



# 8・9月学校給食予定献立表

岐阜大学教育学部附属小中学校(7～9年生)

日	曜	こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g
30	水	牛乳	一食中華麺	※ジャージャーめん 麺	コーンシューマイ バンサンスー	775	3.0
31	木	牛乳	麦飯	ツナごはん	じゃがいものきんぴら 厚揚げの味噌汁	776	3.2
1	金	牛乳	米飯	※鶏肉の野菜炒め	じゃがいものごま煮 ※うずらたまごのすまし汁 小魚	793	2.6
4	月	牛乳	米飯	【災害時の食事】 梅干し 佃煮 焼きのり 岐福味噌汁 切り干し大根の煮つけ		708	2.4
5	火	牛乳	米飯	※ドライカレー	枝豆の塩ゆで コンソメスープ	738	2.0
6	水	牛乳	麦飯	※シヤモの黒ごま揚げ	小松菜のおかかあえ ※かぼちやの味噌汁 冷凍みかん	761	2.1
7	木	牛乳	麦飯	※豚キムチ	くきわかめの炒め煮 ※豆腐とにらのスープ	695	2.5
8	金	牛乳	コッペパン	※チキンピーズ	オムレツ ※キャベツとツナのソテー	701	3.2
11	月	牛乳	米飯	※ちんじやおろす 青椒肉絲	コーン卵スープ とうにゅうあんにとんどうふ 豆乳杏仁豆腐	757	1.8
12	火	牛乳	米飯	わふう 和風ハンバーグ	※キャベツのごまあえ ※ぎふそうでんみそしる 岐福早田味噌汁	753	2.3
13	水	牛乳	ソフト麺	ペスカトーレソース	※ビーズサラダ グリーンポテト	845	3.3
14	木	牛乳	麦飯	ちくわのカレー	天ぷら ※ひじきと大豆の煮物 ※なすの味噌汁 冷凍みかん	834	3.2
15	金	牛乳	黒パン	※アジのマリネ	※もやしのソテー ※ラビオリスープ	749	3.1
19	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 厚揚げのそぼろあんかけ	切り干し大根のハリハリ漬 豆乳汁	770	1.9
20	水	牛乳	麦飯	【味の旅—山梨県—】 かぼちやのほうとう	とり 鶏もつ煮 ※小梅のさっぱりあえ ゼリー	761	2.7
21	木	牛乳	麦飯	※ゴーヤチャンプルー	にんじんシリシリ ※たまごいりアーサー汁	721	2.2
22	金	牛乳	コッペパン	【ふるさと食材の日】 貝柱のチャウダー	※フライビーズ ※カラフルサラダ	721	2.9
25	月	牛乳	米飯	※ちゅうかどんぶり 中華丼	ギョーザ わかめスープ 発酵乳	870	3.1
26	火	牛乳	米飯	※カツオの煮つけ	小松菜の煮びたし 五目きのこ汁 おはぎ	745	1.9
27	水	牛乳	クロワッサン	※きのこスパゲティ	ポテトスープ フルーツポンチ	714	2.7
28	木	牛乳	麦飯	※鶏つみれのおろしだれ	野菜のうま煮 ※はなふ 花麩のすまし汁	753	2.2
29	金	牛乳	米飯	サバの塩焼き	さといもと厚揚げの煮もの ※うち豆汁 月見デザート	852	2.3

(令和5年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。
- 牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。
- ◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇主な食材の産地は、岐阜市教育委員会学校給食課のホームページに掲載しています。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- 検査結果は、岐阜市保健所食品衛生課のホームページに掲載しています。
- ◇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。
- ◇麦飯は、【米10：麦1】の比率です。
- ◇毎月19日は、「食育の日」です。
- ◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。
- ◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準（学校給食実施基準）』に基づいて考えられています。

	赤色の食品 (からだをつくるもの) 《げんきスイッチ》		黄色の食品 (熱や力のもとになるもの) 《やるきスイッチ》		緑の食品 (からだの調子をととのえるもの) 《おなかスイッチ》	
	1群たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群無機質 乳類・海藻・小魚類	5群炭水化物 穀類・芋類・砂糖類	6群脂肪 油類・種実類	3群カロテン 色の濃い野菜類	4群ビタミンC その他の野菜類・果物・きのこ類
	30	豚肉 シュウマイ	牛乳	一食中華麺 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 いりごま	にんじん ピーマン
