



10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
3	月	牛乳	米飯	キビナゴのから揚げ <small>※にく</small> 肉じゃが <small>※ぎふみそしる</small> 岐福味噌汁 <small>日本型食事の献立</small>		604	1.7
4	火	牛乳	米飯	エビのチリソース煮 <small>※き</small> 切り干し大根の中華炒め ※ワンタンスープ ゼリー		634	2.2
5	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん <small>※だいずい</small> 大豆入りかき揚げ <small>※だいこん</small> 大根とツナの煮物 <small>いも</small> お芋の大福 <small>※だいふく</small>		656	1.4
6	木	牛乳	麦飯	※ビビンバ丼 <small>※どんぶり</small> わかめスープ フルーツの盛り合わせ <small>鉄分の多い献立</small>		642	1.9
7	金	牛乳	米飯	高野豆腐の卵とじ <small>※こやどうふ</small> こんにゃくのきんぴら <small>たまご</small> ※さつまいもの味噌汁 <small>※みそしる</small> みかん		624	2.2
11	火	牛乳	米飯	厚焼き卵 <small>※あつやき</small> おかかあえ <small>※たまご</small> のっぺい汁 <small>※じる</small> 納豆 <small>※なっとう</small> <small>日本型食事の献立</small>		616	2.3
12	水	牛乳	麦飯	※ひじきごはん <small>※</small> アジの香味揚げ <small>※こうみ</small> 岐福味噌汁 <small>※ぎふみそしる</small> みかん		653	1.9
13	木	牛乳	麦飯	※きのこカレー <small>※だいず</small> 大豆と小魚 <small>※こさかな</small> 大根サラダ <small>※だいこん</small>		651	2.1
14	金	牛乳	米飯	※アユのごま味噌だれ <small>※みそ</small> 鶏肉と角麩のうま煮 <small>※とりにく</small> <small>※かくふ</small> 汁 <small>※じる</small> <small>日本型食事の献立</small>		652	1.6
17	月	牛乳	米飯	※カツオのたつた揚げ <small>※あ</small> ごまあえ <small>※ごま</small> けんちん汁 <small>※けんちん</small> <small>日本型食事の献立</small>		624	1.3
18	火	牛乳	米飯	【味の旅ー栃木県】 ※豚ニラ炒め <small>※ぶた</small> 小松菜とゆばの煮びたし <small>※こまつな</small> かんぴょうの卵とじ <small>※たまご</small>		592	1.5
19	水	牛乳	ソフト麺	シーフードソース 粉ふきいも <small>※こ</small> キャベツのサラダ <small>※キャベツ</small> <small>鉄分の多い献立</small>		671	2.0
20	木	牛乳	麦飯	ジャンバラヤ フライドポテト <small>※まめ</small> 豆のスープ <small>※豆</small> <small>食物せんいの多い献立</small>		610	1.9
21	金	牛乳	黒パン	※とりにく <small>※あか</small> 鶏肉の赤ワイン煮 <small>※に</small> ひじきサラダ <small>※ひじき</small> さつまいものクリームスープ <small>※さつまいも</small>		707	2.5
24	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 <small>日本型食事の献立</small> ※タラのから揚げ <small>※たら</small> きのこあんかけ <small>※きのこ</small> 小松菜のごま味噌あえ <small>※こまつな</small> <small>※みそ</small> 岐阜根菜汁 <small>※ぎふこんさいじる</small>		596	1.6
25	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※郡上味噌けいちゃん <small>※ぐじょうみそ</small> 磯錦 <small>※いそにしき</small> すまし汁 <small>※すまし</small> ゼリー <small>※じる</small>		617	2.4
26	水	牛乳	小型パン	※焼きそば <small>※あつあ</small> 厚揚げともやしの炒め物 <small>※いた</small> 豆乳杏仁豆腐 <small>※とう</small> <small>※ようあん</small> <small>※にんどうふ</small> <small>日本型食事の献立</small>		572	3.0
27	木	牛乳	麦飯	サバの煮つけ <small>※さば</small> キャベツのごま酢あえ <small>※キャベツ</small> 山の幸の味噌汁 <small>※やま</small> <small>※さち</small> <small>※みそしる</small> <small>食物せんいの多い献立</small>		592	2.0
28	金	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ <small>食物せんいの多い献立</small>		596	2.5
31	月	牛乳	米飯	※にく <small>※だんご</small> 肉団子の甘酢あん <small>※あまず</small> チンゲンサイの中華炒め <small>※ちんげんさい</small> <small>※ちゅうかい</small> 豆腐と卵のスープ <small>※とうふ</small> <small>※たまご</small>		608	2.2

