

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	日本型食事の献立 	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 木の葉丼 ※ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵 ※かすじる 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】  ※だいず とりにく にももの 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	鉄分の多い献立 	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	食物せんいの多い献立 	658	1.8
17	木	牛乳	麦飯	※ふきよせごはん ※シヤモのもみじ揚げ ※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	食物せんいの多い献立 	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 小ぶ汁		699	1.8
22	火	牛乳	米飯	※サバのみそに ひじきのいた 味噌煮 炒め煮 ※けんちん汁 ※みかん	日本型食事の献立 	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 かくふの煮物 大根と角麩の煮物 ※いかだし 抹茶プリン	日本型食事の献立 	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	食物せんいの多い献立 	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 切り干し大根 ※だいこん のごまよごし ※昆汁	日本型食事の献立 	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	鉄分の多い献立 	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
まっちゃプリン
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

ラーパーツァイ
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』
31日

てつちゃん
せんいくん
わしょっくん
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)
「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	<ソフトカレーのたつた揚げ> ソフトカレー	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	デミグラスソース	15	18	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	<豆のマリネ> 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	<ゼリー>			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	ゼリー	40	50	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>					
材				こしょう	0.02	0.03				今川焼き					
				<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	
	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	25	30	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	けずり節	0.3	0.36	塩	0.2	0.28	<シシャモのみみじ揚げ>		
	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	こしょう	0.01	0.02	シシャモ	24	30
食	<粕汁>			大豆(ゆで)	10	12	本みりん	0.5	0.6	しょうゆ	3	4.2	にんじん	7	8.4
	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	調味酒	0.5	0.7	小麦粉	7	8.4
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	でん粉	3	4.2	米粉	1	1
	大根	20	24	<大根としめじのスープ>			白ごま(いり)	0.2	0.24	<さつまいもチップス>			油	4	5
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	30	36	<岐福(ぎふ)味噌汁>		
	生しいたけ	3	3.6	大根	30	36	大根	10	12	油	5	6	えのきだけ	7	8.4
材	こんにゃく	10	12	しめじ	10	12	にんじん	5	6	塩	0.1	0.12	大根	10	12
	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	<チンゲンサイの炒め物>			けずり節	1.5	1.8
食	酒粕	4	4.8	調味酒	0.8	0.96	油揚げ	2	2.4	ごま油	0.5	0.6	赤みそ	8.5	10.2
	赤みそ	4	4.8	塩	0.2	0.24	豆腐	15	18	チンゲンサイ	25	30	豆腐	20	24
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	カットわかめ	0.5	0.6
	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	こまつな	10	12
食	<みかん>			赤みそ	8.5	10.2	厚揚げ(冷)	8.5	10.2	鶏ガラスープの素	0.2	0.24			
	みかん	55	70	こねぎ	3	3.6	塩	0.1	0.12	こしょう	0.01	0.02			
栄	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
養	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

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	0.65
	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	にんにく	0.2	0.26
	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	しょうが	0.2	0.26
	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	県産豚肉(ミンチ用)	30	39
	にんじん	15	18	米粉	1	1.2	赤みそ	5	6	でん粉	4	4.8	塩	0.1	0.13
	じゃがいも	40	48	でん粉	7	8.4	調味酒	1	1.2	米粉	1	1.2	こしょう	0.02	0.03
	ホールトマト(カット)	20	24	油	2.5	3				油	4.5	5.4	たまねぎ	40	52
	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	小麦粉	1	1.3
	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	ホールコーン(冷)	5	6.5
	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	ひよこ豆(ゆで)	10	13
	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	砂糖	0.2	0.26
	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	塩	0.2	0.26
	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	洋風スープの素	0.65	0.85
	<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	トマトピューレ	4	5.2
	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>			ウスターソース	4	5.2
	<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	クミン	0.02	0.03
	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	コリアンダー	0.02	0.03
	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	カレー粉	0.5	0.65
	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	<グリーンポテト>		
	こまつな	30	36	砂糖	1.6	1.92	にんじん	10	12	砂糖	1.5	1.8	じゃがいも	60	72
	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	0.12	0.14
	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
こしょう	0.01	0.02	ゆず	0.0	0.0	豆腐	18	21.6	こまつな	10	12	パセリ(乾)	0.05	0.06	
<ヨーグルト>			<こぶ汁>			角切昆布	0.7	0.84	<笹師汁>			<白菜のスープ>			
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	ベーコン(冷)	5	6	
			にんじん	10	12	塩	0.3	0.36	ごぼう	7	8.4	たまねぎ	10	12	
			大根	15	18	しょうゆ	2	2.4	こんにやく	10	12	にんじん	7	8.4	
			こんにやく	10	12	ねぎ	8	9.6	にんじん	10	12	はくさい	40	48	
			さといも	20	24	<みかん>			豆腐	20	24	洋風スープの素	0.8	0.96	
			せん切り昆布	0.7	0.84	みかん	55	70	けずり節	1.5	1.8	塩	0.2	0.24	
			けずり節	1.5	1.8				昆布(だし用)	0.6	0.72	こしょう	0.01	0.02	
			豆腐	15	18				赤みそ	8.5	10.2	しょうゆ	1	1.2	
			塩	0.3	0.36				ねぎ	5	6	<発酵乳>			
			しょうゆ	2	2.4				<抹茶プリン>			発酵乳		80	
			<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	