31	魚のオイル漬け いり卵 はんべん 厚揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油	枝豆 にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう えのきだけ キャベツ
1	鶏肉 かまぼこ うずら卵	牛乳 わかめ (中麻付) 小魚	ごはん 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 すりごま	にんじん パプリカ 枝豆 ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ
4	高野豆腐 魚のオイル漬け	牛乳 小魚の佃煮 のり 煮干し粉 わかめ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	にんじん	たまねぎ 切り干し大根
5	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	にんじん トマトピューレ ピーマン 枝豆	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン キャベツ
6	花かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 シンヤモ わかめ	ごはん 小麦粉 米粉	揚げ油 いりごま	小松菜 かぼちゃ ねぎ	切り干し大根 しめじ 冷凍みかん
7	豚肉 はんべん 豆腐	牛乳 くきわかめ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 こんにやく	ごま油 サラダ油	ねぎ にんじん いら	キャベツ キムチ 干しいたけ えのきだけ
8	大豆 鶏肉 オムレツ 魚のオイル漬け	牛乳	コッペパン じゃがいも 砂糖	サラダ油	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン
11	豚肉 卵 豆乳杏仁豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 ダイゼリー	サラダ油	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが たけのこ たまねぎ コーンペースト ホールコーン パイナップル
12	ハンバーグ 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 おつゆ麩	すりごま いりごま ごまペースト	こまつな にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきだけ
13	イカ アサリ ミックスピーズ	牛乳 チーズ	ソフト麺 砂糖 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 マーガリン ごまドレッシング	にんじん ホールトマト トマトピューレ 枝豆 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
14	ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	麦ごはん 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	なす えのきだけ 冷凍みかん
15	アジ 白いんげん豆	牛乳	黒パン 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも ラビオリ	揚げ油 サラダ油	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ 太もやし キャベツ ホールコーン
19	厚揚げ 豚肉 油揚げ 豆乳 大豆ペースト	牛乳 昆布	ごはん 片栗粉 砂糖 さつまいも		にんじん こまつな	しょうが 切り干し大根 しめじ
20	豚肉 油揚げ レバーの煮つけ 花かつお	牛乳 煮干し	麦ごはん ほうとう こんにやく ゼリー		かぼちゃ ねぎ	はくさい 大根 ごぼう 干しいたけ しょうが きゅうり カリカリ梅
21	豆腐 豚肉 花かつお 魚のオイル漬け かまぼこ 卵	牛乳 あおさ	麦ごはん 片栗粉	サラダ油 ごま油	にがり にんじん こねぎ	きくらげ 太もやし ホールコーン
22	貝柱 大豆	牛乳 チーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 米粉 片栗粉	サラダ油 揚げ油 ドレッシング	にんじん パセリ パプリカ 枝豆	たまねぎ キャベツ きゅうり
25	豚肉 うずら卵 ギョウザ	牛乳 わかめ (中発酵乳)	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 揚げ油 いりごま	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ ヤングコーン はくさい キャベツ
