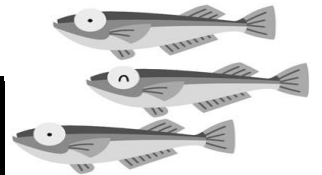




5月学校給食予定献立表



今年も鵜飼の季節になりました。給食では、5月11日の鵜飼開きの日に合わせてアユ料理が登場します。

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
2	月	牛乳	米飯	豚肉の味噌炒め たけのこのおかか煮 かきたま汁 ヨーグルト	759	2.1
6	金	牛乳	お茶パン	アサリのチャウダー キャベツのサラダ ナタデココポンチ	738	3.0
9	月	牛乳	米飯	黒ごま鶏天 小松菜のおかかあえ すまし汁	755	1.8
10	火	牛乳	米飯	チンゲンサイの中華炒め 麻婆豆腐 鶏団子スープ	762	2.6
11	水	牛乳	麦飯	アユの甘だれ 小松菜の煮合せ 清流汁 ふりかけ	702	2.2
12	木	牛乳	麦飯	厚焼き卵 しらたき入りじゃがいもの煮つけ 孟宗汁 大豆入り小魚	760	2.4
13	金	牛乳	食パン	アジの大豆衣揚げ ひよこ豆のサラダ ジュリエンヌスープ ジャム	811	3.0
16	月	牛乳	米飯	八宝菜 ギョウザ わかめスープ	814	2.6
17	火	牛乳	米飯	マグロのさらさ揚げ 切り干し大根の煮つけ 味噌汁	787	1.9
18	水	牛乳	ソフト麺	肉味噌 揚げ大豆 キャベツの香りあえ	837	2.3
19	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ハヤシライス 豆のマリネ コーンもやし	831	2.2
20	金	牛乳	コッペパン	ポイルウインナー キャベツのカレーソテー ミネストローネゼリー	839	3.9
23	月	牛乳	米飯	【味の旅-奈良県-】 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ごんざ そうめん汁 はちみつ大豆	824	2.0
24	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 豚肉のしょうが焼き 沢あざみのきんぴら アサリの味噌汁	765	2.6
25	水	牛乳	一食うどん	カレーうどん イカの織部揚げ ごまあえ そら豆	778	2.2
26	木	牛乳	麦飯	シーフードライス グリーンポテト 春野菜のスープ 豆乳デザート	738	2.0
27	金	牛乳	食パン	チリコンカン ほうれん草のソテー カラフルスープ チーズ	799	3.8
30	月	牛乳	米飯	郡上味噌けいちゃん つき大根のいため煮 かきたま汁	736	2.2
31	火	牛乳	米飯	大根と豚肉の煮物 たまねぎの味噌汁 いんげんのごまあえ 納豆	758	2.5

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』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
	2	豚肉 花かつお 豆腐 卵	牛乳 (中)ヨーグルト	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	ピーマン ねぎ にんじん ほうれん草
6	ベーコン アサリ	牛乳 チーズ	お茶パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マーガリン	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄桃 バイナップル ナタデココ
9	鶏肉 花かつお 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん 小麦粉	揚げ油 黒ごま	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく 太もやし 干しいたけ
10	厚揚げ 豚肉 豆腐 鶏団子	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	チンゲンサイ なら にんじん ねぎ	太もやし にんにく しょうが きくらげ えのきだけ
11	アユ 油揚げ かまぼこ 錦糸卵	牛乳 (中)ふりかけ	麦ごはん 米粉 砂糖 そうめん	揚げ油	こまつな こねぎ	太もやし えのきだけ しいたけ
12	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ (中)大豆入り小魚(大豆)	牛乳 (中)大豆入り小魚(小魚)	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖		にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ
13	アジ 大豆粉 ひよこ豆 枝豆 ベーコン	牛乳	食パン 小麦粉 いちごジャム	揚げ油 ドレッシング	枝豆 にんじん パセリ	たまねぎ セロリー
16	豚肉 うずら卵 イカ ギョウザ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油 いりごま	にんじん チンゲンサイ	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 キャベツ
17	マグロ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	ごはん 片栗粉 砂糖	揚げ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 切り干し大根 干しいたけ たまねぎ キャベツ
18	鶏肉 大豆	牛乳 昆布	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 青じそ
19	豚肉 大豆	牛乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン オリーブ油	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ プルーン 太もやし ホールコーン
20	ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳	コッペパン じゃがいも ゼリー	サラダ油	ピーマン にんじん ホールのトマト	キャベツ ホールコーン たまねぎ
23	揚げ出し豆腐 がんもどき 糸かまぼこ はちみつ大豆	牛乳	ごはん 片栗粉 こんにゃく 砂糖 そうめん	揚げ油	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ 大根 干しいたけ
24	豚肉 油揚げ アサリ 豆腐	牛乳	ごはん こんにゃく 砂糖	サラダ油	赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ 沢あざみ えのきだけ
25	鶏肉 油揚げ イカ そら豆	牛乳	一食うどん 片栗粉 小麦粉 米粉	揚げ油 すりごま	にんじん 茶葉 こまつな	干しいたけ たまねぎ 太もやし
26	むきエビ アサリ サケフレーク ベーコン 豆乳デザート	牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ 大根
27	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳 (中)チーズ	食パン じゃがいも	サラダ油 すりごま	ほうれん草 にんじん 枝豆 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン 大根
30	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ 太もやし 大根 干しいたけ
31	豚肉 納豆	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	いりごま すりごま	こまつな ねぎ さやいんげん にんじん	大根 たまねぎ 太もやし