(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。

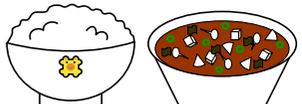
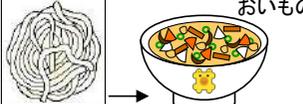
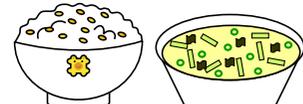
◇毎月19日は、「食育の日」です。

◇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
3	豚肉 豆腐 (中のみ)味付き乾燥大豆	牛乳 キピナゴ わかめ	ごはん 片栗粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ 大根 えのきだけ
4	むきエビ 厚揚げ 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 ワンタン麺 ゼリー	サラダ油 ごま油 サラダ油	ピーマン チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ 切り干し大根 きくらげ 太もやし
5	鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆 ちくわ 魚のオイル漬	牛乳 くきわかめ	一食うどん 小麦粉 米粉 砂糖 お芋の大福	揚げ油	にんじん ねぎ こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ 大根
6	牛肉 油揚げ	牛肉 わかめ	麦ごはん 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれん草 ねぎ	にんにく しょうが ぜんまい 太もやし キャベツ みかん りんご
7	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 こんにやく さつまいも	サラダ油 いりごま	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ごぼう えのきだけ みかん
11	厚焼き卵 油揚げ 納豆 (中のみ)味付き小魚	牛乳 昆布	ごはん さといも 片栗粉		ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ しめじ ごぼう 大根
12	鶏肉 ちくわ 油揚げ 高野豆腐 アジ	牛乳 ひじき 青のり粉	麦ごはん 砂糖 小麦粉 米粉 さといも	サラダ油 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ 紅しょうが 大根 えのきだけ みかん
13	豚肉 炒り大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 小魚	麦ごはん じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ リンゴペースト 大根 きゅうり ホールコーン
14	アユ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	ごはん 米粉 砂糖 角麩 こんにやく さといも	揚げ油 すりごま ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう 大根
17	豚肉 湯葉 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	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
18	ホキ 高野豆腐 豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖	ごま油	にんじん いら こまつな ねぎ	しょうが にんにく 太もやし はくさい 干しいたけ かんぴょう
19	ベーコン イカ アサリ	牛乳 脱脂粉乳	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも	マーガリン ドレッシング	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン
20	ウインナー ベーコン 白いんげん豆 レッドキドニー	牛乳 (中のみ)チーズ	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 揚げ油	にんじん ピーマン トマト ピュレ 枝豆 パセリ	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン キャベツ
21	鶏肉	牛乳 ひじき	黒パン 砂糖 コーンスターチ さつまいも	ドレッシング	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ 大根 ホールコーン
24	タラ 油揚げ	牛乳	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖 こんにやく さといも	揚げ油 ごまペースト いりごま	ピーマン 枝豆 こまつな にんじん こねぎ	しいたけ えのきだけ 太もやし ごぼう
25	鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐	牛乳 くきわかめ	ごはん 砂糖 玉麩 ゼリー	サラダ油	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 太もやし 干しいたけ えのきだけ
26	豚肉 粉かつお ベーコン 厚揚げ	牛乳 青のり粉	小型パン 焼きそば麺 豆乳杏仁豆腐	サラダ油	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 紅しょうが きくらげ 太もやし 黄桃 パイナップル りんご
27	サバ 油揚げ	牛乳	麦ごはん 砂糖 こんにやく	いりごま すりごま	ねぎ にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり きくらげ 太もやし しめじ なめこ (中のみ)みかん
28	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳 (中のみ)ヨーグルト	食パン じゃがいも	サラダ油	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン
31	肉団子 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 (中のみ)ゼリー	揚げ油 サラダ油	にんじん ピーマン チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ 太もやし 干しいたけ