26	カツオ 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 さといも おはぎ		こまつな にんじん	しょうが 太もやし 干しいたけ えのきだけ
27	豚肉 ベーコン	牛乳	クワトロッサン スパゲッティ じゃがいも ゼリー	オリーブ油	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ マッシュルーム ホールコーン パイナップル 黄桃
28	鶏つみれ はんべん 豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖 こんにやく 花麩	揚げ油	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 ごぼう れんこん 干しいたけ
29	サバの塩焼き 厚揚げ うち豆 油揚げ	牛乳	ごはん さといも 砂糖 月見デザート		さやいんげん こまつな	大根 えのきだけ

《ご家庭のみなさんへ》上記の表は、給食に使用する食材を6つの食品群に仲間分けしたものです。朝食や夕食も含めて食品の偏りのない食事を摂るよう心がけましょう。

令和5年8月分 岐阜市学校給食献立

南地区	30日(水)		31日(木)									
	No. 7	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校
使 用 材	<一食中華麺>	180	250	<米飯>	176	242						
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206						
	<ジャージャー麺>			<ツナごはん>								
	ごま油	0.5	0.7	魚のオイル漬け	30	39						
	にんにく	0.1	0.14	砂糖	1	1.3						
	しょうが	1	1.4	しょうゆ	1.2	1.56						
	県産豚肉(ミンチ用)	30	42	本みりん	0.5	0.65						
	たまねぎ	35	49	しょうが	0.5	0.65						
	にんじん	10	14	いり卵	25	32.5						
	たけのこ(レトルト)	12	16.8	枝豆むきみ(冷)	5	6.5						
	干しいたけ(ホール)	0.5	0.7									
	赤ピーマン	4	5.6	<じゃがいものきんぴら>								
	しょうゆ	1	1.4	サラダ油	0.5	0.6						
	砂糖	1.5	2.1	ごぼう	7	8.4						
	赤みそ	5	7	にんじん	10	12						
	テンメンジャン	2	2.8	つきだしこんにゃく	7	8.4						
	豆板醤	0.4	0.56	じゃがいも	30	36						
	調味酒	0.6	0.84	あげはんぺん	12	14.4						
	鶏ガラスープの素	0.6	0.84	砂糖	1	1.2						
	でん粉	2	2.8	塩	0.07	0.08						
				しょうゆ	1.7	2.04						
	<コーンシューマイ>			さやいんげん(冷)	5	6						
	コーンシューマイ	36	60	一味とうがらし		0.01						
	<パンサンスー>			<厚揚げの味噌汁>								
	キャベツ	25	30	えのきだけ	7	8.4						
	きくらげ(スライス)	0.6	0.72	厚揚げ(冷)	12	14.4						
	はるさめ	3	3.6	けずり節	1.5	1.8						
	塩	0.1	0.12	赤みそ	4.25	5.1						
砂糖	1.5	1.8	白みそ	4.25	5.1							
酢	1.5	1.8	キャベツ	15	18							
うすくちしょうゆ	1.5	1.8	カットわかめ	0.5	0.6							
白ごま(いり)	1	1.2										
ごま油	0.25	0.3										
栄養価		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校
エネルギー(Kcal)	578	755	エネルギー(Kcal)	619	781	エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)
たんぱく質(g)	25.5	33.3	たんぱく質(g)	25.8	31.4	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)
脂質(g)	18.9	23.4	脂質(g)	19	21.9	脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)
食塩相当量(g)	2.1	2.9	食塩相当量(g)	2.4	3.2	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)

