

11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
1	火	牛乳	米飯	ソフトカレイのたつた揚げ ※もやしと海藻の塩こうじあえ ※あき こんさい 秋の根菜あつたか汁		746	1.7
2	水	牛乳	麦飯	※ハヤシライス ※まめ 豆のマリネ ※ほうれん草のソテー ゼリー		866	2.3
4	金	牛乳	食パン	※口ヒケット キャベツのソテー フルーツ盛り合わせ ジャム		779	2.6
7	月	振りかえきゆうぎょうび 振替休業日					
8	火	牛乳	米飯	※ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め ※さといも に 里芋とイカの煮つけ ※じる いまがわや きのこ汁 今川焼き		812	2.2
9	水	牛乳	一食うどん	※たまご 卵とじうどん ※ちくわの てん 天ぷら ※ごもくまめ 五目豆		866	3.7
10	木	牛乳	麦飯	※こ はどん ごもくあつや たまご ※かすじる 木の葉丼 五目厚焼き卵 粕汁 みかん		850	2.3
11	金	牛乳	レーズンパン	※カレーフライドチキン ※まめ 豆とれんこんのサラダ ※だいこん 大根としめじのスープ		790	3.6
14	月	振りかえきゆうぎょうび 振替休業日					
15	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】  ※だいず とりにく にもの 大豆と鶏肉の煮物 ※ごまあえ ※ぎふ そうでんみそ 味噌汁		754	1.7
16	水	牛乳	ソフト麺	※きのこあん さつまいもチップス ※チンゲンサイの炒め物		841	2.3
17	木	牛乳	麦飯	※ふきよせごはん ※シシャモのもみじ揚げ ※ぎふみそ 味噌汁		787	2.0
18	金	牛乳	米粉コッパン	【ふるさと食材の日】  ※ポークビーンズ ※オムレツ ※こまつな 小松菜のソテー ※ヨーグルト		851	3.9
21	月	牛乳	米飯	※ぶたにく あんからめ 小松菜のゆず味噌あえ ※じる こぶ汁 小魚		878	2.5
22	火	牛乳	米飯	※サバの味噌煮 ※ひじきのいた に 煮 けんちん汁 みかん		796	2.3
24	木	牛乳	麦飯	※タラのさつまいも入りきのこあんかけ ※だいこん 大根と角麩の煮物 ※いかだし 筏師汁 まつちや 抹茶プリン		829	2.0
25	金	牛乳	食パン	※キーマカレー グリーンポテト ※はくさい 白菜のスープ はっこうにゅう 発酵乳		773	3.9
28	月	牛乳	米飯	※まいぼーどうふ 麻婆豆腐 だいがくいも 大学芋 ※らーばーつあい 辣白菜		839	2.3
29	火	牛乳	米飯	イカのあられ揚げ ※き ぼ 切り干し大根のごまよごし ※ごじる 呉汁		762	2.0
30	水	牛乳	麦飯	ツナライス キャベツのカレーソテー ※アサリのチャウダー		820	2.3

(令和4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	2群無機質	5群炭水化物	6群脂肪	3群カロテン	4群ビタミンC
	肉・魚・卵・豆・豆製品	乳類・海藻・小魚類	穀類・芋類・砂糖類	油類・種実類	色の濃い野菜類	その他の野菜類・果物・きのこ類
1	サンマ 豚肉 豆腐	牛乳 くきわかめ 糸寒天	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油 ごま油 サラダ油	にんじん こまつな	しょうが 太もやし ホールコーン ごぼう 大根 しめじ
2	牛肉 大豆 ベーコン	牛乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖ゼリー	サラダ油 マーガリン オリーブ油	にんじん パプリカ パセリ ほうれん草	たまねぎ ホールコーン 太もやし
4	サケ ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも ゼリー ジャム	サラダ油	にんじん	たまねぎ キャベツ 黄桃 パイナップル
7	振 替 休 業 日					
8	豚肉 イカ 豆腐	牛肉	ごはん 砂糖 片栗粉 さといも (中のみ)今川焼き	サラダ油	ピーマン ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 えのきだけ しめじ しいたけ
9	鶏肉 油揚げ 卵 ちくわ 大豆	牛乳 昆布	麦ごはん 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ ごぼう れんこん
10	油揚げ かまぼこ 五目厚焼き卵 鶏肉	牛乳	麦ごはん 幸宇 こんにゃく		にんじん みつば ねぎ	干しいたけ ごぼう かんびょう 大根 しいたけ みかん
11	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	レーズンパン 小麦粉 米粉	揚げ油 ドレッシング	こまつな	れんこん キャベツ 大根 しめじ
14	振 替 休 業 日					
15	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 麩	サラダ油 ごまペースト すりごま いらごま	ねぎ こまつな にんじん こねぎ	しょうが 太もやし 大根 えのきだけ
16	豚肉 厚揚げ	牛乳	ソフト麺 片栗粉 さつまいも	サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たのこ 干しいたけ しめじ きくらげ 太もやし
17	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 シンヤモ わかめ	麦ごはん 砂糖 小麦粉 米粉	サラダ油 栗の甘露煮	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきだけ
18	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳 ヨーグルト	米粉コッペパン 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 太もやし ホールコーン
21	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 (中のみ)味付き小魚	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにゃく さといも	揚げ油 ごま油	こまつな にんじん	しょうが ゆず ごぼう 大根
22	サバ ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき 昆布	ごはん 砂糖 さといも	サラダ油	ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう 大根 みかん
24	たら 豚肉 豆腐	牛乳	麦ごはん さつまいも 片栗粉 米粉 こんにゃく プリン	揚げ油	こまつな にんじん ねぎ	しめじ しいたけ 大根 ごぼう
25	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 (中)発酵乳	食パン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	トマトピューレ パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン はくさい
28	豚肉 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 黒ごま	にら にんじん	にんにく しょうが はくさい
29	イカ 油揚げ 鶏肉 豆乳 大豆ペースト	牛乳	ごはん 片栗粉 さといも	揚げ油 すりごま	ほうれん草 にんじん	しょうが 切り干し大根 ごぼう はくさい
30	魚のオイル漬け ベーコン アサリ	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	枝豆 にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン キャベツ しめじ

