



# 12月学校給食予定献立表

5日の給食は、2年生がどう生きる科で大切に育てたこまつなを使った給食です。  
お昼の放送を聞きながら、よく味わって食べましょう。



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	木	牛乳	麦飯	※かんとうに 関東煮 きんときまめ あまに ※じゃこのおひたし のりの佃煮	594	2.0
2	金	牛乳	黒パン	※ビーンズシチュー オムレツ ※やさい 野菜のソテー	659	2.6
5	月	牛乳	米飯	※わふう 和風おろしハンバーグ ※じゃがいものきんぴら ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	654	2.1
6	火	牛乳	米飯	あつや たまご ※こまつな 厚焼き卵 小松菜とツナの煮びたし ※ぎふぐ 岐阜県産だくさん豚汁 ※なつとう 納豆	647	2.2
7	水	牛乳	一食中華麺	※やさい 野菜ラーメン ギョーザ ※き 切り干し大根のオイスターソース炒め ゼリー	586	2.5
8	木	牛乳	麦飯	さけ 鮭ごはん ※ ひじきと大豆の煮物 ※すまし汁 みかん	616	2.0
9	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※すき焼き 揚げ大豆 ※ほうれん草の煮びたし	663	1.5
12	月	牛乳	米飯	【味の旅—愛媛県—】 ※せんざんき じゃこ天と青菜の煮びたし ※いもだき	699	1.7
13	火	牛乳	米飯	※こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ ※白菜のおかかあえ ※のっぺい汁 ゼリー	601	2.1
14	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※大豆入りツナごはん ※肉じゃが ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	647	2.0
15	木	牛乳	麦飯	ハタハタのから揚げ ※煮なます ※きりたんぼ鍋	643	1.7
16	金	牛乳	食パン	※ミートボールのケチャップ煮 ※ほうれん草のソテー ※かぶと白菜のスープ ジャム	602	2.9
19	月	牛乳	米飯	エビのチリソース煮 ※じゃがいもの中華炒め ※とうふ 豆腐のスープ	572	2.2
20	火	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ ※だいこん あつあ に ※かきたま汁 みかん	700	1.7
21	水	牛乳	一食うどん	※けんちんうどん レバーとこんにやくの煮つけ ※ごまあえ ※芋けんぴ入り小魚	516	1.7
22	木	牛乳	麦飯	かぼちゃコロツケ ※ゆずの香りあえ ※うちこみ汁	638	2.2

(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	がんもどき はんぺん 厚揚げ 金時豆	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ のりの佃煮	ごはん こんにやく 砂糖	いりごま	こまつな	大根 太もやし
2	大豆 鶏肉 オムレツ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	黒パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ ホールコーン
5	ハンバーグ はんぺん 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	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう えのきだけ はくさい
6	厚焼き卵 魚のオイル漬け 豚肉 厚揚げ 納豆 花かつお	牛乳 煮干し粉	ごはん こんにやく	ごま油	小松菜 にんじん ねぎ	大根 しいたけ
7	豚肉 なたと ギョウザ	牛乳 ちりめんじゃこ	一食麺 ゼリー	サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく 太もやし メンマ キャベツ 切り干し大根
8	サケフレーク いり卵 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	麦ごはん 砂糖 花麩	サラダ油	枝豆 にんじん さやいんげん ほうれん草	干しいたけ 大根みかん
9	牛肉 かまぼこ 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 しらたき 角麩 片栗粉	サラダ油 揚げ油	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい 太もやし
12	鶏肉 じゃこ天 油揚げ	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 さといも 白玉団子	揚げ油 サラダ油	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが しめじ ごぼう しいたけ (中のみ)みかん
13	鶏肉 高野豆腐 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 さといも 片栗粉 ゼリー	サラダ油	にんじん 小松菜 ねぎ	たまねぎ 干しいたけ はくさい ごぼう 大根
14	大豆 魚のオイル漬け 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	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 ねぎ
15	油揚げ 鶏肉	牛乳 ハタハタ 昆布	麦ごはん 片栗粉 砂糖 しらたき きりたんぼ	揚げ油 いりごま	にんじん ねぎ	しょうが れんこん 大根 ごぼう しめじ
16	肉団子 ベーコン	牛乳	食パン 砂糖 ジャム	サラダ油	ピーマン トマトピューレ ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ はくさい かぶ
19	エビ 厚揚げ ハム 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも マンゴープリン	サラダ油 ごま油	ピーマン にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ 太もやし
20	サバ 厚揚げ 豆腐 卵	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油	こまつな ねぎ	しょうが 大根 干しいたけ みかん
21	鶏肉 油揚げ レバーの煮つけ	牛乳 芋けんぴ入り小魚(小魚)	一食うどん さといも こんにやく 芋けんぴ入り小魚(芋けんぴ)	サラダ油 すりごま	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう 大根 太もやし
22	鶏肉 油揚げ	牛乳	麦ごはん かぼちゃコロッケ 砂糖 こんにやく 冷凍うどん	揚げ油	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ 大根 れんこん 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。