令和5年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)						
	No. 11	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	180	250	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
	<鶏肉の野菜炒め>			<梅干し>			<ドライカレー>			<シシャモの黒ごま揚げ>					
	サラダ油	0.5	0.65	梅干し	5	5	サラダ油	0.5	0.65	シシャモ	24	30	県産豚肉(平切)	35	45.5
	にんにく	0.2	0.26				にんにく	0.2	0.26	黒ごま(いり)	0.5	0.6	ごま油	0.5	0.65
	鶏肉(2cm角切)	45	58.5	<佃煮>			しょうが	0.1	0.13	白ごま(いり)	0.5	0.6	キャベツ	30	39
	にんじん	10	13	佃煮	8	10	県産豚肉(ミンチ用)	30	39	小麦粉	8	9.6	キムチ	10	13
	たまねぎ	20	26				塩	0.2	0.26	米粉	1	1.2	ねぎ	10	13
	キャベツ	25	32.5	<焼きのり>			こしょう	0.01	0.02	油	3	3.6	砂糖	0.5	0.65
	県産パプリカ(黄)	5	6.5	焼きのり	2	2.5	たまねぎ	40	52				しょうゆ	2	2.6
	調味酒	1.5	1.95	<岐福(ぎふ)味噌汁>			にんじん	15	19.5	<小松菜のおかかあえ>			調味酒	1.2	1.56
	本みりん	1.5	1.95	にんじん			ホールコーン(冷)	3	3.9	切り干し大根(せん)	4	4.8	でん粉	0.3	0.39
	しょうゆ	1.5	1.95	カット大豆(ゆで)	10	12	カット大豆(ゆで)	10	13	こまつな	20	24			
	赤みそ	2.5	3.25	たまねぎ	10	12	小麦粉	1	1.3	しめじ	8	9.6	<茎わかめの炒め煮>		
	でん粉	0.3	0.36	じゃがいも	20	24	サイコロチーズ	4	5.2	本みりん	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6
				煮干粉	1	1.2	洋風スープの素	0.3	0.39	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	つきだしこんにやく	10	12
	<じゃがいものごま煮>			赤みそ	8.5	10.2	トマトピューレ	3	3.9	花かつお	0.3	0.36	にんじん	8	9.6
	じゃがいも	60	72	高野豆腐(細)	1.5	1.8	ウスターソース	2	2.6				くきわかめ(冷)	10	12
	けずり節	0.6	0.72	カットわかめ	0.5	0.6	カレー粉	0.6	0.78	<かぼちゃの味噌汁>			あげはんぺん	10	12
	砂糖	1.2	1.44				ピーマン	5	6.5	かぼちゃ角切り(冷)	30	36	調味酒	1	1.2
しょうゆ	2.4	2.88	<切り干し大根の煮つけ>						油揚げ	3	3.6	砂糖	0.8	0.96	
本みりん	0.96	1.15	サラダ油	0.5	0.6	<枝豆の塩ゆで>			豆腐	15	18	しょうゆ	1.6	1.92	
すりごま	1.2	1.44	切り干し大根(せん)	5	6	枝豆	25	30	カットわかめ	0.5	0.6	本みりん	1	1.2	
枝豆むきみ(冷)	3.6	4.32	にんじん	7	8.4	塩	0.05	0.06	けずり節	1.5	1.8				
			魚のオイル漬け	10	12				赤みそ	4.25	5.1	<豆腐とにらのスープ>			
<うずら卵のすまし汁>			砂糖	0.5	0.6	<コンソメスープ>			白みそ	4.25	5.1	干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	
かまぼこ	10	12	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	サラダ油	0.5	0.6	ねぎ	7	8.4	えのきだけ	7	8.4	
けずり節	1.5	1.8				にんじん	10	12				豆腐	30	36	
うすくちしょうゆ	2	2.4				じゃがいも	20	24	<冷凍みかん>			でん粉	0.5	0.6	
塩	0.3	0.36				洋風スープの素	0.8	0.96	冷凍みかん	55	70	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	
うずら卵(水煮)	25	30				塩	0.3	0.36				うすくちしょうゆ	1	1.2	
カットわかめ	0.5	0.6				こしょう	0.01	0.012				塩	0.3	0.36	
ほうれん草	10	12				キャベツ	30	36				こしょう	0.01	0.02	