《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。

11月



もやしと海藻の塩こうじあえ
ソフトカレーのたつた揚げ

秋の根菜あったか汁 1日

ほうれん草のソテー
豆のマリネ

ゼリー
ハヤシライス 2日

文化の日

3日

フルーツ盛り合わせ
キャベツのソテー

ジャム
ロケット 4日

振替休業日

7日

里芋とイカの煮つけ
豚肉の味噌炒め

今川焼き
きのこ汁 8日

五目豆
ちくわの天ぷら

一食うどん
卵とじうどん 9日

木の葉井
五目厚焼き卵

みかん
粕汁 10日

豆とれんこんのサラダ
カレーフライドチキン

レーズンパン 大根としめじのスープ 11日

振替休業日

14日

ごまあえ
大豆と鶏肉の煮物

岐福(ぎふ)早田味噌汁 15日

チンゲンサイの炒め物
さつまいもチップス

ソフト麺
きのこあん 16日

ふきよせごはん
シシャモのみみじ揚げ

（麦入り）
岐福(ぎふ)味噌汁 17日

小松菜のソテー
オムレツ

ヨーグルト
米粉コッペパン ポークビーンズ 18日

小松菜のゆず味噌あえ
豚肉のあんからめ

こぶ汁 21日

ひじきの炒め煮
サバの味噌煮

みかん
けんちん汁 22日

勤労感謝の日

23日

大根と角麩の煮物
タラのさつまいも入りきのこあんかけ

抹茶プリン
筏師汁 24日

グリーンポテト
キーマカレー

発酵乳
白菜のスープ 25日

辣白菜
大学芋

麻婆豆腐 28日

切り干し大根のごまよごし
イカのあられ揚げ

呉汁 29日

キャベツのカレーソテー
ツナライス

（麦入り）
アサリのチャウダー 30日

あじのたび
今月は『新潟県』です。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

南地区	1日(火)		2日(水)		4日(金)		8日(火)		9日(水)						
	No. 4	小学校 中学校	No. 20	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<一食うどん>	175	250
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<ソフトカレイのたつた揚げ> ソフトカレイ	40	60	<ハヤシライス> サラダ油	0.5	0.6	<ロケット> サケ(角切り)	30	36	<豚肉の味噌炒め> 県産豚肉(平切)	35	42	<卵とじうどん> 鶏肉(切込)	15	21
	油	4	6	県産牛肉(平切)	25	30	白ワイン	1	1.2	サラダ油	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7
食	<もやしと海藻の塩こうじあえ> 太もやし	30	36	こしょう	0.01	0.02	たまねぎ	30	36	ピーマン	10	12	たまねぎ	10	14
	ホールコーン(冷)	5	6	にんじん	15	18	じゃがいも	45	54	ねぎ	10	12	油揚げ	3	4.2
材	くきわかめ(冷)	8	9.6	じゃがいも	40	48	洋風スープの素	0.8	0.96	赤みそ	3	3.6	けずり節	2	2.8
	糸寒天	0.5	0.6	ケチャップ	6	7.2	塩	0.2	0.24	砂糖	1	1.2	塩	0.6	0.84
食	うすくちしょうゆ	1	1.2	ウスターソース	1.5	1.8	こしょう	0.02	0.03	しょうゆ	2	2.4	うすくちしょうゆ	3	4.2
	塩こうじ	1	1.2	塩	0.3	0.36	牛乳	40	48	調味酒	1.2	1.44	でん粉	0.3	0.42
材	本みりん	1	1.2	洋風スープの素	0.5	0.6	ディルウィード	0.01	0.02	でん粉	0.3	0.36	液卵	30	42