南地区	28日(月)		29日(火)		30日(水)										
	No. 1	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校	No. 6	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	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242						
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206						
	<麻婆豆腐>			<イカのあられ揚げ>			<ツナライス>								
	サラダ油	0.5	0.65	イカ(角切り)	40	48	サラダ油	0.5	0.65						
	にんにく	0.1	0.13	調味酒	1.5	1.8	たまねぎ	15	19.5						
	しょうが	1	1.3	しょうゆ	1.5	1.8	魚のオイル漬け	30	39						
	県産豚肉(ミンチ用)	20	26	しょうが	0.8	0.96	ホールコーン(冷)	8	10.4						
	豆腐(冷)	100	130	でん粉	8	9.6	枝豆むきみ(冷)	6	7.8						
	しょうゆ	3	3.9	油	4	4.8	洋風スープの素	0.3	0.39						
	調味酒	3	3.9				塩	0.1	0.13						
	赤みそ	3	3.9	<切り干し大根のごまごし>			こしょう	0.02	0.026						
	砂糖	1	0.78	切り干し大根(せん)	4	4.8									
	豆板醤	0.4	0.52	油揚げ	3	4	<キャベツのカレーソテー>								
	塩	0.2	0.26	砂糖	0.5	0.6	サラダ油	0.2	0.24						
	鶏ガラスープの素	0.6	0.78	しょうゆ	1.5	1.8	キャベツ	35	42						
	でん粉	1	1.3	けずり節	0.5	0.6	しめじ	8	9.6						
	にら	10	13	ほうれん草	25	30	塩	0.2	0.24						
	ごま油	1	1.3	しょうゆ	0.8	0.96	こしょう	0.01	0.02						
				すりごま	1	1.2	カレー粉	0.1	0.12						
	<大学芋>			<呉汁>			<アサリのチャウダー>								
	さつまいも	50	60	鶏肉(切込)	10	12	ベーコン(冷)	5	6						
	油	1.5	1.8	ごぼう	10	12	たまねぎ	30	36						
	砂糖	3.8	4.56	にんじん	8	9.6	にんじん	15	18						
	しょうゆ	0.6	0.72	さといも	20.0	24	じゃがいも	40	48						
	黒ごま(いり)	0.3	0.36	はくさい	20	24	粉チーズ	2	2.4						
				けずり節	1.5	1.8	あさり(むきみ)	20	24						
	<辣白菜>			豆乳	30	36	白ワイン	3	3.6						
	はくさい	50	60	大豆ペースト	10	12	洋風スープの素	0.8	0.96						
	にんじん	3	3.6	調味酒	1	1.2	塩	0.3	0.36						
	しょうが	0.6	0.72	しょうゆ	3	3.6	こしょう	0.01	0.02						
塩	0.3	0.36	塩	0.3	0.36	マーガリン	2	2.4							
サラダ油	1.2	1.44				小麦粉	2	2.4							
赤とうがらし	0.02本	0.03本				牛乳	40	48							
酢	2	2.4				パセリ	1	1.2							
砂糖	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)	666	839	エネルギー(Kcal)	618	762	エネルギー(Kcal)	657	820	エネルギー(Kcal)			エネルギー(Kcal)			
たんぱく質(g)	23.9	29.3	たんぱく質(g)	26.9	31.7	たんぱく質(g)	27.7	33.3	たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			
脂質(g)	18.1	20.8	脂質(g)	16.4	18.4	脂質(g)	20.5	23.8	脂質(g)			脂質(g)			
食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)	1.6	2	食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)			食塩相当量(g)			