《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。

<p>にくじゃが</p>  <p>キビナゴのからあげ</p>  <p>岐福(ぎふ)みそしる 3日</p>	<p>きりぼしだいこんのちゅうかいため</p>  <p>エビのチリソースに</p>  <p>ワンタンスープ 4日</p>	<p>だいこんとツナのもの</p>  <p>だいずいりかきあげ</p>  <p>おいものだいふく</p> <p>いっしょうどん かやくうどん 5日</p>	<p>フルーツのもりあわせ</p>  <p>ビビンパどんぶり</p>  <p>わかめスープ 6日</p>	<p>こんにゃくのきんぴら</p>  <p>こうやどうふのたまごじ</p>  <p>さつまいものみそしる 7日</p>
---	---	--	---	--

スポーツのひ

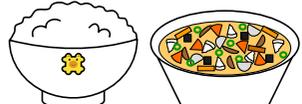


10日

おかかあえ



あつやきたまご

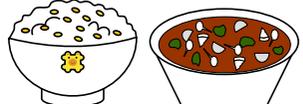


のっぺいじる 11日

ひじきごはん



アジのこうみあげ

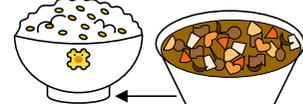


岐福(ぎふ)みそしる 12日

だいこんサラダ



だいずとごさかな



きのこカレー 13日

とりにくとかくふのうまに

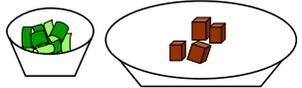


アユのごまみそだれ



こぶじる 14日

ごまあえ



カツオのたつたあげ

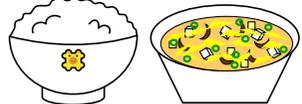


けんちんじる 17日

こまつなとゆばのにびたし



ぶたニラいため

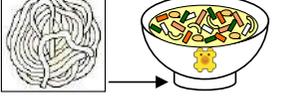


かんびょうのたまごじ 18日

こふきいも



キャベツのサラダ

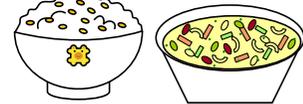


シーフードソース 19日

フライドポテト



ジャンバラヤ



まめのスープ 20日

ひじきサラダ

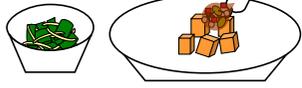


とりにくのあかワインに

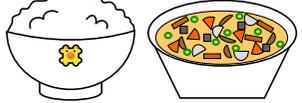


さつまいものクリームスープ 21日

こまつなのごまみそあえ



タラのからあげ きのこあんかけ



ぎふこんさいじる 24日

いそにしき



ぐじょうみそけいちゃん



すましじる 25日

とうにゅうあんにんどうふ



あつあげともやしのいためもの



やきそば 26日

キャベツのごまみそあえ



サバのにつけ

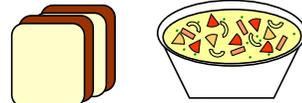


やまのさちのみそしる 27日

コーンキャベツ



チリコンカン



ポテトスープ 28日

チンゲンサイのちゅうかいため



にくだんごのあまずあん



とうふとたまごのスープ 31日

10月

あじのたび

こんげつは『とちぎけん』

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

(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

このマークは「ふるさとしよくざいの日」

すべてのこんだてにぎふけんさんのしよくざいがつかわれています。

令和4年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)						
	No. 11	小学校 中学校	No. 20	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食うどん>	175	250	<米飯>	176	242	<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	<キビナゴのから揚げ>			<エビのチリソース煮>			<かやくうどん>			<ピビンバ并>			<高野豆腐の卵とじ>		
	キビナゴ	40	48	サラダ油	0.5	0.65	鶏肉(切込)	10	14	サラダ油	0.45	0.54	サラダ油	0.5	0.65
食	しょうが	0.3	0.36	むきエビ	50	65	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7	県産牛肉(ミンチ用)	35	42	鶏肉(切込)	10	13
	しょうゆ	1	1.2	調味酒	0.5	0.65	にんじん	8	11.2	にんにく	0.18	0.22	たまねぎ	30	39
材	調味酒	1	1.2	にんにく	0.2	0.26	油揚げ	3	4.2	しょうが	0.36	0.43	干しいたけ(スライス)	0.5	0.65
	でん粉	3	3.6	しょうが	0.1	0.13	冷凍かまぼこ(せん切り)	7	9.8	砂糖	0.9	1.08	高野豆腐	5	6.5