# 12月



鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多くこんだての日

(にほんがたしよじ)「日本型(にほんがた)食事」の日

じゃこのおひたし 	きんときまめのあまにのりのつくだに 		やさいのソテー 	オムレツ 	
(むぎいり)	かんとうに	1日	くろパン	ビーンズシチュー	2日

じゃがいものきんぴら 	わふうおろしハンバーグ 	
岐福(ぎふ)みそしる 	2年生のこまつな たつぷり とう生き 給食 	5日

こまつなとツナのにびたし 	あつやきたまご 	
ぎふぐたくさんぶたじる 	はなかつお 	6日

きりぼしだいこんのオイスターソースいため 	ギョーザ 	
いっしょくちゅうかめん やさいラーメン 	ミニゼリー 	7日

ひじきとだいずのもの 	いらたまご 	
すましじる 	さけごはん 	8日

ほうれんそうのにびたし 	あげだいず 	
すきやき 		9日

じゃこてんとあおなのにびたし 	せんざんき 	
いもだき 		12日

はくさいのおかかあえ 	こうやどうふのたまごとし 	
のっぺいじる 	ゼリー 	13日

だいずいりツなごはん 	にくじゃが 	
岐福(ぎふ)みそしる 		14日

になます 	ハタハタのからあげ 	
きりたんぼなべ 		15日

ほうれんそうのソテー 	ミートボールのケチャップに 	
かぶとはくさいのスープ 	ジャム 	16日

じゃがいものちゅうかいため 	エビのチリソースに 	
とうふのスープ 	19日	

だいこんとあつあげのもの 	サバのたつたあげ 	
かきたまじる 	みかん 	20日

ごまあえ 	レバーとこんにやくのにつけ 	
いっしょくうどん 	いもけんぴいり 	21日

ゆずのかおりあえ 	かぼちゃコロッケ 	
うちこみじる 		22日

あじのたび

こんげつは『えひめけん』

はやね 早寝

はやお 早起き

あさ 朝ごはん

規則正しい生活をしよう

冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起きる時刻が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。不規則な生活で、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。

令和4年12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. 4	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<黒パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食麺>	180	250
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<関東煮>			<ビーンズシチュー>			<和風おろしハンバーグ>			<厚焼き卵>			<野菜ラーメン>		
	角切昆布	0.8	1.04	大豆	6	7.2	ハンバーグ	60	80	厚焼き卵	50	60	サラダ油	0.5	0.7
	こんにやく	20	26	サラダ油	0.5	0.6	たまねぎ	10	12				にんにく	0.2	0.28
	大根	45	58.5	鶏肉(切込)	15	18	しょうが	1	1.2	<小松菜とツナの煮びたし>			県産豚肉(平切)	25	35
	さといも	20	26	塩	0.1	0.12	砂糖	2	2.4	こまつな	50	60	にんじん	5	7
	がんとどき	15	19.5	こしょう	0.01	0.02	しょうゆ	2.4	2.88	魚のオイル漬け	8	9.6	太もやし	20	28
	あげはんぺん	13	16.9	たまねぎ	40	48	本みりん	0.8	0.96	本みりん	0.4	0.48	きくらげ(スライス)	1	1.4
	厚揚げ(冷)	20	26	にんじん	15	18	大根	20	24	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	メンマ	5	7
	けずり節	1.5	1.95	じゃがいも	40	48							なると巻き	10	14
	砂糖	0.5	0.65	粉チーズ	2	2.4	<じゃがいものきんぴら>			<岐阜具だくさん豚汁>			キャベツ	15	21
	本みりん	0.5	0.65	洋風スープの素	1.0	1.2	サラダ油	0.5	0.6	ごま油	0.5	0.6	鶏ガラスープの素	0.8	1.12
	しょうゆ	4	5.2	塩	0.3	0.36	ごぼう	7	8.4	県産豚肉(平切)	12	14.4	塩	0.3	0.42
				こしょう	0.03	0.04	にんじん	10	12	こんにやく	10	12	しょうゆ	3	4.2
	<金時豆の甘煮>			マーガリン	3	3.6	つきだしこんにやく	7	8.4	にんじん	10	12	こしょう	0.03	0.04
	金時豆	12	14.4	小麦粉	3	3.6	じゃがいも	30	36	大根	20	24	ねぎ	7	9.8
	砂糖	2.4	2.88	カレー粉	0.2	0.24	あげはんぺん	10	12	生しいたけ	3	3.6			
	塩	0.08	0.1	脱脂粉乳	5	6	砂糖	1	1.2	厚揚げ(冷)	12	14.4	<ギョーザ>		
	しょうゆ	0.32	0.38	パセリ	1	1.2	しょうゆ	1.7	2.04	赤みそ	8.5	10.2	ギョーザ	36	54
						塩	0.05	0.06	煮干粉	1	1.2	油	3.6	5.4	
<じゃこのおひたし>			<オムレツ>			さやいんげん(冷)	5	6	ねぎ	7	8.4				
ちりめんじゃこ	1	1.2	オムレツ	30	50	白ごま(いり)	0.7	0.84				<切り干し大根のオイスターソース炒め>			
太もやし	20	24				一味とうがらし		0.01	<納豆>			ごま油	0.5	0.6	
こまつな	25	30	<野菜のソテー>						糸引き納豆	30	40	切り干し大根(せん)	4	4.8	
けずり節	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	<岐福(ぎふ)味噌汁>			花かつお	0.4	0.4	ちりめんじゃこ	1	1.2	
しょうゆ	1.8	2.16	キャベツ	30	36	えのきだけ	7	8.4				チンゲンサイ	20	24	
本みりん	0.5	0.6	ほうれん草	15	18	はくさい	15	18				オイスターソース	1	1.2	
調味酒	1	1.2	ホールコーン(冷)	5	6	豆腐	20	24				調味酒	0.8	0.96	
白ごま(いり)	0.5	0.6	塩	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8				塩	0.1	0.12	
			こしょう	0.01	0.02	赤みそ	8.5	10.2				こしょう	0.01	0.02	
<のりの佃煮>						こまつな	10	12				<ゼリー>			
のりの佃煮	8	10										ミニゼリー	23	46	
※今月は、小麦粉や卵、ごまを使用した料理や加工品を多く使用しています。															
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	小学校 中学校
エネルギー(Kcal)	594	732	エネルギー(Kcal)	659	822	エネルギー(Kcal)	654	829	エネルギー(Kcal)	647	807	エネルギー(Kcal)	586	788	
たんぱく質(g)	22.8	27.5	たんぱく質(g)	27.6	34.9	たんぱく質(g)	25.7	31.2	たんぱく質(g)	32.5	38.6	たんぱく質(g)	28.4	37.2	
脂質(g)	13.6	15.3	脂質(g)	21.4	26.0	脂質(g)	20.2	24.0	脂質(g)	20.3	23.5	脂質(g)	19.8	25.3	
食塩相当量(g)	2.0	2.3	食塩相当量(g)	2.6	3.2	食塩相当量(g)	2.1	2.6	食塩相当量(g)	2.2	2.3	食塩相当量(g)	2.5	3.3	