												にら	7	8.4	
<味付き小魚>															
味付き小魚		5													
栄養価		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校			
エネルギー(Kcal)	618	793	エネルギー(Kcal)	542	707	エネルギー(Kcal)	583	738	エネルギー(Kcal)	612	761	エネルギー(Kcal)	555	698	
たんぱく質(g)	28	36.4	たんぱく質(g)	21.6	26.1	たんぱく質(g)	28.5	34.8	たんぱく質(g)	23.3	27.7	たんぱく質(g)	28.1	34.1	
脂質(g)	18.1	21	脂質(g)	12.2	13.4	脂質(g)	16.1	18.8	脂質(g)	16.7	18.5	脂質(g)	15.5	17.6	
食塩相当量(g)	1.9	2.6	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)	1.4	2	食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	1.9	2.2	

令和5年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)						
	No. 8	小学校	中学校	No. 14	小学校	中学校	No. 3	小学校	中学校	No. 12	小学校	中学校	No. 10	小学校	中学校
使 用 材	<コッペパン>	77	105	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<チキンビーンズ>			<青椒肉絲>			<和風ハンバーグ>			<ペスカトーレソース>			<ちくわのカレー天ぷら>		
	大豆	10	12	サラダ油	0.3	0.39	ハンバーグ	60	80	オリーブ油	0.5	0.7	ちくわ	40	60
	サラダ油	0.5	0.6	しょうが	0.5	0.65	たまねぎ	10	13	にんにく	0.1	0.14	カレー粉	0.2	0.3
	鶏肉(切込)	15	18	県産豚肉(青椒肉絲用)	30	39	しょうが	1	1.3	たまねぎ	30	42	小麦粉	8.5	12.75
	たまねぎ	30	36	たけのこ(レトルト)	15	19.5	砂糖	1.6	2.08	にんじん	5	7	米粉	1.5	2.25
	にんじん	15	18	にんじん	8	10.4	しょうゆ	2.4	3.12	ローリエ(粉末)	0.02	0.03	油	5	7.5
	じゃがいも	40	48	ピーマン	15	19.5	本みりん	0.8	1.04	砂糖	1	1.4	<ひじきと大豆の煮物>		
	ケチャップ	6	7.2	しょうゆ	1.9	2.47	<キャベツのごまあえ>			塩	0.6	0.84	大豆	5	6
	ホールトマト(カット)	20	24	調味酒	1	1.3	こまつな	20	24	こしょう	0.01	0.02	砂糖	0.4	0.48
	ウスターソース	1.8	2.16	本みりん	0.6	0.78	キャベツ	25	30	洋風スープの素	0.6	0.84	しょうゆ	0.4	0.48
	砂糖	0.4	0.48	オイスターソース	0.5	0.65	けずり節	0.3	0.36	サイコロチーズ	4	5.6	サラダ油	0.4	0.48
	洋風スープの素	0.8	0.96	でん粉	0.2	0.26	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	ホールトマト(カット)	15	21	ひじき(長)	3	3.6
	塩	0.15	0.18	<コーン卵スープ>			本みりん	0.5	0.6	ケチャップ	8	11.2	にんじん	7	8.4
	こしょう	0.02	0.03	サラダ油	0.3	0.36	ごま(ペースト)	1	1.2	トマトピューレ	10	14	油揚げ	3	3.6
	<オムレツ>			たまねぎ	10	12	すりごま	1	1.2	小麦粉	2	2.8	砂糖	1	1.2
	オムレツ	30	50	コーンペースト(冷)	20	24	白ごま(いり)	0.2	0.24	マーガリン	2	2.8	しょうゆ	2	2.4
	<キャベツとツナのソテー>			ホールコーン(冷)	10	12	<岐福(ぎふ)早田味噌汁>			マッシュルーム(水煮)	3	4.2	さやいんげん(冷)	3	3.6
	サラダ油	0.3	0.36	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	大根	10	12	イカ(たんざく)	15	21	<なすの味噌汁>		
しめじ	8	9.6	塩	0.3	0.36	にんじん	5	6	アサリ(むきみ)	15	21	なす	15	18	
こまつな	15	18	こしょう	0.01	0.02	えのきだけ	5	6	白ワイン	1.5	2.1	えのきだけ	10	12	
