

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(1～6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 秋の根菜あったか汁		577	1.3
2	水	牛乳	麦飯	※ハヤシライス ※豆のマリネ ※ほうれん草のソテー ゼリー		699	1.8
4	金	牛乳	食パン	※ロケット キャベツのソテー フルーツ盛り合わせ ジャム		646	2.2
7	月	振りかえ きゅうぎょうび 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 ※きのこ きのこ汁		583	1.8
9	水	牛乳	一食うどん	※たまご 卵とじうどん ※ちくわの てん ちくわの天ぷら ※ごもくまめ 五目豆		655	2.6
10	木	牛乳	麦飯	※こ ぼどん 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		685	2.1
11	金	牛乳	レーズンパン	※カレーフライドチキン ※豆とれんこんのサラダ ※だいこん 大根としめじのスープ		639	2.7
14	月	振りかえ きゅうぎょうび 振替休業日					
15	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 大豆と鶏肉の煮物 ※ごまあえ ※ぎふそうでんみそしる 岐福早田味噌汁		610	1.6
16	水	牛乳	ソフト麺	※きのこあん さつまいもチップス ※チンゲンサイのいたもの 炒め物		658	1.8
17	木	牛乳	麦飯	※ふきよせごはん ※シシャモのもみじ揚げ ※ぎふみそしる 岐福味噌汁		626	1.7
18	金	牛乳	米粉コッペパン	【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		675	3.0
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 ※きのこ きのこ汁		699	1.8
22	火	牛乳	米飯	※サバのみそに 味噌煮 ※ひじきのいたもの 炒め煮 ※けんちん汁 けんちん汁 みかん		643	1.9
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 ※まっちゃ 抹茶プリン		680	1.8
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		603	3.1
28	月	牛乳	米飯	※まいぼどうふ 麻婆豆腐 ※だいがくも 大学芋 ※らーば一つあい 辣白菜		666	1.9
29	火	牛乳	米飯	イカのあられ揚げ ※きりほし 切り干し大根のごまよごし ※呉汁		618	1.6
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		657	1.9

(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 かんぴょう 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	タラ 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



もやしとかいそうのしおこうじあえ
ソフトカレイのたつたあげ
あきのこんさいあつたかじる 1日

ほうれんそうのソテー
まめのマリネ
ゼリー
ハヤシライス 2日

ぶんかのひ
3日

フルーツもりあわせ
キャベツのソテー
ロケット 4日

ふりかえきゅうぎょうび

さといもとイカにつけ
ぶたにくのみそいため
きのこじる 8日

ごもくまめ
ちくわのてんぷら
いっしょうどん たまごとうどん 9日

このほどんぶり
ごもくあつやきたまご
みかん
かすじる 10日

まめ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
だいこんとしめじのスープ 11日

ふりかえきゅうぎょうび

ごまあえ
だいずととりにくのにも
岐福(ぎふ)そうでんみそしる 15日

チンゲンサイのいためもの
さつまもチップス
ソフトめん
きのこあん 16日

ふきよせごはん
シシャモのみみじあげ
岐福(ぎふ)みそしる 17日

こまつなのソテー
オムレツ
ヨーグルト
こめこっぺパン ポークビーンズ 18日

きんろうかんしゃのひ



こまつなのゆずみそあえ
ぶたにくのあんからめ
こぶじる 21日

ひじきのいために
サバのみそに
みかん
けんちんじる 22日

だいこんとかくふのにも
タラのさつまいもいりきのこあんかけ
まっチャプリン
いかだじる 24日

グリーンポテト
キーマカレー
はくさいのスープ 25日

ラーパーツアイ
だいがくいも
まーぼーどうふ 28日

きりぼしだいこんのごまよごし
イカのあられあげ
ごじる 29日

キャベツのカレーソテー
ツナライス
アサリのチャウダー 30日

あじのたび
こんげつは『にいがたけん』
あじのたびの列車と新幹線

てつちゃん
せんいくん
わしょつくん
鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日
(にほんがたしよくじ)
「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> ジャム	15	15	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			にんじん	10	12	ごぼう	8	9.6	
	塩	0.3	0.36	塩	0.2	0.24			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			しめじ	8	9.6	にんじん	8	9.6	
	しめじ	5	6	酢	2	2.4			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			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			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			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			塩	0.3	0.36				
材				ほうれん草	20	24			ほうれん草	10	12				
				塩	0.2	0.24			<今川焼き> 今川焼き		40				
材				こしょう	0.02	0.03									
				<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	
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	<米飯>	176	242
	<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>		
	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
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
	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
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
	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
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
	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
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
	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
食	かまぼこ	10	13	油	5	6	こまつな	25	30	しめじ	8	11.2
	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
材	<五目厚焼き卵>			れんこん	15	18	けずり節	0.3	0.36	鶏ガラスープの素	0.8	1.12
	五目厚焼き卵	50	60	キャベツ	10	12	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	塩	0.2	0.28
食	<粕汁>			大豆(ゆで)	10	12	本みりん	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02
	鶏肉(切込)	10	12	ホールコーン(冷)	7	8.4	ごま(ペースト)	1	1.2	しょうゆ	3	4.2
材	調味酒	1	1.2	ドレッシング(ごま)	7.0	8.4	すりごま	1	1.2	調味酒	0.5	0.7
	大根	20	24	<大根としめじのスープ>			白ごま(いり)	0.2	0.24	でん粉	3	4.2
食	にんじん	15	18	ベーコン(冷)	5	6	<岐福(ぎふ)早田味噌汁>			<さつまいもチップス>		
	生しいたけ	3	3.6	大根	30	36	大根	10	12	さつまいも	30	36
材	こんにやく	10	12	しめじ	10	12	にんじん	5	6	油	5	6
	けずり節	1.5	1.8	洋風スープの素	0.8	0.96	えのきだけ	5	6	塩	0.1	0.12
食	酒粕	4	4.8	調味酒	0.8	0.96	油揚げ	2	2.4	<チンゲンサイの炒め物>		
	赤みそ	4	4.8	塩	0.2	0.24	豆腐	15	18	ごま油	0.5	0.6
材	白みそ	4	4.8	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	おつゆ麩	1.5	1.8	チンゲンサイ	25	30
	ねぎ	7	8.4	こまつな	10	12	けずり節	1.5	1.8	太もやし	10	12
食	<みかん>						赤みそ	8.5	10.2	厚揚げ(冷)	20	24
	みかん	55	70				こねぎ	3	3.6	鶏ガラスープの素	0.2	0.24
栄		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)	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
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	
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	
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	