令和4年12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. 15	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校					
使	<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			
用	<鮭ごはん>			<すき焼き>			<せんざんき>		<高野豆腐の卵とじ>			<大豆入りツナごはん>			
	サケフレーク	30	39	サラダ油	0.5	0.6	鶏肉(2cm角切)	55	66	サラダ油	0.5	0.65	大豆	8	10.4
食	調味酒	1	1.3	県産牛肉(平切)	35	42	にんにく	0.1	0.12	鶏肉(切込)	10	13	砂糖	0.8	1.04
	枝豆むきみ(冷)	3	3.9	調味酒	1	1.2	しょうが	0.2	0.24	たまねぎ	30	39	しょうゆ	0.8	1.04
材	いり卵	25	32.5	砂糖	0.5	0.6	調味酒	1	1.2	にんじん	7	9.1	サラダ油	0.3	0.39
	<ひじきと大豆の煮物>			しょうゆ	1	1.2	しょうゆ	2	2.4	干しいたけ(スライス)	0.5	0.65	にんじん	8	10.4
食	大豆	5	6	にんじん	10	12	でん粉	5	6	高野豆腐	5	6.5	魚のオイル漬け	25	32.5
	砂糖	0.5	0.6	しらたき	20	24	米粉	2	2.4	けずり節	0.5	0.65	砂糖	1	1.3
材	しょうゆ	0.5	0.6	はくさい	30	36	油	6	7.2	砂糖	1.5	1.95	しょうゆ	1.2	1.56
	サラダ油	0.4	0.48	ねぎ	30	36	<じゃこ天と青菜の煮びたし>			うすくちしょうゆ	3	3.9	本みりん	0.5	0.65
食	ひじき(長)	3	3.6	かまぼこ	10	12	チンゲンサイ	35	42	液卵	30	39	しょうが	0.5	0.65
	にんじん	7	8.4	砂糖	1.5	1.8	しめじ	7	8.4	<白菜のおかかあえ>			<肉じゃが>		
材	油揚げ	3	3.6	しょうゆ	3	3.6	じゃこ天	8	9.6	はくさい	30	36	サラダ油	0.5	0.65
	砂糖	1	1.2	<揚げ大豆>			けずり節	0.5	0.6	こまつな	20	24	県産豚肉(平切)	15	19.5
食	しょうゆ	2	2.4	大豆	15	18	しょうゆ	1.8	2.16	しょうