



8・9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
30	火	牛乳	米飯	ツナごはん じゃがいものきんぴら <small>※みそしる</small> 味噌汁		646	2.4
31	水	牛乳	一食中華麺	※ジャージャー麺 <small>めん</small> エビシューマイ バンサンスーゼリー		615	2.4
1	木	牛乳	麦飯	※タコライス にんじんシリシリ <small>※</small> もずく入りかきたま汁 <small>じり</small> 冷凍パイン		614	1.8
2	金	牛乳	米飯	【災害時の食事】 うめぼし <small>さいがいじ</small> 佃煮 <small>しよくじ</small> やきものり <small>※ぎふみそしる</small> 岐福味噌汁 <small>※き</small> 切り干し大根の煮つけ <small>ほ だいこん</small>		552	2.2
5	月	牛乳	米飯	※とりく やさいいた 鶏肉の野菜炒め じゃがいものごま煮 <small>に</small> すまし汁 <small>※</small>		599	1.3
6	火	牛乳	米飯	※シヤモの磯辺揚げ <small>いそべあ</small> 小松菜のおかかあえ <small>※こまつな</small> ばち汁 <small>※</small> 冷凍みかん <small>じり</small>		593	1.6
7	水	牛乳	麦飯	※ちゅうかどんぶり 中華丼 ギョーザ わかめスープ		637	2.7
8	木	牛乳	麦飯	サバの塩焼き <small>しおや</small> 里芋と厚揚げの煮もの <small>さといも あつあ</small> うち豆汁 <small>※</small> 月見団子 <small>つきみだんご</small>		723	2.5
9	金	牛乳	コッペパン	※チキンピーズ オムレツ <small>※</small> キャベツとツナのソテー フローズンヨーグルト		676	2.7
12	月	牛乳	米飯	わふうハンバーグ <small>※</small> キャベツのごまあえ <small>※ぎふ</small> 岐福早田味噌汁 <small>※</small>		632	2.0
13	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ホキ <small>しよくざい</small> と高野豆腐の中華炒め <small>ひ</small> 香味あえ <small>※こらみ</small> 豆腐とにらのスープ <small>※とうふ</small>		617	2.3
14	水	牛乳	ソフト麺	ペスカトーレソース <small>※</small> ビーンズサラダ グリーンポテト		654	2.1
15	木	牛乳	麦飯	【味の旅—愛知県—】 味噌カツ <small>あじ たび</small> 煮酢あえ <small>あいちけん</small> 冬瓜汁 <small>※とうがんしる</small> ヨーグルト		650	1.8
16	金	牛乳	食パン	※アジのマリネ <small>※</small> もやしのソテー <small>※</small> ミネストローネ はちみつ		673	2.7
20	火	牛乳	米飯	※カツオの煮つけ <small>に</small> 小松菜の煮びたし <small>※こまつな</small> 五目汁 <small>ごもくじり</small> おはぎ		620	1.7
21	水	牛乳	麦飯	※ドライカレー <small>※えだまめ</small> 枝豆の塩ゆで <small>しお</small> コンソメスープ		620	2.5
22	木	牛乳	麦飯	※ぶたにく <small>みそいた</small> 豚肉の味噌炒め <small>くきわかめ</small> の炒め煮 <small>いた</small> うずら卵のすまし汁 <small>じり</small>		598	2.6
26	月	牛乳	米飯	※ちんじゃおろす <small>※</small> 青椒肉絲 <small>たまご</small> コーン卵スープ <small>とうにゅう</small> 杏仁豆腐		616	1.5
27	火	牛乳	米飯	※ちくわの天ぷら <small>※</small> ひじきと大豆の煮物 <small>だいず</small> なすの味噌汁 <small>みそしる</small>		628	2.4
28	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 厚揚げのそばろあんかけ <small>※あつあ</small> 切り干し大根の梅肉あえ <small>※き</small> 相性汁 <small>ほ だいこん ばいにく</small>		611	1.7
29	木	牛乳	赤飯	※サケのおろしだれ <small>ちくぜんに</small> 筑前煮 <small>※</small> しんじょ汁 <small>じり</small>		668	1.7
30	金	牛乳	クロワッサン	※きのこスパゲティ <small>※</small> れんこんとひじきのサラダ ポテトスープ <small>とうにゅう</small> 豆乳デザート		598	2.1