	塩	0.05	0.06	小麦粉	3.5	4.2	<キャベツのソテー>			<里芋とイカの煮つけ>			こまつな	10	14
材	ごま油	0.5	0.6	マーガリン	3.5	4.2	ベーコン(冷)	5	6	さといも(大)	50	60	<ちくわの天ぷら>		
	<秋の根菜あったか汁> サラダ油	0.5	0.6	<豆のマリネ> 大豆	8	9.6	キャベツ	35	42	イカ(たんざく)	15	18	ちくわ	40	60
材	県産豚肉(平切)	10	12	大豆	8	9.6	にんじん	7	8.4	けずり節	0.5	0.6	小麦粉	8.5	12.75
	ごぼう	7	8.4	砂糖	0.8	0.96	塩	0.1	0.12	砂糖	1.2	1.44	米粉	1.5	2.25
材	にんじん	8	9.6	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	<フルーツ盛り合わせ> カットゼリー(みかん)	25	30	しょうゆ	2	2.4	<五目豆>		
	大根	10	12	オリーブ油	1.2	1.44	黄桃(レトルト)	25	30	しょうゆ	2	2.4	大豆	6.4	7.68
材	こんにゃく	10	12	たまねぎ	5	6	パイン(レトルト)	25	30	<きのこ汁>			砂糖	0.64	0.77
	けずり節	1.5	1.8	パプリカ(赤)	3	3.6	<ジャム>			大根	10	12.0	しょうゆ	0.64	0.77
材	調味酒	2	2.4	砂糖	0.6	0.72	ジャム	15	15	にんじん	10	12	ごぼう	8	9.6
	塩	0.3	0.36	塩	0.2	0.24	しょうゆ			えのきだけ	8	9.6	こんにゃく	8	9.6
材	うすくちしょうゆ	2	2.4	こしょう	0.01	0.02	しょうゆ			しめじ	8	9.6	にんじん	8	9.6
	しめじ	5	6	酢	2	2.4	しょうゆ			生しいたけ	5	6	れんこん	8	9.6
材	豆腐	20	24	パセリ	0.3	0.36	しょうゆ			豆腐	15	18	角切昆布	1	1.2
	こまつな	10	12	<ほうれん草のソテー> ベーコン(冷)	5	6	しょうゆ			けずり節	1.5	1.8	砂糖	0.96	1.15
材				ホールコーン(冷)	8	9.6	しょうゆ			うすくちしょうゆ	2	2.4	しょうゆ	1.44	1.73
				太もやし	20	24	しょうゆ			塩	0.3	0.36	しょうゆ	1.44	1.73
材				ほうれん草	20	24	しょうゆ			ほうれん草	10	12	しょうゆ	1.44	1.73
				塩	0.2	0.24	しょうゆ			<今川焼き> 今川焼き		40			
材				こしょう	0.02	0.03	しょうゆ								
				<ゼリー> ゼリー	40	50									
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	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)	577	746	エネルギー(Kcal)	699	866	エネルギー(Kcal)	646	779	エネルギー(Kcal)	583	812	エネルギー(Kcal)	655	866	
たんぱく質(g)	25	31.8	たんぱく質(g)	22.9	27.2	たんぱく質(g)	27	32	たんぱく質(g)	30.3	37.7	たんぱく質(g)	31.5	41.1	
脂質(g)	16.5	19.8	脂質(g)	21	23.4	脂質(g)	17.8	20.4	脂質(g)	14.3	16.7	脂質(g)	21.6	27.4	
食塩相当量(g)	1.3	1.7	食塩相当量(g)	1.8	2.3	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	2.6	3.7	