	油	4	4.8	たまねぎ	25	32	けずり節	2	2.8	しょうゆ	1.8	2.16	けずり節	0.5	0.65
				砂糖	1	1.3	塩	0.3	0.42	本みりん	0.45	0.54	砂糖	1	1.3
	<肉じゃが>			チリソース	3	3.9	しょうゆ	3	4.2	ぜんまい(水煮)	15	18	うすくちしょうゆ	2.5	3.25
	サラダ油	0.5	0.6	ケチャップ	6	7.8	ねぎ	5	7	油揚げ	5	6	塩	0.1	0.13
	県産豚肉(平切)	15	18	塩	0.1	0.13			砂糖	1	1.2	液卵	30	39	
	たまねぎ	15	18	しょうゆ	0.4	0.52	<大豆入りかき揚げ>			しょうゆ	1	1.2	さやいんげん(冷)	5	6.5
	にんじん	10	12	でん粉	0.6	0.78	大豆(ゆで)	10	12	サラダ油	0.50	0.6			
	じゃがいも	40	48	ピーマン	5	6.5	ちくわ	10	12	にんじん	6	7.2	<こんにやくのきんぴら>		
	けずり節	0.5	0.6				ごぼう	5	6	太もやし	20	24	サラダ油	0.5	0.6
	砂糖	0.8	0.96	<切り干し大根の中華炒め>			たまねぎ	25	30	ほうれん草	20	24	つきだしこんにやく	25	30
	しょうゆ	2	2.4	ごま油	0.4	0.48	くきわかめ(冷凍)	5	6	しょうゆ	1	1.2	ごぼう	7	8.4
	さやいんげん(冷)	5	6	切り干し大根(せん)	3	3.6	調味酒	1	1.2	塩	0.2	0.24	にんじん	8	9.6
				厚揚げ(冷)	30	36	小麦粉	10	12	こしょう	0.02	0.03	砂糖	0.8	0.96
	<岐阜(ぎふ)味噌汁>			チンゲンサイ	20	24	米粉	2	2.4	豆板醤	0.3	0.4	しょうゆ	1.8	2.16
	大根	15	18	調味酒	0.8	0.96	塩	0.05	0.06	白ごま(いり)	1	1.2	白ごま(いり)	0.6	0.72
	えのきだけ	7	8.4	オイスターソース	1.5	1.8	油	6	7.2	ごま油	0.5	0.6	一味とうがらし		0.01
	豆腐	20	24	塩	0.08	0.1									
	カットわかめ	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	<大根とツナの煮物>			<わかめスープ>			<さつまいもの味噌汁>		
	けずり節	1.5	1.8				大根	50	60	キャベツ	20	24	えのきだけ	7	8.4
	赤みそ	8.5	10.2	<ワンタンスープ>			魚のオイル漬け	10	12	カットわかめ	0.5	0.60	さつまいも	30	36
	ねぎ	7	8.4	サラダ油	0.5	0.6	けずり節	0.5	0.6	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	カットわかめ	0.5	0.6
				県産豚肉(平切)	10	12	砂糖	1	1.2	塩	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8
	<かみかみ大豆>			ワンタン麺	7	8.4	しょうゆ	1.2	1.44	こしょう	0.01	0.02	赤みそ	4.25	5.1
	かみかみ豆		7	きくらげ(スライス)	0.5	0.6	こまつな	10	12	うすくちしょうゆ	1	1.2	白みそ	4.25	5.1
				にんじん	8	9.6				ねぎ	7	8.4	こまつな	10	12
				太もやし	20	24	<お芋の大福>			<フルーツの盛り合わせ>			<みかん>		
				鶏ガラスープの素	0.8	0.96	お芋の大福	30	30	みかん(レトルト)	20	24	みかん	55	70
				塩	0.3	0.36				りんご(レトルト)	20	24			
				こしょう	0.01	0.02				ダイスゼリー(ピオーネ)	30	36			
				しょうゆ	1	1.2									
				ねぎ	5	6									
				<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)	604	777	エネルギー(Kcal)	634	799	エネルギー(Kcal)	656	817	エネルギー(Kcal)	642	794	エネルギー(Kcal)	624	789
	たんぱく質(g)	29	35.5	たんぱく質(g)	28.7	34.8	たんぱく質(g)	26	32.1	たんぱく質(g)	21.2	24.8	たんぱく質(g)	23.6	28.8
	脂質(g)	17	19.9	脂質(g)	13.6	15.1	脂質(g)	19.7	22.5	脂質(g)	20.8	23.6	脂質(g)	16.1	18.4
	食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)	1.4	1.9	食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	2.2	2.6