《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。

たけのこのおかか煮

豚肉の味噌炒め

ヨーグルト

かきたま汁 2日

憲法記念日

3日

みどりの日

4日

こどもの日

5日

ナタデココボンチ

キャベツのサラダ

アサリのチャウダー

6日

小松菜のおかかあえ

黒ごま鶏天

すまし汁 9日

麻婆豆腐

チンゲンサイの中華炒め

鶏団子スープ 10日

小松菜の煮あえ

アユのあまだれ

ふりかけ

(麦入り) 清流汁 11日

しらたき入りじゃがいもの煮つけ

厚焼き卵

大豆入り小魚

(麦入り) 孟宗汁 12日

ひよこ豆のサラダ

アジの大豆衣揚げ

ジャム

ジュリエンスープ 13日

ギョウザ

八宝菜

わかめスープ 16日

切り干し大根の煮つけ

マグロのささ揚げ

味噌汁 17日

キャベツの香りあえ

揚げ大豆

ソフト麺

肉味噌 18日

コーンもやし

豆のマリネ

(麦入り) ハヤシライス 19日

キャベツのカレーソテー

ポイルウイナー

ゼリー

コッペパン

ミネストローネ 20日

ごんざ

揚げ出し豆腐の野菜あんかけ

はちみつ大豆

そうめん汁 23日

沢ざみのきんぴら

豚肉のしょうが焼き

アサリの味噌汁 24日

ごまあえ

イカの織部揚げ

そら豆

一食うどん

カレーうどん 25日

グリーンポテト

シーフードライス

豆乳デザート

(麦入り) 春野菜のスープ 26日

ほうれん草のソテー

チリコンカン

チーズ

カラフルスープ 27日

つき大根の炒め煮

郡上味噌けいちゃん

かきたま汁 30日

さやいんげんのごまあえ

大根と豚肉の煮物

納豆

たまねぎの味噌汁 31日

5月

あじのたび

今日は『奈良県』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

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区	2日(月)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)					
	No. 19	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校				
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<お茶パン>	83	113	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
	<豚肉の味噌炒め>			<アサリのチャウダー>			<黒ごま鶏天>			<チンゲン菜の中華炒め>				
	サラダ油	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6	鶏肉(とり天用)	40	52	ごま油	0.5	0.6		
	県産豚肉(平切)	30	36	たまねぎ	30	36	しょうが	0.4	0.52	チンゲンサイ	25	30		
	キャベツ	20	24	にんじん	15	18	にんにく	0.1	0.13	太もやし	10	12		
	ピーマン	10	12	じゃがいも	40	48	うすくちしょうゆ	0.8	1.04	厚揚げ(冷)	20	24		
	ねぎ	10	12	アサリ(むきみ)	20	24	塩	0.1	0.13	塩	0.2	0.24		
	赤みそ	3	3.6	白ワイン	3	3.6	調味酒	2	2.6	こしょう	0.01	0.02		
	砂糖	1	1.2	粉チーズ	2	2.4	小麦粉	7	9.1	しょうゆ	0.5	0.6		
	しょうゆ	2	2.4	洋風スープの素	1	1.2	黒ごま(いり)	2	2.6	オイスターソース	1	1.2		
	調味酒	1.2	1.44	塩	0.2	0.24	油	4	5.2					