(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
30	魚オイル漬け いり卵 はんぺん 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油 いりごま	枝豆 にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう えのきだけ
31	豚肉 エビシューマイ	牛乳	一食中華麺 砂糖 片栗粉 はるさめゼリー	ごま油 いりごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きくらげ
1	豚肉 魚のオイル漬け 豆腐 卵	牛乳 もずく	麦ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	トマト にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン 冷凍パイナップル
2	高野豆腐 魚のオイル漬け	牛乳 小魚佃煮 焼き海苔 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	鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 すりごま	にんじん ピーマン 枝豆 こまつな	たまねぎ キャベツ 干しいたけ えのきだけ
6	花かつお 油揚げ	牛乳 シヤモ 青のり粉	ごはん 小麦粉 米粉 ばち	揚げ油	こまつな にんじん こねぎ	切り干し大根 しめじ たまねぎ 干しいたけ 冷凍みかん
7	豚肉 うずら卵 イカ ギョウザ	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 揚げ油 いりごま	にんじん チンゲンサイ	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
8	サバの塩焼き 厚揚げ うち豆 油揚げ	牛乳	麦ごはん さといも 砂糖 月見団子		さやいんげん こまつな	大根 えのきだけ
9	大豆 鶏肉 オムレツ 魚のオイル漬け	牛乳 フローズンヨーグルト	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
12	ハンバーグ 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 おつゆ附	ごまペースト すりごま いりごま	こまつな にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきだけ
13	ホキ 高野豆腐 豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 サラダ油 ごま油	にんじん パプリカ 小松菜 にら	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ 太もやし ホールコーン 干しいたけ えのきだけ
14	イカ アサリ ミックスピーンズ	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 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 マッシュルーム キャベツ きゅうり
15	トンカツ 油揚げ 豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖	揚げ油	にんじん こねぎ	大根 干しいたけ とうがん
16	アジ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	食パン 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ はちみつ	揚げ油 サラダ油	赤ピーマン 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
20	カツオ 油揚げ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 こんにやく さといも おぼろ		こまつな にんじん	しょうが 太もやし 干しいたけ
21	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	麦ごはん 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 パセリ	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン ブルーベリー キャベツ
22	豚肉 はんぺん かまぼこ うずら卵	牛乳 くきわかめ わかめ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 こんにやく	サラダ油 ごま油 いりごま	ピーマン ねぎ にんじん こまつな	キャベツ
26	豚肉 卵	牛乳	ごはん 片栗粉 ゼリー 杏仁寒天	サラダ油	赤ピーマン 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 黄桃
27	ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	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 冷凍みかん
28	厚揚げ 豚肉 花かつお 油揚げ	牛乳	麦ごはん 片栗粉 さつまいも	いりごま	にんじん ねぎ	しょうが 切り干し大根 きゅうり ねりうめ 梅干し ごぼう
29	サケ 鶏肉 しんじょ 豆腐	牛乳	麦ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく	揚げ油 サラダ油	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
30	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	クロワッサン スpaghetti じゃがいも 豆乳デザート	オリーブ油 ドレッシング	ピーマン 枝豆 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 れんこん 大根