キャベツ	20	24	でん粉	0.5	0.6	油揚げ	2	2.4	<ビーンズサラダ>			じゃがいも	25	30	
ホールコーン(冷)	5	6	液卵	20	24	けずり節	1.5	1.8	キャベツ	20	24	けずり節	1.5	1.8	
魚のオイル漬け	8	9.6	ほうれん草	10	12	赤みそ	8.5	10.2	きゅうり	7	8.4	赤みそ	4.25	5.1	
塩	0.1	0.12	<豆乳杏仁豆腐>			豆腐	20	24	ミックスビーンズ(ゆで)	10	12	白みそ	4.25	5.1	
こしょう	0.02	0.03	豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36	おつゆ麩	1.5	1.8	枝豆むきみ(冷)	7	8.4	こまつな	10	12	
しょうゆ	0.2	0.24	ダイスゼリー(みかん)	25	30	こねぎ	3	3.6	ドレッシング	7	8.4	<冷凍みかん>			
			パイン(レトルト)	20	24				<グリーンポテト>			冷凍みかん		70	
									じゃがいも	60	72				
									塩	0.2	0.24				
									こしょう	0.01	0.02				
									パセリ(乾)	0.05	0.06				
栄養価		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	562	703	エネルギー(Kcal)	610	760	エネルギー(Kcal)	618	780	エネルギー(Kcal)	660	850	エネルギー(Kcal)	618	834	
たんぱく質(g)	27.5	34.1	たんぱく質(g)	25.6	31.4	たんぱく質(g)	24.7	30.2	たんぱく質(g)	29.3	37.5	たんぱく質(g)	23	28.9	
脂質(g)	18.8	22.4	脂質(g)	15.5	17.5	脂質(g)	20.2	24.1	脂質(g)	17.1	20.3	脂質(g)	17.6	21.5	
食塩相当量(g)	2.5	3.4	食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	2.6	3.2	食塩相当量(g)	2.4	3.2	

令和5年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	15日(金)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)						
	No. 13	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校					
使 用 食 材	<黒パン>	77	105	<米飯>	176	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<コッペパン>	77	105
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<アジのマリネ>			<厚揚げのそぼろあんかけ>			<かぼちゃのほうとう>			<ゴーヤチャンプルー>			<貝柱のチャウダー>		
	アジ	40	50	厚揚げ(冷)	50	72	県産豚肉(たんざく切り)	10	12	豆腐(冷)	60	78	サラダ油	0.5	0.6
	塩	0.08	0.1	しょうゆ	1.7	2.38	ほうとう(冷)	20	24	サラダ油	0.5	0.65	たまねぎ	30	36
	こしょう	0.01	0.02	本みりん	0.5	0.7	かぼちゃ角切り(冷)	30	36	県産豚肉(平切)	20	26	にんじん	10	12
	小麦粉	3	3.6	県産豚肉(ミンチ用)	10	14	油揚げ	3	3.6	きくらげ(ホール)	1.2	1.56	じゃがいも	40	48
	米粉	1	1.2	しょうが	0.2	0.28	はくさい	15	18	太もやし	42	54.6	サイコロチーズ	4	4.8
	油	4	5	調味酒	1	1.4	大根	15	18	にがうり	10	13	洋風スープの素	1	1.2
	たまねぎ	10	12	でん粉	0.5	0.7	ごぼう	8	9.6	しょうゆ	1.8	2.34	塩	0.2	0.24
	赤ピーマン	2.5	3				干しいたけ(ホール)	1	1.2	本みりん	0.6	0.78	こしょう	0.01	0.02
	砂糖	1.5	1.8	<切り干し大根のハリハリ漬>			白みそ	8.5	10.5	塩	0.36	0.47	貝柱(冷)	25	30
	酢	2	2.4	切り干し大根(せん)	4	4.8	煮干し	2	2.4	こしょう	0.03	0.04	牛乳(調理用)	30	36
	サラダ油	1	1.2	にんじん	7	8.4	ねぎ	7	8.4	ごま油	0.36	0.47	米粉	3	3.6
	塩	0.2	0.24	せん切り昆布	0.8	0.96				花かつお	0.8	1.04	パセリ	1	1.2
	こしょう	0.02	0.03	砂糖	1	1.2	<鶏もつ煮>								
	<もやしのソテー>			しょうゆ	2	2.4	レパーの煮つけ	25	30	<にんじんシリシリ>			<フライビーンズ>		
	サラダ油	0.3	0.36	本みりん	0.5	0.6	しょうが	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	大豆	10	12
	太もやし	30	36	一味とうがらし		0.01	こんにゃく(角切)	20	24	にんじん	30	36	でん粉	1	1.2
	キャベツ	20	24							魚のオイル漬け	10	12	米粉	0.2	0.26
ホールコーン(冷)	5	6	<豆乳汁>			<小梅のさっぱりあえ>			こしょう	0.01	0.02	油	1.5	1.95	
塩	0.2	0.24	さつまいも	30	36	大根	30	36	しょうゆ	0.5	0.6	塩	0.08	0.1	
こしょう	0.01	0.02	油揚げ	3	3.6	きゅうり	6	7.2	ホールコーン(冷)	5	6				
			けずり節	1.5	1.8	ねりうめ	1.5	1.8				<カラフルサラダ>			
<ラビオリスープ>			しめじ	8	9.6	カリカリ梅	0.2	0.24	<卵入りアースー汁>			キャベツ	25	30	
サラダ油	0.5	0.6	豆乳	24	28.8	うすくちしょうゆ	1	1.2	せんぎりかまぼこ	5	6	県産パプリカ(赤)	3	3.6	
たまねぎ	15	18	大豆ペースト	8	9.6	花かつお	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8	枝豆むきみ(冷)	7	8.4	
にんじん	10	12	調味酒	1	1.2	<ゼリー>			調味酒	1	1.2	きゅうり	5	6	
じゃがいも	25	30	赤みそ	4	4.8	ミニゼリー	22	22	塩	0.3	0.36	ドレッシング	7	8.4	
トマト	30	36	白みそ	4	4.8				しょうゆ	2	2.4				
白いんげん豆(ゆで)	8	9.6	こまつな	10	12				あおさ	0.3	0.36				
洋風スープの素	0.8	0.96							でん粉	0.6	0.72				
塩	0.3	0.36							液卵	15	18				
こしょう	0	0.0							こねぎ	3	3.6				
ラビオリ(冷)	10	12													
パセリ	1	1.2													
栄養価		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校	
エネルギー(Kcal)	623	768	エネルギー(Kcal)	606	774	エネルギー(Kcal)	627	769	エネルギー(Kcal)	573	718	エネルギー(Kcal)	561	687	
たんぱく質(g)	29	35.1	たんぱく質(g)	23.5	31.2	たんぱく質(g)	25.1	29.5	たんぱく質(g)	27.9	34.1	たんぱく質(g)	26.8	32.2	
脂質(g)	20.5	24.1	脂質(g)	16	18.5	脂質(g)	12.4	13.4	脂質(g)	17.5	20.3	脂質(g)	19.1	22.1	
食塩相当量(g)	2.2	2.9	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	2.3	2.7	食塩相当量(g)	1.9	2.1	食塩相当量(g)	2.3	2.8	

令和5年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)						
	No. 20	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 21	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校	No. 22	小学校 中学校					
使 用 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<クロワッサン>	40	60	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<中華丼>			<カツオの煮つけ>			<きのこスパゲティ>			<鶏つみれのおろしだれ>			<サバの塩焼き>		
	サラダ油	0.5	0.65	カツオ(角切)	50	60	スパゲティ	25	32.5	鶏つみれ(冷)	50	60	サバの塩焼き	30	40
	しょうが	0.2	0.26	大根	25	30	オリーブ油	1	1.3	油	4	5			
	県産豚肉(平切)	15	19.5	しょうが	1	1.2	県産豚肉(ミンチ用)	15	19.5	大根	15	18	<さといもと厚揚げの煮もの>		
	調味酒	0.4	0.52	ざらめ	1.8	2.16	たまねぎ	15	19.5	うすくちしょうゆ	1	1.2	さといも	50	60