	でん粉	0.3	0.36	こしょう	0.01	0.02				<麻婆豆腐>				
	<たけのこのおかか煮>			マーガリン	2	2.4	<小松菜のおかかあえ>			サラダ油	0.3	0.39		
	ごぼう	8	9.6	小麦粉	2	2.4	こまつな	30	36	にんにく	0.04	0.05		
	たけのこ(レトルト)	25	30	牛乳(調理用)	40	48	太もやし	20	24	しょうが	0.36	0.47		
	こんにゃく	15	18	パセリ	1	1.2	しめじ	10	12	県産豚肉(ミンチ用)	12	15.6		
	にんじん	10	12	<キャベツのサラダ>			けずり節	0.5	0.6	豆腐(冷)	60	78		
	けずり節	0.5	0.6	キャベツ	35	42	本みりん	0.5	0.6	しょうゆ	1.8	2.34		
	砂糖	1	1.2	きゅうり	10	12	しょうゆ	1.8	2.16	調味酒	1.8	2.34		
本みりん	0.5	0.6	パプリカ(黄)	3	3.6	花かつお	0.3	0.36	赤みそ	1.8	2.34			
しょうゆ	2	2.4	ドレッシング	6	7.2	<すまし汁>			砂糖	0.36	0.47			
花かつお	0.5	0.6	<ナタデココポンチ>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	豆板醤	0.24	0.31			
<かきたま汁>			黄桃(レトルト)	20	24	にんじん	7	8.4	鶏ガラスープの素	0.36	0.47			
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	ダイズゼリー(いちご)	20	24	豆腐	25	30	でん粉	0.6	0.78			
豆腐	30	36	パイナップル(レトルト)	15	18	けずり節	1.5	1.8	にら	3.6	4.68			
けずり節	1.5	1.8	ナタデココ	15	18	塩	0.3	0.36	ごま油	0.36	0.47			
塩	0.3	0.36				うすくちしょうゆ	2	2.4						
うすくちしょうゆ	2	2.4				カットわかめ	0.5	0.6						
でん粉	0.6	0.72	※黄桃とパイナップルは同時除去します。			ねぎ	7	8.4	<鶏団子スープ>					
液卵	15	18						鶏団子	30	36	<ふりかけ>			
ほうれん草	10	12						きくらげ(スライス)	0.5	0.6	ふりかけ			
<ヨーグルト>								にんじん	7	8.4				
ヨーグルト		70						えのきだけ	7	8.4				
								鶏ガラスープの素	0.8	0.96				
								塩	0.3	0.36				
								こしょう	0.01	0.02				
								ねぎ	7	8.4				
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)	574	759	エネルギー(Kcal)	602	738	エネルギー(Kcal)	589	755	エネルギー(Kcal)	596	762	エネルギー(Kcal)	554	702
たんぱく質(g)	28.2	35.8	たんぱく質(g)	23.5	28.2	たんぱく質(g)	24.1	29.5	たんぱく質(g)	25.4	31	たんぱく質(g)	20.9	25.4
脂質(g)	15.9	18.1	脂質(g)	18.4	21.3	脂質(g)	18.8	22	脂質(g)	18.1	20.8	脂質(g)	15.6	17.6
食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	2.5	3	食塩相当量(g)	1.4	1.8	食塩相当量(g)	2.3	2.6	食塩相当量(g)	1.8	2.2

