



8・9月分学校給食予定献立表

岐阜大学教育学部附属小中学校(1～6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 ※ジャージャー麺 コーンシューマイ バンサンスー	583	2.2
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	612	2.2
1	金	牛乳	米飯 ※とり肉の野菜炒め じゃがいものごま煮 ※うずら卵のすまし汁	618	1.9
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	543	2.2
5	火	牛乳	米飯 ※ドライカレー ※えだまめしお 枝豆の塩ゆで コンソメスープ	583	1.4
6	水	牛乳	麦飯 ※シシャモの黒ごま揚げ 小松菜のおかかあえ ※かぼちやの味噌汁 冷凍みかん	612	1.8
7	木	牛乳	麦飯 ※ぶた豚キムチ くきわかめの炒め煮 ※豆腐とにらのスープ	553	2.1
8	金	牛乳	コッペパン ※チキンビーンズ オムレツ ※キャベツとツナのソテー	557	2.4
11	月	牛乳	米飯 ※ちんじやおろす 青椒肉絲 ※たまごコーン卵スープ ※とう乳あん仁豆腐	608	1.5
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 ※ぎふそうでんみそ汁	598	1.9
13	水	牛乳	ソフト麺 ペスカトーレソース ※ビーンズサラダ グリーンポテト	656	2.6
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	618	2.4
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	608	2.4
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	603	1.7
20	水	牛乳	麦飯 【味の旅ー山梨県ー】 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	574	2.2
21	木	牛乳	麦飯 ゴーヤチャンプルー にんじんシリシリ ※たまご入りアーサー汁	575	2.0
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 ※フライビーンズ ※カラフルサラダ	589	2.4
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	632	2.6
26	火	牛乳	米飯 ※カツオの煮つけ ※こまつな煮びたし 五目きのこ汁 おはぎ	614	1.7
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	560	2.0
28	木	牛乳	麦飯 ※とり鶏つみれのおろしだれ やさい野菜のうま煮 ※はなふ花麩のすまし汁	610	1.9
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 つきみ月見デザート	643	1.9

(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 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 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
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)			
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)			
脂質(g)	18.9	23.4	脂質(g)	19	21.9	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)			

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	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<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>			<豚キムチ>		
	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				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	<岐福(ぎふ)味噌汁>			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	にんじん	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		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	<米飯>	176	242		
	<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>				
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
	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		
	ケチャップ	6	7.2	しょうゆ	1.9	2.47				塩	0.6	0.84		
	ホールトマト(カット)	20	24	調味酒	1	1.3	<キャベツのごまあえ>			こしょう	0.01	0.02		
	ウスターソース	1.8	2.16	本みりん	0.6	0.78	こまつな	20	24	洋風スープの素	0.6	0.84		
	砂糖	0.4	0.48	オイスターソース	0.5	0.65	キャベツ	25	30	サイコロチーズ	4	5.6		
	洋風スープの素	0.8	0.96	でん粉	0.2	0.26	けずり節	0.3	0.36	ホールトマト(カット)	15	21		
	塩	0.15	0.18				うすくちしょうゆ	1.8	2.16	ケチャップ	8	11.2		
	こしょう	0.02	0.03	<コーン卵スープ>			本みりん	0.5	0.6	トマトピューレ	10	14		
	<オムレツ>			サラダ油	0.3	0.36	ごま(ペースト)	1	1.2	小麦粉	2	2.8		
	オムレツ	30	50	たまねぎ	10	12	すりごま	1	1.2	マーガリン	2	2.8		
	<キャベツとツナのソテー>			コーンペースト(冷)	20	24	白ごま(いり)	0.2	0.24	マッシュルーム(水煮)	3	4.2		
	サラダ油	0.3	0.36	ホールコーン(冷)	10	12	<岐阜(ぎふ)早田味噌汁>			イカ(たんざく)	15	21		
しめじ	8	9.6	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	大根	10	12	アサリ(むきみ)	15	21			
こまつな	15	18	塩	0.3	0.36	にんじん	5	6	白ワイン	1.5	2.1			
キャベツ	20	24	こしょう	0.01	0.02	えのきだけ	5	6	<ビーンズサラダ>					
ホールコーン(冷)	5	6	でん粉	0.5	0.6	油揚げ	2	2.4	キャベツ	20	24			
魚のオイル漬け	8	9.6	液卵	20	24	けずり節	1.5	1.8	きゅうり	7	8.4			
塩	0.1	0.12	<豆乳杏仁豆腐>			赤みそ	8.5	10.2	ミックスビーンズ(ゆで)	10	12			
こしょう	0.02	0.03	豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36	豆腐	20	24	枝豆むきみ(冷)	7	8.4			
しょうゆ	0.2	0.24	ダイスゼリー(みかん)	25	30	おつゆ麩	1.5	1.8	ドレッシング	7	8.4			
			パイ(レトルト)	20	24	こねぎ	3	3.6	<グリーンポテト>					
									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			
									<冷凍みかん>					
									冷凍みかん		70			
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	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	<花魁のすまし汁>			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	アイスゼリー(みかん)	30	36	花魁	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	