騨のトマトは「おいしい」と有名です。トマトの赤色は、紫外線から体を守ってくれる働きがあります。

今月の旬の食材

- ・きゅうり
- ・トマト
- ・ズッキーニ
- ・梅
- ・なす

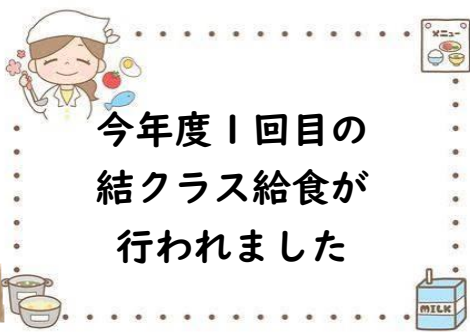
※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

水分たっぷりで、熱中症の予防にもなる夏野菜。体をいっぱい動かす日の朝ごはんには、必ず食べよう！！

2026年7月栄養価(小)

白川村学校給食センター

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	水	バターパン・結旨豚のはちみつソース・ひじきサラダ・ABCスープ・牛乳	609	27.4	27.0	2.3
2	木	おやこどん・あげだし豆腐・おひたし・牛乳	684	34.0	24.9	2.7
3	金	麦ごはん・さわらの梅みそやき・うま煮・さわにわん・牛乳	568	29.5	16.4	2.2
6	月	ソフトめん・夏野菜ソース・もやしのカレーソテー・ヨーグルトあえ・牛乳	586	23.8	14.7	1.6
7	火	麦ごはん・星形ハンバーグ・大根のあさづけ・そうめん汁・セタゼリー・牛乳	590	21.5	15.0	1.8
8	水	黒パン・ツナグラタン・海藻サラダ・キャベツスープ・牛乳	625	22.7	26.4	2.4
9	木	麦ごはん・マーボー豆腐・はるまき・バンサンスー・牛乳	687	27.4	24.2	1.9
10	金	結旨豚カレー・大豆とアーモンドのあげ煮・野菜のごまドレ・牛乳	587	21.1	17.3	1.4
13	月	ごもくうどん・えびカツ・きんぴらごぼう・牛乳	574	26.2	17.5	2.2
14	火	麦ごはん・ぶた肉と厚あげのみそがらめ・のり酢あえ・すまし汁・牛乳	558	27.1	17.4	1.8
15	水	コッペパン・結旨豚フランク・コールスローサラダ・ポークビーンズ・牛乳	617	28.4	28.0	2.6
16	木	麦ごはん・ちくわのいそべあげ・ゆかりあえ・豆腐のカレー汁・牛乳	606	26.6	17.4	1.2
17	金	ビビンバ・ブロッコリーの中華あえ・ごもくスープ・プリン・牛乳	640	25.0	17.8	2.1



9年生のみなさんを中心に、協力して準備や片付けを行いました。自分で考えて動き、9年生を助ける姿、低学年を支える後期のみなさん、がんばって食べる低学年・・・挑戦・貢献する姿いっぱいの給食時間になりました。



当番はもちろん、他の人も、先生の給食を運んだり、カゴをセットしたりと、進んで協力！



ゴミの片づけ、台ふき、お盆ふき・・・最後までやりきる後期のみなさん！



「一口食べてみよう」「がんばったね」と声をかけたり、片づけを助けたりする姿がすてき！



やった～!! 残さず食べたよ