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区	12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<厚焼き卵>			<アジの大豆衣揚げ>			<八宝菜>			<マグロのさらさ揚げ>			<肉味噌>		
	厚焼き卵	50	60	アジ	40	50	サラダ油	0.5	0.6	マグロ(角切)	50	60	サラダ油	0.5	0.7
食	<しらたき入りじゃがいもの煮つけ>			塩	0.06	0.08	県産豚肉(平切)	15	18	しょうが	0.6	0.72	しょうが	0.2	0.28
	じゃがいも	40	48	こしょう	0.01	0.02	しょうが	0.2	0.24	にんにく	0.7	0.84	鶏肉(ミンチ用)	20	28
材	たまねぎ	15	18	大豆粉	3	3.75	しょうゆ	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.4	調味酒	0.8	1.12
	にんじん	10	12	小麦粉	2	2.5	調味酒	0.4	0.48	調味酒	2.5	3	たまねぎ	45	63
食	しらたき	20	24	油	4	5	にんじん	8	9.6	カレー粉	0.4	0.48	にんじん	10	14
	砂糖	1	1.2	<ひよこ豆のサラダ>			たまねぎ	20	24	でん粉	10	12	けずり節	1.5	2.1
材	しょうゆ	2.5	3	キャベツ	40	48	たけのこ(レトルト)	5	6	油	5	6	砂糖	6	8.4
	けずり節	0.5	0.6	ひよこ豆(ゆで)	5	6	干しいたけ(ホール)	0.6	0.72	<切り干し大根の煮つけ>			赤みそ	12	16.8
食	さやいんげん(冷)	5	6	枝豆むきみ(冷)	5	6	きくらげ(ホール)	1	1.2	<切り干し大根(せん)>	5	6	でん粉	1.5	2.1
	<孟宗汁>			ドレッシング	7	8.4	うずら卵(水煮)	20	24	にんじん	5	6	<揚げ大豆>		
材	県産豚肉(平切)	15	18	<ジュリエンスープ>			イカ(たんざく)	15	18	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	大豆	12	14.4
	たけのこ(レトルト)	20	24	ベーコン(冷)	5	6	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	油揚げ	3	3.6	でん粉	2	2.4
食	厚揚げ(冷凍)	10	12	たまねぎ	20	24	砂糖	0.4	0.48	砂糖	0.5	0.6	角切昆布	2	2.4
	けずり節	1.5	1.8	にんじん	7	8.4	塩	0.15	0.18	うすくちしょうゆ	1	1.2	油	1.2	1.44
材	酒粕	4	4.8	セロリー	3	3.6	こしょう	0.02	0.03	けずり節	0.5	0.6	塩	0.06	0.07
	白みそ	8	9.6	洋風スープの素	0.8	0.96	しょうゆ	1.5	1.8	こまつな	15	18	<キャベツの香りあえ>		
食	ねぎ	8	9.6	塩	0.2	0.24	調味酒	0.4	0.48	<味噌汁>			キャベツ	35	42
	<大豆入り小魚>			こしょう	0.01	0.02	でん粉	1.5	1.8	味噌汁(冷)	15	18	きゅうり	5	6
材	大豆入り小魚		8	パセリ	0.8	0.96	チンゲンサイ	20	24	たまねぎ	10	12	青じそ粉	0.4	0.48
	<ジャム>			岐阜市産イチゴジャム	15	15	<ギョウザ>			けずり節	1.5	1.8	塩	0.05	0.06
食							ギョウザ	36	54	赤みそ	4.25	5.1			
							油	3.6	5.4	白みそ	4.25	5.1			
材							<わかめスープ>			キャベツ	15	18			
							キャベツ	20	24						
食							カットわかめ	0.5	0.6						
							鶏ガラスープの素	0.8	0.96						
材							塩	0.2	0.24						
							こしょう	0.01	0.02						
食							うすくちしょうゆ	0.8	0.96						
							白ごま(いり)	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	
	エネルギー(Kcal)	589	760	エネルギー(Kcal)	636	811	エネルギー(Kcal)	632	814	エネルギー(Kcal)	617	787	エネルギー(Kcal)	647	837
たんぱく質(g)	24.5	32	たんぱく質(g)	25.7	34.2	たんぱく質(g)	25	30	たんぱく質(g)	29.1	34.4	たんぱく質(g)	30.6	38.7	
脂質(g)	15.2	17.8	脂質(g)	24.7	29.3	脂質(g)	21.2	26.4	脂質(g)	16.1	20.3	脂質(g)	16.2	18.9	
食塩相当量(g)	2.1	2.4	食塩相当量(g)	2.5	3	食塩相当量(g)	2.1	2.6	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	2.1	2.3	

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区	19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)						
	No. 14	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<コッペパン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食うどん>	180	250
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<ハヤシライス>			<ポイルウインナー>			<揚げ出し豆腐の野菜あんかけ>			<豚肉のしょうが焼き>			<カレーうどん>		
	サラダ油	0.5	0.65	ロングウインナー(冷)	30	40	揚げだし豆腐	60	80	サラダ油	0.5	0.6	鶏肉(切込)	15	21
	県産豚肉(平切)	25	32.5				油	6	8	県産豚肉(平切)	50	60	干しいたけ(ホール)	0.5	0.7
	塩	0.1	0.13	<キャベツのカレーソテー>			けずり節	0.2	0.26	しょうが	1	1.2	にんじん	12	16.8
	こしょう	0.01	0.02	サラダ油	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	1.5	1.95	たまねぎ	30	36	たまねぎ	20	28
	たまねぎ	50	65	キャベツ	40	48	本みりん	1.5	1.95	赤ピーマン	5	6	油揚げ	3	4.2
	にんじん	15	19.5	ピーマン	5	6	でん粉	0.2	0.26	本みりん	2	2.4	けずり節	2	2.8
	じゃがいも	40	52	ホールコーン(冷)	10	12	たまねぎ	7	9.1	しょうゆ	3	3.6	塩	0.4	0.56
	ケチャップ	6	7.8	カレー粉	0.1	0.12	にんじん	5	6.5				しょうゆ	3	4.2
	ウスターソース	1.5	1.95	塩	0.2	0.24	みつば	2	2.6	<沢あざみのきんぴら>			カレー粉	0.4	0.56
	塩	0.3	0.39	こしょう	0.01	0.02				サラダ油	0.5	0.6	ねぎ	10	14
	洋風スープの素	0.5	0.65				<ごんざ>			にんじん	8	9.6	でん粉	2	2.8
	小麦粉	3.5	4.55	<ミネストローネ>			大根	20	24	つきだしこんにゃく	20	24			
	マーガリン	3.5	4.55	ベーコン(冷)	5	6	にんじん	10	12	油揚げ	3	3.6	<イカの織部揚げ>		
	デミグラスソース	15	19.5	たまねぎ	20	24	こんにゃく	15	18	沢あざみ(ロング)	15	18	イカ(きりみ)	50	60
	ブルーネ	5	6.5	にんじん	10	12	がんとどき	20	24	砂糖	1.2	1.44	調味酒	1	1.2
				じゃがいも	30	36	けずり節	0.5	0.6	しょうゆ	2.5	3	塩	0.1	0.12
	<豆のマリネ>			ホールトマト(カット)	30	36	砂糖	1	1.2	調味酒	2	2.4	お茶(粉末)	0.5	0.6
	大豆	8	9.6	白いんげん豆(ゆで)	8	9.6	しょうゆ	2	2.4				小麦粉	7	8.4
	砂糖	0.8	0.96	洋風スープの素	0.8	0.96	本みりん	1	1.2	<アサリの味噌汁>			米粉	1	1.2
	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	塩	0.2	0.24				アサリ(むきみ)	15	18	油	6	7.2
オリーブ油	1.2	1.44	こしょう	0.01	0.02	<そうめん汁>			えのきだけ	10	12				
たまねぎ	5	6				そうめん	5	6	豆腐	20	24	<ごまあえ>			
赤ピーマン	2	2.4	<ゼリー>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8	太もやし	20	24	
砂糖	0.6	0.72	ミニゼリー	23		糸かまぼこ	7	8.4	赤みそ	4.25	5.1	こまつな	25	30	
塩	0.2	0.24	ゼリー	40		けずり節	1.5	1.8	白みそ	4.25	5.1	けずり節	0.3	0.36	
こしょう	0.01	0.02				うすくちしょうゆ	2	2.4	こまつな	10	12	しょうゆ	1.8	2.16	
酢	2	2.4				塩	0.2	0.24				本みりん	0.5	0.6	
パセリ	0.3	0.36				ほうれん草	10	12				すりごま	1	1.2	
<コーンもやし>						<はちみつ大豆>						<そらまめ>			
太もやし	35	42				はちみつ大豆		8				そら豆(いり)	8	8	
ホールコーン(冷)	12	14.4													
洋風スープの素	0.25	0.3													
塩	0.25	0.3													
こしょう	0.01	0.02													
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)	657	831	エネルギー(Kcal)	629	839	エネルギー(Kcal)	626	824	エネルギー(Kcal)	614	765	エネルギー(Kcal)	623	778	
たんぱく質(g)	25.4	30.8	たんぱく質(g)	23.9	31.9	たんぱく質(g)	20.1	26.4	たんぱく質(g)	35.4	41.9	たんぱく質(g)	32.4	39.6	
脂質(g)	18.7	21.6	脂質(g)	24.4	34.8	脂質(g)	18.8	23.9	脂質(g)	18.3	20.5	脂質(g)	20.6	23.7	
食塩相当量(g)	1.7	2.2	食塩相当量(g)	2.9	3.9	食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.3	2.6	食塩相当量(g)	1.9	2.2	