令和4年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)					
	No. 13	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校				
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
	<厚焼き卵>			<ひじきごはん>			<きのこカレー>		<アユのごま味噌だれ>		<カツオのたつた揚げ>			
	厚焼き卵	50	60	サラダ油	0.4	0.52	サラダ油	0.5	アユ	30	40	カツオ(角切)	50	60
	<おかかあえ>			鶏肉(切込・細かめ)	10	13	にんにく	0.2	0.24	0.1	0.12	しょうが	0.8	0.96
	ほうれん草	20	24	ちくわ	5	6.5	しょうが	0.1	0.12	1.5	1.8	調味酒	0.5	0.6
	キャベツ	20	24	にんじん	8	10.4	県産豚肉(平切)	30	36	3	3.6	しょうゆ	1	1.2
	しめじ	7	8.4	干しいたけ(スライス)	0.5	0.65	塩	0.05	0.06	2.5	3	でん粉	10	12
	けずり節	0.5	0.6	油揚げ	3	3.9	たまねぎ	40	48	3	3.6	米粉	1	1.2
	本みりん	0.5	0.6	けずり節	0.5	0.65	にんじん	15	18	2	2.4	油	5	6
	しょうゆ	1.8	2.16	高野豆腐(細)	1	1.3	じゃがいも	35	42	1	1.2	<ごまあえ>		
	花かつお	0.3	0.36	砂糖	1.2	1.56	マッシュルーム(水煮)	5	6	0.35	0.42	はくさい	25	30
	<のっぺい汁>			しょうゆ	2	2.6	しめじ	10	12	0.35	0.42	ほうれん草	25	30
	角切昆布	1	1.2	本みりん	0.5	0.65	生しいたけ	5	6			けずり節	0.5	0.6
	ごぼう	10	12	さやいんげん(冷)	3	3.9	粉チーズ	2	2.4			しょうゆ	1.8	2.16
	大根	30	36	<アジの香味揚げ>			塩	0.4	0.48			本みりん	0.5	0.6
	さといも	20	24	アジ	40	50	洋風スープの素	1	1.2			すりごま	1	1.2
	にんじん	10	12	リンゴペースト	0.1	0.12	ケチャップ	2	2.4			<けんちん汁>		
	油揚げ	2	2.4	塩	0.01	0.02	ウスターソース	2	2.4			ごま油	0.5	0.6
	けずり節	1.5	1.8	こしょう	0.2	0.24	マーガリン	4	4.8			ごぼう	7	8.4
	塩	0.2	0.24	青のり粉	1.4	1.68	小麦粉	4	4.8			にんじん	10	12
	しょうゆ	3	3.6	紅しょうが	8	9.6	カレー粉	0.7	0.84			大根	15	18
	でん粉	1	1.2	小麦粉	1	1.2	脱脂粉乳	4	4.8			しょうゆ	2	2.4
ねぎ	5	6	米粉	5	6	<大豆と小魚>					さといも	20	24	
<納豆>			油	20	24	大豆と小魚(乾)	10	12			角切昆布	0.7	0.84	
糸引き納豆	30	40	<岐阜(ぎふ)味噌汁>			<こぶ汁>					油揚げ	3	3.6	
<小魚>			大根	7	8.4	ごぼう	7	8.4			豆腐	20	24	
味付き小魚			えのきだけ	20	24	にんじん	10	12			けずり節	1.5	1.8	
			さといも	1.5	1.8	大根	35	42			しょうゆ	2	2.4	
			けずり節	8.5	10.2	きゅうり	10	12			塩	0.3	0.36	
			赤みそ	10	12	ホールコーン(冷)	5	6			ねぎ	5	6	
			こまつな	55	70	ドレッシング	6	7.2						
			<みかん>											
			みかん											
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)	616	785	エネルギー(Kcal)	653	821	エネルギー(Kcal)	651	809	エネルギー(Kcal)	652	813	エネルギー(Kcal)	624	772
たんぱく質(g)	25.1	33.5	たんぱく質(g)	28.1	33.9	たんぱく質(g)	30.3	35.5	たんぱく質(g)	28.3	34.1	たんぱく質(g)	29.1	34.3
脂質(g)	16.9	19.5	脂質(g)	18.7	21.4	脂質(g)	18	20	脂質(g)	18.3	20.8	脂質(g)	16.9	18.9
食塩相当量(g)	2.3	2.7	食塩相当量(g)	1.9	2.4	食塩相当量(g)	2.1	2.5	食塩相当量(g)	1.6	1.8	食塩相当量(g)	1.3	1.6