《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。

8・9月



じゃがいものきんぴら
ツナごはん(いりたまごつき)
みそしる 30日

パンサンスー
エビシューマイ
ゼリー
ちゅうかめん ジャージャーめん 31日

にんじんシリシリ
タコライス
れいとう
パイ
(むぎいり) もずくいりかきたまじる 1日

きりぼしだいこんのにつけ つくだに
うめぼし きゅうしょくつで
たいたごはん やきのり
岐福(ぎふ)みそしる 2日

じゃがいものごまに
とりにくのやさしいため
すましじる 5日

こまつなのおかかあえ
シシャモのいそべあげ
れいとう
みかん
ぱちじる 6日

ギョーザ
ちゅうかどんぶり
(むぎいり) わかめスープ 7日

さといもとあつあげのもの
サバのしおやき
つきみだんご
うちまめじる 8日

キャベツとツナのソテー
オムレツ
フローズン
ヨーグルト
コッパン チキンビーンズ 9日

キャベツのごまあえ
わふうハンバーグ
岐福(ぎふ)そうでんみそしる 12日

こうみあえ
ホキとこうやどうふのちゅうかいため
とうふとにらのスープ 13日

グリーンポテト
ビーンズサラダ
ソフトめん ペスターソース 14日

にずあえ
みそカツ
ヨーグルト
とうがんじる 15日

もやしのソテー
アジのマリネ
はちみつ
ミネストローネ 16日

けいろうのひ
19日

こまつなのびたし
カツオのにつけ
おはぎ
ごもくじる 20日

えだまめのおしゆで
ドライカレー
(むぎいり) コンソメスープ 21日

くきわかめのいために
ぶたにくのみそいため
(むぎいり)うずらたまごのすましじる 22日

しゅうぶんのひ
23日

とうにゆうあんにんどうふ
チンジャオロース
コーンたまごスープ 26日

ひじきとだいずのもの
ちくわのてんぷら
なすのみそしる 27日

きりぼしだいこんのばいにくあえ
あつあげのそぼろあんかけ
(むぎいり) あいしょうじる 28日

ちくぜんに
サケのおろしだれ
せきはん しんじょじる 29日

れんこんとひじきのサラダ
きのこスパゲティ
とうにゆう
デザート
クロワッサン ポテトスープ 30日

令和4年8月分 岐阜市学校給食献立

南地区	30日(火)		31日(水)									
	No. 2	小学校	中学校	No. 8	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 食 材	<米飯>	176	242	<一食中華麺>	180	250						
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206						
	<ツナごはん>			<ジャージャー麺>								
	魚のオイル漬け	35	45.5	ごま油	0.5	0.7						
	砂糖	1	1.3	にんにく	0.1	0.14						
	しょうゆ	1.2	1.56	しょうが	1	1.4						
	本みりん	0.5	0.65	県産豚肉(ミンチ用)	30	42						
	しょうが	0.5	0.65	たまねぎ	35	49						
	いり卵	25	32.5	にんじん	10	14						
	枝豆むきみ(冷)	5	6.5	たけのこ(レトルト)	12	16.8						
	<じゃがいものきんぴら>			干しいたけ(ホール)	0.5	0.7						
	サラダ油	0.5	0.6	ピーマン	4	5.6						
	ごぼう	5	6	赤ピーマン	4	5.6						
	にんじん	10	12	しょうゆ	1	1.4						
	つきだしこんにゃく	7	8.4	砂糖	1.5	2.1						
	じゃがいも	30	36	赤みそ	5	7						
	あげはんぺん	10	12	テンメンジャン	2	2.8						
	砂糖	1.2	1.44	豆板醤	0.4	0.56						
	塩	0.07	0.08	調味酒	0.6	0.84						
	しょうゆ	2	2.4	鶏ガラスープの素	0.6	0.84						
	さやいんげん(冷)	3.5	4.2	でん粉	2	2.8						
	白ごま(いり)	1	1.2	<エビシューマイ>								
	一味とうがらし		0.01	エビシューマイ	36	54						
	<味噌汁>			<パンサンスー>								
	えのきだけ	7	8.4	キャベツ	25	30						
油揚げ	3	3.6	きくらげ(スライス)	0.6	0.72							
豆腐	20	24	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							
ねぎ	7	8.4	うすくちしょうゆ	1.5	1.8							
			白ごま(いり)	1	1.2							
			ごま油	0.25	0.3							
			<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
エネルギー(Kcal)	646	812	エネルギー(Kcal)	615	806	エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		
たんぱく質(g)	27.7	33.5	たんぱく質(g)	26.7	35.1	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		
脂質(g)	21.3	24.8	脂質(g)	18.7	23.2	脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		
食塩相当量(g)	2.4	2.8	食塩相当量(g)	2.4	3.2	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		