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区	26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)		
	No. 4	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	
使	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<シーフードライス>			<チリコンカン>			<郡上味噌けいちゃん>		<大根の豚肉の煮物>
	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6
	たまねぎ	15	19.5	にんにく	0.2	0.26	しょうが	0.5	0.6
	にんじん	10	13	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5	にんにく	0.5	0.6
	むきエビ	20	26	たまねぎ	10	13	鶏肉(2cm角切)	50	60
	調味酒	0.2	0.26	金時豆	12	15.6	たまねぎ	20	24
	アサリ(むきみ)	10	13	ウスターソース	1.8	2.34	キャベツ	20	24
	調味酒	0.1	0.13	ケチャップ	4.5	5.85	太もやし	20	24
	サケフレーク	20	26	塩	0.1	0.13	しょうゆ	1	1.2
	洋風スープの素	0.2	0.26	こしょう	0.01	0.02	調味酒	2	2.4
食	塩	0.1	0.13	赤とうがらし	0.02本	0.03本	本みりん	0.5	0.6
	こしょう	0.01	0.02				砂糖	1	1.2
	<グリーンポテト>			<ほうれん草のソテー>			郡上味噌	2	2.4
	じゃがいも	50	60	サラダ油	0.5	0.6	赤みそ	2	2.4
	塩	0.1	0.12	ほうれん草	25	30			
	こしょう	0.01	0.02	キャベツ	20	24	<つぎ大根のいため煮>		
	パセリ(乾)	0.04	0.05	ホールコーン(冷)	8	9.6	サラダ油	0.5	0.6
	<春野菜のスープ>			塩	0.2	0.24	大根	40	48
	ベーコン(冷)	5	6	こしょう	0.01	0.02	にんじん	5	6
	にんじん	8	9.6	しょうゆ	0.2	0.24	油揚げ	5	6
材	キャベツ	20	24	<カラフルスープ>			砂糖	0.4	0.48
	大根	10	12	ベーコン(冷)	5	6	調味酒	1	1.2
	グリーンアスパラガス	7	8.4	にんじん	10	12	しょうゆ	2	2.4
	洋風スープの素	1	1.2	大根	20	24	<かきたま汁>		
	塩	0.2	0.24	じゃがいも	20	24	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6
	こしょう	0.01	0.02	枝豆むきみ(冷)	5	6	豆腐	20	24
	<豆乳デザート>			洋風スープの素	1	1.2	けずり節	1.5	1.8
	豆乳デザート	40	40	塩	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	2	2.4
				こしょう	0.01	0.02	塩	0.3	0.36
				パセリ	1	1.2	でん粉	0.5	0.6
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	
	エネルギー(Kcal)	596	738	エネルギー(Kcal)	602	799	エネルギー(Kcal)	594	736
たんぱく質(g)	24.5	29.9	たんぱく質(g)	26.1	35	たんぱく質(g)	28.5	33.5	
脂質(g)	15	16.7	脂質(g)	21.3	29.4	脂質(g)	16.6	18.4	
食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.8	3.8	食塩相当量(g)	1.9	2.2	