令和4年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		24日(月)			
	No. 15	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校		
使	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<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	<豚ニラ炒め>			<シーフードソース>			<ジャンバラヤ>			<鶏肉の赤ワイン煮>		
	県産豚肉(平切)	40	52	ベーコン(冷)	5	7	サラダ油	0.5	0.65	鶏肉(2cm角切)	60	72
食	調味酒	1	1.3	たまねぎ	30	42	ウインナー(冷)	20	26	塩	0.1	0.12
	ごま油	0.5	0.65	にんじん	10	14	たまねぎ	35	45.5	こしょう	0.01	0.02
材	しょうが	0.5	0.65	イカ(角切)	20	28	にんじん	5	6.5	にんにく	0.1	0.12
	にんにく	0.5	0.65	アサリ(むきみ)	15	21	ピーマン	5	6.5	たまねぎ	30	36
	にんじん	10	13	白ワイン	2	2.8	マッシュルーム(水煮)	5	6.5	赤ワイン	4	4.8
	太もやし	30	39	塩	0.4	0.56	ホールコーン(冷)	8	10.4	砂糖	1	1.2
	にら	10	13	こしょう	0.03	0.04	洋風スープの素	0.8	0.96	洋風スープの素	0.3	0.36
	砂糖	0.5	0.65	洋風スープの素	1	1.4	トマトピューレ	5	6.5	ケチャップ	5	6
	しょうゆ	2	2.6	マーガリン	4	5.6	ケチャップ	6	7.8	ウスターソース	2	2.4
	<小松菜とゆばの煮びたし>			小麦粉	4	5.6	チリパウダー	0.02	0.03	コーンスターチ	0.5	0.6
	こまつな	25	30	ピーマン	5	7	塩	0.2	0.26	うすくちしょうゆ	1.2	1.44
	はくさい	20	24	脱脂粉乳	5	7	こしょう	0.01	0.02	本みりん	1.2	1.44
	湯葉	3	3.6	<粉ふきいも>			<フライドポテト>			でん粉	0.3	0.36
	けずり節	0.5	0.6	じゃがいも	60	72	じゃがいも	60	72	けずり節	0.3	0.36
	本みりん	0.5	0.6	塩	0.2	0.24	油	1.2	1.44	昆布(だし用)	0.1	0.12
	しょうゆ	1.8	2.16	こしょう	0.02	0.03	塩	0.1	0.12	<小松菜のごま味噌あえ>		
	<かんぴょうの卵とじ>			<キャベツのサラダ>			<豆のスープ>			こまつな	25	30
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	キャベツ	35	42	ベーコン(冷)	5	6	太もやし	20	24
	豆腐	20	24	きゅうり	8	9.6	たまねぎ	10	12	調味酒	2	2.8
	かんぴょう(カット)	3	3.6	ホールコーン(冷)	5	6	キャベツ	25	30	しょうゆ	0.6	0.72
	けずり節	1.5	1.8	ドレッシング	7	8.4	白いんげん豆(ゆで)	5	6	ごま(ペースト)	2	2.4
	塩	0.3	0.36				レッドキドニー(ゆで)	5	6	赤みそ	2	2.4
	うすくちしょうゆ	2	2.4				枝豆むきみ(冷)	5	6	砂糖	2	2.4
	でん粉	0.6	0.72				洋風スープの素	0.8	0.96	白ごま(いり)	1.5	1.8
	液卵	20	24				塩	0.2	0.24	<岐阜根菜汁>		
	ねぎ	5	6				こしょう	0.01	0.02	ごぼう	7	8.4
							パセリ	1	1.2	こんにゃく	10	12
							<チーズ>			にんじん	10	12
							角チーズ			さといも	15	18
										油揚げ	3	3.6
										こねぎ	5	6
										けずり節	1.5	1.8
										昆布(だし用)	0.5	0.6
										うすくちしょうゆ	2	2.4
										塩	0.3	0.36
										本みりん	1	1.2
										調味酒	0.5	0.6
										でん粉	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)	592	745	エネルギー(Kcal)	671	869	エネルギー(Kcal)	610	802	エネルギー(Kcal)	707	859
	たんぱく質(g)	26.7	32.2	たんぱく質(g)	29.6	38.2	たんぱく質(g)	20.1	26	たんぱく質(g)	31.1	37
	脂質(g)	18.7	21.8	脂質(g)	18.9	22.4	脂質(g)	18.1	24.3	脂質(g)	24.3	28.1
	食塩相当量(g)	1.5	1.9	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	1.9	2.7	食塩相当量(g)	2.5	3