令和4年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)						
	No. 20	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	154	220	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
	<タコライス>			<自校炊飯>			<鶏肉の野菜炒め>			<シシャモの磯辺揚げ>					
	サラダ油	0.3	0.39	米	15	15	サラダ油	0.5	0.65	シシャモ	24	30	サラダ油	0.5	0.65
	にんにく	0.15	0.2				にんにく	0.2	0.26	青のり粉	0.3	0.36	しょうが	0.2	0.26
	しょうが	0.1	0.13	<梅干し>			鶏肉(2cm角切)	45	58.5	小麦粉	8	9.6	県産豚肉(平切)	15	19.5
	県産豚肉(ミンチ用)	30	39	梅干し	5	5	にんじん	10	13	米粉	1	1.2	調味酒	0.4	0.52
	塩	0.2	0.26	<佃煮>			たまねぎ	20	26	油	3	3.6	しょうゆ	0.8	1.04
	こしょう	0.01	0.02	小魚の佃煮	8	10	キャベツ	25	32.5				たまねぎ	20	26
	たまねぎ	15	19.5				ピーマン	5	6.5	<小松菜のおかかあえ>			にんじん	8	10.4
	砂糖	0.7	0.91	<佃煮>			調味酒	1.5	1.95	切り干し大根(せん)	4	4.8	たけのこ(レトルト)	7	9.1
	しょうゆ	0.8	1.04	<焼きのり>			本みりん	1.5	1.95	こまつな	20	24	干しいたけ(ホール)	0.6	0.78
	洋風スープの素	0.2	0.26	焼きのり	2	2.5	しょうゆ	1.5	1.95	しめじ	8	9.6	きくらげ(ホール)	1	1.3
	サラダ油	0.3	0.39	<岐福(ぎふ)味噌汁>			赤みそ	1.5	1.95	本みりん	0.5	0.6	ヤングコーン(水煮)	8	10.4
	たまねぎ	15	19.5	にんじん	10	12	<じゃがいものごま煮>			うすくちしょうゆ	1.80	2.16	鶏ガラスープの素	0.8	1.04
	トマト	20	26	たまねぎ	10	12	じゃがいも	60	72	花かつお	0.3	0.36	塩	0.15	0.2
	洋風スープの素	0.3	0.39	じゃがいも	10	12	じゃがいも	60	72	<ばち汁>			こしょう	0.02	0.03
	ケチャップ	4	5.2	煮干粉	1	1.2	けずり節	0.6	0.72	たまねぎ			砂糖	0.4	0.52
	チリソース	1	1.3	赤みそ	8.5	10.2	しょうゆ	2.4	2.88	にんじん	10	12	しょうゆ	1.5	1.95
	塩	0.07	0.09	高野豆腐(細)	1.5	1.8	本みりん	0.96	1.15	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	調味酒	0.4	0.52
	こしょう	0.01	0.02	カットわかめ	0.5	0.6	すりごま	1.2	1.44	油揚げ	3	3.6	うずら卵(水煮)	20	26
	<にんじんシリシリ>			<切り干し大根の煮つけ>			枝豆むきみ(冷)	3.6	4.32	ばち	5	6.0	イカ(たんざく)	15	19.5
	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	<すまし汁>			けずり節	1.5	1.8	チンゲンサイ	20	26
にんじん	30	36	切り干し大根(せん)	5	6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2	2.4	でん粉	1.5	1.95	
魚のオイル漬け	10	12	にんじん	7	8.4	えのきだけ	7	8.4	塩	0.3	0.36	ごま油	0.4	0.52	
こしょう	0.01	0.02	魚のオイル漬け	10	12	豆腐	30	36	こねぎ	3	3.6	<ギョーザ>			
しょうゆ	0.5	0.6	砂糖	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8	<冷凍みかん>			ギョーザ	36	54	
ホールコーン(冷)	5	6	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	塩	0.3	0.36	みかん(冷)	55	70	油	3.6	5.4	
<もずく入りかきたま汁>						うすくちしょうゆ	2	2.4				<わかめスープ>			
豆腐	30	36				こまつな	10	12				キャベツ	20	24	
もずく(冷)	10	12										鶏ガラスープの素	0.8	0.96	
けずり節	1.5	1.8										塩	0.2	0.24	
調味酒	1	1.2										こしょう	0.01	0.02	
塩	0.3	0.36										うすくちしょうゆ	1	1.2	
しょうゆ	2	2.4										カットわかめ	1	1.2	
でん粉	0.6	0.72										白ごま(いり)	1	1.2	
液卵	15	18													
こねぎ	3	3.6													
<冷凍パイ>															
冷凍パイ	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			
エネルギー(Kcal)	614	767	エネルギー(Kcal)	552	686	エネルギー(Kcal)	599	762	エネルギー(Kcal)	593	738	エネルギー(Kcal)	637	832	
たんぱく質(g)	28.6	34.8	たんぱく質(g)	21.6	25.4	たんぱく質(g)	26.1	31.9	たんぱく質(g)	21	24.9	たんぱく質(g)	25.8	32	
脂質(g)	17.9	20.6	脂質(g)	12.2	13.3	脂質(g)	15.9	18.2	脂質(g)	14.7	16.3	脂質(g)	21.1	26.6	
食塩相当量(g)	1.8	2.3	食塩相当量(g)	2.2	2.4	食塩相当量(g)	1.3	1.9	食塩相当量(g)	1.6	1.9	食塩相当量(g)	2.7	3.3	

令和4年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)						
	No. 7	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 13	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	<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
	<サバの塩焼き> サバの塩焼き	40	50	<チキンビーンズ> 大豆	10	12	<和風ハンバーグ> ハンバーグ	60	80	<ホキと高野豆腐の中華炒め> ホキ(角切)	25	30	<ペスカトーレソース> オリーブ油	0.5	0.7
	<さといもと厚揚げの煮物> さといも	50	60	サラダ油	0.5	0.6	たまねぎ	10	13	調味酒	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.14
	厚揚げ(冷)	20	24	鶏肉(切込)	15	18	しょうが	1	1.3	しょうが	0.15	0.18	たまねぎ	30	42
	けずり節	0.5	0.6	たまねぎ	30	36	砂糖	1.6	2.08	しょうゆ	0.4	0.48	にんじん	5	7
	砂糖	2	2.4	にんじん	15	18	しょうゆ	2.4	3.12	でん粉	3	3.6	ローリエ(粉末)	0.02	0.03
	本みりん	0.5	0.6	じゃがいも	40	48	本みりん	0.8	1.04	米粉	0.5	0.6	砂糖	1	1.4
	しょうゆ	3	3.6	ケチャップ	6	7.2	<キャベツのごまあえ> ごまつな	20	24	高野豆腐	5	6	塩	0.6	0.84
	さやいんげん(冷)	5	6	ホールトマト(カット)	20	24	キャベツ	25	30	牛乳	6	7.2	こしょう	0.01	0.02
	<うち豆汁> 大根	30	36	ウスターソース	1.8	2.16	けずり節	0.3	0.36	鶏ガラスープの素	0.4	0.48	洋風スープの素	0.6	0.84
	うち豆	5	6	砂糖	0.4	0.48	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	でん粉	6	7.2	粉チーズ	2	2.8
	えのきだけ	8	9.6	洋風スープの素	0.8	0.96	本みりん	0.5	0.6	油	4	4.8	ホールトマト(カット)	15	21
	油揚げ	2	2.4	塩	0.15	0.18	ごま(ペースト)	1	1.2	サラダ油	0.5	0.6	ケチャップ	8	11.2
	赤みそ	4.25	5.1	こしょう	0.02	0.03	すりごま	1	1.2	にんじん	7	8.4	トマトピューレ	10	14
	白みそ	4.25	5.1	<オムレツ> オムレツ	30	50	白ごま(いり)	0.2	0.24	たまねぎ	20	24	小麦粉	2	2.8
	けずり節	1.5	1.8	<キャベツとツナのソテー> サラダ油	0.3	0.36	<岐福(ぎふ)早田味噌汁> 大根	10	12	たけのこ(レトルト)	7	8.4	マーガリン	2	2.8
	ごまつな	10	12	しめじ	8	9.6	にんじん	5	6	岐阜市産きくらげ(ホール)	1	1.2	マッシュルーム(水煮)	3	4.2
	<月見団子> 月見団子	20	45	ごまつな	15	18	えのきだけ	5	6	砂糖	1	1.2	イカ(たんざく)	15	21
				キャベツ	20	24	油揚げ	3	3.6	しょうゆ	2	2.4	アサリ(むきみ)	15	21
			ホールコーン(冷)	5	6	けずり節	1.5	1.8	鶏ガラスープの素	0.3	0.36	白ワイン	1.5	2.1	
			魚のオイル漬	8	9.6	赤みそ	8.5	10.2	パプリカ(赤)	5	6	<ビーンズサラダ> キャベツ	20	24	
			塩	0.2	0.24	豆腐	20	24	<香味あえ> 太もやし	25	30	きゅうり	7	8.4	
			こしょう	0.02	0.03	おつゆ麩	1.5	1.8	ごまつな	20	24	ミックスビーンズ(ゆで)	10	12	
			しょうゆ	0.2	0.24	こねぎ	3	3.6	ホールコーン(冷)	5	6	枝豆むきみ(冷)	7	8.4	
			<フローズンヨーグルト> フローズンヨーグルト	45	75				うすくちしょうゆ	2	2.4	ドレッシング	7	8.4	
									調味酒	0.5	0.6	<グリーンポテト> じゃがいも	60	72	
									ごま油	0.3	0.36	塩	0.2	0.24	
									<豆腐とにらのスープ> 県産干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	
									えのきだけ	7	8.4	パセリ(乾)	0.05	0.06	
									豆腐	30	36				
									でん粉	0.5	0.6				
									鶏ガラスープの素	0.8	0.96				
									うすくちしょうゆ	1	1.2				
									塩	0.3	0.36				
									こしょう	0.01	0.02				
									にら	7	8.4				
									※高野豆腐の下味に牛乳を使います。						
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)	723	956	エネルギー(Kcal)	676	833	エネルギー(Kcal)	632	801	エネルギー(Kcal)	617	765	エネルギー(Kcal)	654	842	
たんぱく質(g)	27.3	32.7	たんぱく質(g)	31.3	38.2	たんぱく質(g)	24.9	30.4	たんぱく質(g)	22.3	26.3	たんぱく質(g)	29	37.1	
脂質(g)	23.5	27.8	脂質(g)	21	25.9	脂質(g)	20.5	24.5	脂質(g)	19.1	21.5	脂質(g)	16.6	19.5	
食塩相当量(g)	2.5	3	食塩相当量(g)	2.7	3.4	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	2.3	2.6	食塩相当量(g)	2.1	2.5	

令和4年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	15日(木)		16日(金)		20日(火)		21日(水)		22日(木)					
	No. 11	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校				
使 用 材	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
	<味噌カツ>			<アジのマリネ>			<カツオの煮つけ>			<ドライカレー>				
	トンカツ(冷)	40	60	アジ	40	50	カツオ(角切)	50	60	サラダ油	0.5	0.65		
	油	4	6	塩	0.08	0.1	大根	20	24	にんにく	0.2	0.26		
	赤みそ	3	3.6	こしょう	0.01	0.02	しょうが	1	1.2	しょうが	0.1	0.13		
	砂糖	2.4	2.88	小麦粉	3	3.6	ざらめ	1.8	2.16	県産豚肉(ミンチ用)	30	39		
	調味酒	0.3	0.36	米粉	1	1.2	しょうゆ	3	3.6	塩	0.2	0.26		
	本みりん	0.3	0.36	油	4	5	本みりん	1	1.2	こしょう	0.01	0.02		
				たまねぎ	10	12	調味酒	1.2	1.44	たまねぎ	40	52		
				赤ピーマン	2.5	3				にんじん	15	19.5		
	<煮酢あえ>			砂糖	1.5	1.8	<小松菜の煮びたし>			ホールコーン(冷)	3	3.9		
	けずり節	0.5	0.6	酢	2	2.4	こまつな	30	36	カット大豆(ゆで)	10	13		
	砂糖	2	2.4	サラダ油	1	1.2	太もやし	20	24	小麦粉	1	1.3		
	うすくちしょうゆ	1	1.2	塩	0.2	0.24	油揚げ	3	3.6	粉チーズ	2	2.6		
	塩	0.2	0.24	こしょう	0.02	0.03	けずり節	0.5	0.6	洋風スープの素	0.3	0.39		
	酢	2	2.4				本みりん	0.5	0.6	トマトピューレ	3	3.9		
	油揚げ	3	3.6	<もやしのソテー>			うすくちしょうゆ	2	2.4	ウスターソース	2	2.6		
	にんじん	10	12	サラダ油	0.3	0.36				カレー粉	0.6	0.78		
	大根	30	36	太もやし	30	36	<五目汁>			プルーン	2	2.6		
				キャベツ	20	24	鶏肉(切込)	10	12	ピーマン	10	13		
	<冬瓜汁>			ホールコーン(冷)	5	6	干しいたけ(ホール)	0.5	0.6					
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	塩	0.2	0.24	にんじん	10	12	<枝豆の塩ゆで>					
とうがん	40	48	こしょう	0.01	0.02	こんにゃく	10	12	枝豆	25	30			
豆腐	15	18				さといも	20	24	塩	0.05	0.06			
けずり節	1.5	1.8	<ミネストローネ>			厚揚げ(冷)	10	12						
塩	0.3	0.36	ベーコン(冷)	5	6	けずり節	1.5	1.8	<コンソメスープ>					
うすくちしょうゆ	2	2.4	たまねぎ	15	18	塩	0.3	0.36	ベーコン(冷)	5	6			
調味酒	0.3	0.36	にんじん	8	9.6	しょうゆ	3	3.6	にんじん	10	12			
こねぎ	3	3.6	じゃがいも	15	18				じゃがいも	30	36			
			トマト	30	36	<おはぎ>			洋風スープの素	1	1.2			
<ヨーグルト>			白いんげん豆(ゆで)	8	9.6	おはぎ	30	30	塩	0.3	0.36			
ヨーグルト	80	80	洋風スープの素	0.8	0.96				こしょう	0.01	0.02			
			塩	0.3	0.36				キャベツ	20	24			
			こしょう	0.01	0.02				パセリ	1	1.2			
			マカロニ	3	3.6									
			パセリ	1	1.2									
			<はちみつ>											
			はちみつ	15	15									
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)	650	809	エネルギー(Kcal)	673	808	エネルギー(Kcal)	620	756	エネルギー(Kcal)	620	784	エネルギー(Kcal)	598	749
たんぱく質(g)	21.8	27.2	たんぱく質(g)	28	33.6	たんぱく質(g)	31	36.3	たんぱく質(g)	29	35.3	たんぱく質(g)	29.3	35.5
脂質(g)	18.2	20.7	脂質(g)	22.5	26.3	脂質(g)	11.2	11.9	脂質(g)	17.5	20.4	脂質(g)	18.5	21.3
食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	2.7	3.3	食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.5	3.1	食塩相当量(g)	2.6	2.8

令和4年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)						
	No. 10	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 22	小学校 中学校	No. 21	小学校 中学校					
使 用 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<赤飯>	179	255	<クロワッサン>	40	60
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<青椒肉絲>			<ちくわの天ぷら>			<厚揚げのそぼろあんかけ>			<サケのおろしだれ>			<きのこスパゲティ>		
	サラダ油	0.3	0.39	ちくわ	40	60	厚揚げ(冷)	50	72	サケ	40	50	スパゲティ	25	32.5
	しょうが	0.5	0.65	小麦粉	8.5	12.75	しょうゆ	2	2.8	塩	0.1	0.12	オリーブ油	1	1.3
	県産豚肉(青椒肉絲用)	30	39	米粉	1.5	2.25	本みりん	0.5	0.7	でん粉	4	4.8	県産豚肉(ミンチ用)	15	19.5
	たけのこ(レトルト)	15	19.5	油	5	7.5	県産豚肉(ミンチ用)	10	14	米粉	1	1.2	たまねぎ	15	19.5
	赤ピーマン	5	6.5	<ひじきと大豆の煮物>			しょうが	0.2	0.28	油	4	5	生しいたけ	3	3.9
	ピーマン	12	15.6	大豆	5	6	調味酒	1	1.4	大根	15	18	マッシュルーム(水煮)	5	6.5
	しょうゆ	1.9	2.47	砂糖	0.5	0.6	でん粉	0.5	0.7	うすくちしょうゆ	1	1.2	しめじ	10	13
	調味酒	1	1.3	しょうゆ	0.5	0.6	<切り干し大根の梅肉あえ>			本みりん	0.3	0.36	洋風スープの素	0.3	0.39
	本みりん	0.6	0.78	サラダ油	0.4	0.48	切り干し大根(せん)	4	4.8	砂糖	0.2	0.24	ホールコーン(冷)	8	10.4
	オイスターソース	0.5	0.65	ひじき(長)	3	3.6	きゅうり	6	7.2	<筑前煮>			ピーマン	5	6.5
	でん粉	0.2	0.26	にんじん	7	8.4	ねりうめ	3	3.6	サラダ油	0.5	0.6	塩	0.3	0.39
	<コーン卵スープ>			油揚げ	3	3.6	カリカリ梅	0.2	0.24	鶏肉(切込)	15	18	こしょう	0.03	0.04
	サラダ油	0.3	0.36	砂糖	1	1.2	うすくちしょうゆ	1	1.2	ごぼう	15	18	しょうゆ	0.5	0.65
	たまねぎ	10	12	しょうゆ	2	2.4	花かつお	0.2	0.24	にんじん	10	12	<れんこんとひじきのサラダ>		
	コーンペースト(冷)	20	24	さやいんげん(冷)	3	3.6	白ごま(いり)	1	1.2	れんこん	15	18	ひじき(米)	0.8	0.96
	ホールコーン(冷)	10	12	<なすの味噌汁>			<相性汁>			こんにゃく	15	18	れんこん	15	18
	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	なす	15	18	ごぼう	8	9.6	砂糖	1	1.2	大根	25	30
	塩	0.3	0.36	えのきだけ	10	12	にんじん	8	9.6	しょうゆ	2.5	3	枝豆むきみ(冷)	7	8.4
	こしょう	0.01	0.02	じゃがいも	25	30	さつまいも	30	36	調味酒	0.5	0.6	ドレッシング	7	8.4
	でん粉	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8	油揚げ	3	3.6	さやいんげん(冷)	5	6			
	液卵	15	18	赤みそ	4.25	5.1	けずり節	1.5	1.8	<しんじょ汁>			<ポテトスープ>		
	ほうれん草	10	12	白みそ	4.25	5.1	赤みそ	8	9.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6
	<豆乳杏仁豆腐>			こまつな	10	12	牛乳	15	18	しんじょ	25	30	たまねぎ	20	24
豆乳杏仁寒天(冷)	30	36	<冷凍みかん>			ねぎ	8	9.6	けずり節	1.5	1.8	にんじん	7	8.4	
カットゼリー(みかん)	20	24	みかん(冷)						塩	0.3	0.36	じゃがいも	30	36	
パイン(レトルト)	15	18							うすくちしょうゆ	2	2.4	洋風スープの素	0.8	0.96	
黄桃(レトルト)	15	18							豆腐	15	18	塩	0.3	0.36	
									ほうれん草	10	12	こしょう	0.01	0.02	
												パセリ	0.8	0.96	
												<豆乳デザート>			
												豆乳デザート	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)	616	770	エネルギー(Kcal)	628	815	エネルギー(Kcal)	611	774	エネルギー(Kcal)	668	858	エネルギー(Kcal)	598	777	
たんぱく質(g)	24.9	30.5	たんぱく質(g)	23	28.4	たんぱく質(g)	22.9	27.9	たんぱく質(g)	32.5	39.8	たんぱく質(g)	22	28.2	
脂質(g)	14.9	16.9	脂質(g)	17.6	21.4	脂質(g)	16.4	20.4	脂質(g)	16.9	19.3	脂質(g)	29.2	36.7	
食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	2.4	3.2	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	1.7	2.1	食塩相当量(g)	2.1	2.8	