南地区	18日(金)		21日(月)		22日(火)		24日(木)		25日(金)					
	No. 13	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校				
使 用 材	<米粉コッペパン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
	<ポークビーンズ>			<豚肉のあんからめ>			<サバの味噌煮>			<タラのさつまいも入りきのこあんかけ>				
	大豆	10	12	県産豚肉(2cm角切)	50	60	サバ	50	60	タラ角切	45	54		
	サラダ油	0.5	0.6	調味酒	1.2	1.44	しょうが	0.7	0.84	塩	0.1	0.12		
	県産豚肉(平切)	15	18	しょうが	0.6	0.72	ねぎ	5	6	調味酒	0.15	0.18		
	たまねぎ	30	36	しょうゆ	0.6	0.72	砂糖	4	4.8	さつまいも	5	6		
	にんじん	15	18	米粉	1	1.2	赤みそ	5	6	でん粉	4	4.8		
	じゃがいも	40	48	でん粉	7	8.4	調味酒	1	1.2	米粉	1	1.2		
	ホールトマト(カット)	20	24	油	2.5	3				油	4.5	5.4		
	洋風スープの素	0.8	0.96	ウスターソース	1.7	2.64	<ひじきの炒め煮>			けずり節	0.3	0.36		
	砂糖	0.5	0.6	砂糖	2.8	3.36	サラダ油	0.4	0.48	昆布(だし用)	0.3	0.36		
	塩	0.15	0.18	しょうゆ	1.4	1.68	ひじき(長)	3	3.6	うすくちしょうゆ	1	1.2		
	こしょう	0.02	0.03	でん粉	0.2	0.24	にんじん	7	8.4	本みりん	0.8	0.96		
	ケチャップ	6	7.2	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	ちくわ	5	6	しめじ	3	3.6		
	ウスターソース	1.8	2.16	ごま油	0.5	0.6	砂糖	1	1.2	生しいたけ	3	3.6		
	<オムレツ>			<小松菜のゆず味噌あえ>			しょうゆ	2	2.4	でん粉	0.2	0.24		
	オムレツ	30	50	こまつな	40	48	けずり節	0.5	0.6	<大根と角麩の煮物>				
	<小松菜のソテー>			油揚げ	5	6	さやいんげん(冷)	5	6	大根	45	54		
	サラダ油	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	0.4	0.48	<けんちん汁>			角麩	15	18		
太もやし	15	18	けずり節	0.3	0.36	ごま油	0.6	0.72	けずり節	0.5	0.6			
ホールコーン(冷)	8	9.6	白みそ	2	2.4	ごぼう	7	8.4	昆布(だし用)	0.3	0.36			
こまつな	30	36	砂糖	1.6	1.92	にんじん	10	12	砂糖	1.5	1.8			
洋風スープの素	0.2	0.24	本みりん	0.2	0.24	大根	15	18	しょうゆ	2.5	3			
塩	0.2	0.24	調味酒	0.5	0.6	さといも	20	24	本みりん	0.2	0.24			
こしょう	0.01	0.02	ゆず	0	0	豆腐	18	21.6	こまつな	10	12			
<ヨーグルト>			<こぶ汁>			角切昆布	0.7	0.84	<笹汁>					
ヨーグルト	70	70	ごぼう	7	8.4	けずり節	1.5	1.8	県産豚肉(平切)	15	18			
			にんじん	10	12	塩	0.3	0.36	ごぼう	7	8.4			
			大根	15	18	しょうゆ	2	2.4	こんにやく	10	12			
			こんにやく	10	12	ねぎ	8	9.6	にんじん	10	12			
			さといも	20	24	<みかん>			豆腐	20	24			
			せん切り昆布	0.7	0.84	みかん	55	70	けずり節	1.5	1.8			
			けずり節	1.5	1.8				昆布(だし用)	0.6	0.72			
			豆腐	15	18				赤みそ	8.5	10.2			
			塩	0.3	0.36				ねぎ	5	6			
			しょうゆ	2	2.4				<抹茶プリン>					
			<小魚>						抹茶プリン	40	40			
			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)	675	851	エネルギー(Kcal)	699	878	エネルギー(Kcal)	643	796	エネルギー(Kcal)	680	829	エネルギー(Kcal)	603	773
たんぱく質(g)	31.9	39	たんぱく質(g)	25.9	33.4	たんぱく質(g)	26.8	31.6	たんぱく質(g)	31.3	37	たんぱく質(g)	29.6	38.9
脂質(g)	21.8	29.8	脂質(g)	25.2	29.2	脂質(g)	19.5	22	脂質(g)	16.7	18.8	脂質(g)	19.7	23.1
食塩相当量(g)	3	3.9	食塩相当量(g)	1.8	2.5	食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)	1.8	2	食塩相当量(g)	3.1	3.9