令和4年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		31日(月)						
	No. 10	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校					
使 用 材	<米飯>	176	242	<小型パン>	42	77	<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	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<郡上味噌けいちゃん>			<焼きそば>			<サバの煮つけ>			<テリコンカン>			<肉団子の甘酢あん>		
	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6	サバ	50	60	サラダ油	0.5	0.65	肉団子	40	56
	しょうが	0.5	0.65	県産豚肉(焼きそば用)	20	24	しょうが	0.7	0.84	にんにく	0.2	0.26	油	4	5.6
	にんにく	0.5	0.65	塩	0.5	0.6	ねぎ	5	6	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5	サラダ油	0.5	0.7
	鶏肉(2cm角切)	50	65	こしょう	0.04	0.05	ざらめ	1.5	1.8	塩	0.1	0.13	たまねぎ	25	35
	たまねぎ	20	26	にんじん	15	18	しょうゆ	3	3.6	こしょう	0.01	0.02	たけのこ(レトルト)	10	14
	キャベツ	20	26	キャベツ	50	60	本みりん	1	1.2	たまねぎ	10	13	にんじん	10	14
	太もやし	20	26	中華麺(蒸し麺)	70	84	調味酒	4	4.8	金時豆	12	15.6	きくらげ(ホール)	1	1.4
	砂糖	1	1.3	ウスターソース	5.5	6.6				ウスターソース	1.8	2.34	ピーマン	7	9.8
	しょうゆ	1	1.3	焼きそばソース	6	7.2	<キャベツのごま酢あえ>			ケチャップ	4.5	5.85	砂糖	2	2.8
	調味酒	2	2.6	紅しょうが	1.5	1.80	キャベツ	35	42	赤とうがらし	0.02本	0.03本	酢	2	2.8
	本みりん	0.5	0.65	粉かつお	0.2	0.24	きゅうり	5	6				鶏ガラスープの素	0.3	0.42
	赤みそ	2	2.6	青のり粉	0.2	0.24	にんじん	5	6	<コーンキャベツ>			しょうゆ	2	2.8
	郡上味噌	2	2.6				きくらげ(スライス)	1	1.2	キャベツ	40	48	でん粉	0.5	0.7
				<厚揚げともやしの炒め物>			酢	1.5	1.8	ホールコーン(冷)	8	9.6			
	<磯錦>			サラダ油	0.3	0.36	砂糖	1.5	1.8	洋風スープの素	0.2	0.24	<チンゲンサイの中華炒め>		
	大豆	8	9.6	にんにく	0.1	0.12	うすくちしょうゆ	1.5	1.8	塩	0.1	0.12	サラダ油	0.5	0.6
	砂糖	0.8	0.96	ベーコン(冷)	5	6	白ごま(いり)	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	チンゲンサイ	25	30