南地区	10日(木)		11日(金)		15日(火)		16日(水)		17日(木)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<レーズンパン>	88	120	<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
用	<木の葉井>			<カレーフライドチキン>			<大豆と鶏肉の煮物>			<きのこあん>			<ふきよせごはん>		
	干しいたけ(スライス)	1	1.3	鶏肉(2cm角切)	50	60	大豆	12	14.4	サラダ油	0.5	0.7	サラダ油	0.5	0.65
食	ごぼう	8	10.4	調味酒	0.2	0	サラダ油	0.5	0.6	しょうが	0.2	0.28	鶏肉(切込・細かめ)	15	19.5
	にんじん	10	13	こしょう	0.02	0.03	しょうが	0.3	0.36	県産豚肉(平切)	20	28	ごぼう	7	9.1
材	油揚げ	10	13	カレー粉	0.15	0.18	ねぎ	3	3.6	調味酒	0.8	1.12	にんじん	10	13
	かんぴょう(カット)	2	2.6	ケチャップ	1.5	1.8	鶏肉(2cm角切)	40	48	しょうゆ	1.2	1.68	干しいたけ(スライス)	1	1.3
食	けずり節	0.5	0.65	ウスターソース	1	1.2	砂糖	1	1.2	たまねぎ	30	42	油揚げ	3	3.9
	砂糖	1	1.3	しょうゆ	0.5	0.6	調味酒	2	2.4	にんじん	12	16.8	砂糖	0.5	0.65
材	しょうゆ	2	2.6	小麦粉	8	9.6	しょうゆ	2	2.4	たけのこ(レトルト)	5	7	しょうゆ	2	2.6
	本みりん	0.5	0.65	米粉	1	1.2	<ごまあえ>			干しいたけ(スライス)	0.6	0.84	調味酒	1	1.3
食	かまぼこ	10	13	油	5	6	こまつな			しめじ	8	11.2	くりの甘露煮	12	15.6
	みつば	3	3.9	<豆とれんこんのサラダ>			こまつな	25	30	きくらげ(スライス)	1	1.4	本みりん	0.5	0.65
材	<五目厚焼き卵>			れんこん	15	18	太もやし	25	30	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	<シシャモのみみじ揚げ>		
	五目厚焼き卵	50	60	キャベツ	10	12	けずり節	0.3	0.36	塩	0.2	0.28	シシャモ	24	30
食	<粕汁>			大豆(ゆで)	10	12	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	こしょう	0.01	0.02	にんじん	7	8.4
	鶏肉(切込)	10	12	ホールコーン(冷)	7	8.4	本みりん	0.5	0.6	しょうゆ	3	4.2	にんじん	7	8.4
材	調味酒	1	1.2	ドレッシング(ごま)	7.0	8.4	ごま(ペースト)	1	1.2	調味酒	0.5	0.7	小麦粉	7	8.4
	大根	20	24	<大根としめじのスープ>			すりごま	1	1.2	でん粉	3	4.2	米粉	1	1
食	にんじん	15	18	ベーコン(冷)	5	6	白ごま(いり)	0.2	0.24	<さつまいもチップス>			油	4	5
	生しいたけ	3	3.6	大根	30	36	<岐福(ぎふ)早田味噌汁>			さつまいも	30	36	<岐福(ぎふ)味噌汁>		
材	こんにやく	10	12	しめじ	10	12	大根	10	12	油	5	6	えのきだけ	7	8.4
	けずり節	1.5	1.8	洋風スープの素	0.8	0.96	にんじん	5	6	塩	0.1	0.12	大根	10	12
食	酒粕	4	4.8	調味酒	0.8	0.96	えのきだけ	5	6	<チンゲンサイの炒め物>			けずり節	1.5	1.8
	赤みそ	4	4.8	塩	0.2	0.24	油揚げ	2	2.4	ごま油	0.5	0.6	赤みそ	8.5	10.2
材	白みそ	4	4.8	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	豆腐	15	18	チンゲンサイ	25	30	豆腐	20	24
	ねぎ	7	8.4	こまつな	10	12	おつゆ麩	1.5	1.8	太もやし	10	12	カットわかめ	0.5	0.6
食	<みかん>						けずり節	1.5	1.8	厚揚げ(冷)	20	24	こまつな	10	12
	みかん	55	70				赤みそ	8.5	10.2	鶏ガラスープの素	0.2	0.24			
材							こねぎ	3	3.6	塩	0.1	0.12			
										こしょう	0.01	0.02			
食										しょうゆ	1	1.2			
栄養価	エネルギー(Kcal)	685	850	エネルギー(Kcal)	639	790	エネルギー(Kcal)	610	754	エネルギー(Kcal)	658	841	エネルギー(Kcal)	626	787
	たんぱく質(g)	24.5	29.4	たんぱく質(g)	28.5	34.1	たんぱく質(g)	29.2	34.5	たんぱく質(g)	27.8	35.5	たんぱく質(g)	26.1	31.4
栄養価	脂質(g)	23.4	27.1	脂質(g)	24.9	28.7	脂質(g)	18.5	20.9	脂質(g)	19.7	23.1	脂質(g)	18.7	21.5
	食塩相当量(g)	2.1	2.3	食塩相当量(g)	2.7	3.6	食塩相当量(g)	1.6	1.7	食塩相当量(g)	1.8	2.3	食塩相当量(g)	1.7	2