	しょうゆ	0.8	1.04	しょうゆ	3	3.6	生しいたけ	3	3.9	本みりん	0.3	0.36	厚揚げ(冷)	20	24
	たまねぎ	20	26	本みりん	1	1.2	マッシュルーム(水煮)	5	6.5	砂糖	0.2	0.24	けずり節	0.5	0.6
	にんじん	8	10.4	調味酒	1.2	1.44	しめじ	10	13	砂糖	1.6	1.92	砂糖	1.6	1.92
	たけのこ(レトルト)	7	9.1				洋風スープの素	0.3	0.39	<野菜のうま煮>			本みりん	0.5	0.6
	干しいたけ(ホール)	0.6	0.78	<小松菜の煮びたし>			ホールコーン(冷)	8	10.4	ごぼう	15	18	しょうゆ	2.7	3.24
	きくらげ(スライス)	1	1.3	こまつな	30	36	ピーマン	5	6.5	にんじん	10	12	さやいんげん(冷)	5	6
	ヤングコーン(水煮)	8	10.4	太もやし	20	24	塩	0.3	0.39	れんこん	15	18			
	鶏ガラスープの素	0.8	1.04	油揚げ	3	3.6	こしょう	0.03	0.04	こんにゃく	15	18	<うち豆汁>		
	塩	0.15	0.2	けずり節	0.5	0.6	しょうゆ	1	1.3	はんぺん(ひじき)	15	18	大根	30	36
	こしょう	0.02	0.03	本みりん	0.5	0.6				砂糖	1	1.2	うち豆	5	6
	砂糖	0.4	0.52	うすくちしょうゆ	2	2.4	<ポテトスープ>			しょうゆ	2.5	3	えのきだけ	8	9.6
	しょうゆ	1.2	1.56				ベーコン(冷)	5	6	けずり節	0.3	0.36	油揚げ	2	2.4
	調味酒	0.4	0.52	<五目きのこ汁>			たまねぎ	20	24	調味酒	0.5	0.6	赤みそ	4.25	5.1
	うずら卵(水煮)	20	26	鶏肉(切込)	10	12	にんじん	7	8.4	さやいんげん(冷)	5	6	白みそ	4.25	5.1
	イカ(たんざく)	15	19.5	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	じゃがいも	30	36				けずり節	1.5	1.8
	はくさい	20	26	にんじん	10	12	洋風スープの素	0.8	0.96	<花麩のすまし汁>			こまつな	10	12
	でん粉	1.5	1.95	さといも	20	24	塩	0.3	0.36	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6			
	ごま油	0.4	0.52	厚揚げ(冷)	10	12	こしょう	0.01	0.02	豆腐	25	30	<月見デザート>		
			けずり節	1.5	1.8	パセリ	0.8	0.96	けずり節	1.5	1.8	月見デザート	28	30	
<ギョーザ>			塩	0.3	0.36				塩	0.3	0.36				
ギョーザ	36	54	しょうゆ	3	3.6	<フルーツポンチ>			うすくちしょうゆ	2	2.4				
油	3.6	5.4	しめじ	8	9.6	ダイスゼリー(みかん)	30	36	花麩	10	12				
			えのきだけ	5	6	パイ(レトルト)	20	24	ほうれん草	10	12				
<わかめスープ>						黄桃(レトルト)	20	24							
キャベツ	20	24	<おはぎ>												
鶏ガラスープの素	0.8	0.96	おはぎ	30	30										
塩	0.2	0.24													
こしょう	0.01	0.02													
うすくちしょうゆ	1	1.2													
カットわかめ	1	1.2													
白ごま(いり)	1	1.2													
<発酵乳>															
発酵乳		65													
栄養価		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校	
エネルギー(Kcal)	626	861	エネルギー(Kcal)	614	745	エネルギー(Kcal)	558	715	エネルギー(Kcal)	627	771	エネルギー(Kcal)	697	867	
たんぱく質(g)	25.8	33.8	たんぱく質(g)	31.3	37	たんぱく質(g)	20.8	25.5	たんぱく質(g)	27	29.7	たんぱく質(g)	26.8	31.8	
脂質(g)	21.1	27	脂質(g)	11.2	11.9	脂質(g)	24.2	31	脂質(g)	20.7	23.9	脂質(g)	23.4	27.2	
食塩相当量(g)	2.7	3.3	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	2	2.7	食塩相当量(g)	2.1	2.1	食塩相当量(g)	2.5	3.1	