	しょうゆ	0.8	0.96	きくらげ(スライス)	1	1.2	すりごま	1	1.2				太もやし	25	30
	にんじん	8	9.6	厚揚げ(冷)	20	24				<ポテトスープ>			鶏ガラスープの素	0.2	0.24
	ちくわ	8	9.6	太もやし	30	36	<山の幸の味噌汁>			ベーコン(冷)	5	6	塩	0.1	0.12
	くきわかめ	8	9.6	チンゲンサイ	20	24	こんにゃく	12	14.4	たまねぎ	20	24	こしょう	0.01	0.02
	砂糖	0.4	0.48	塩	0.1	0.12	太もやし	15	18	にんじん	7	8.4	オイスターソース	0.5	0.6
しょうゆ	0.8	0.96	こしょう	0.01	0.02	しめじ	10	12	じゃがいも	30	36	しょうゆ	0.5	0.6	
			しょうゆ	0.5	0.6	なめこ	5	6	洋風スープの素	0.8	0.96				
<すまし汁>			オイスターソース	1	1.2	油揚げ	3	3.6	塩	0.2	0.24	<豆腐と卵のスープ>			
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6				けずり節	1.5	1.8	こしょう	0.01	0.02	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	
えのきだけ	7	8.4	<豆乳杏仁豆腐>			郡上味噌	8	9.6	パセリ	0.8	0.96	塩	0.3	0.36	
豆腐	20	24	豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36	ほうれん草	10	12				こしょう	0.01	0.02	
玉麩	1	1.2	黄桃(レトルト)	15	18				<ヨーグルト>			鶏ガラスープの素	0.8	0.96	
けずり節	1.5	1.8	パイナップル(レトルト)	15	18	<みかん>			ヨーグルト	70		しょうゆ	1	1.2	
塩	0.3	0.36	りんご(レトルト)	15	18	みかん						豆腐	20	24	
うすくちしょうゆ	2	2.4										でん粉	0.5	0.6	
ほうれん草	10	12										液卵	20	24	
												ねぎ	7	8.4	
<ゼリー>															
ゼリー(県産りんご)	40	40										<ゼリー>			
												ゼリー(フルーツ杏仁)		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)	617	767	エネルギー(Kcal)	572	756	エネルギー(Kcal)	592	772	エネルギー(Kcal)	596	785	エネルギー(Kcal)	608	837	
たんぱく質(g)	28.9	35	たんぱく質(g)	22.8	29	たんぱく質(g)	25.8	30.6	たんぱく質(g)	25.1	33.1	たんぱく質(g)	21.9	26.7	
脂質(g)	13.9	15.5	脂質(g)	18.9	23.2	脂質(g)	19.3	21.9	脂質(g)	20.4	24.3	脂質(g)	19.6	24.8	
食塩相当量(g)	2.4	2.9	食塩相当量(g)	3	4	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	2.5	3.1	食塩相当量(g)	2.2	2.8	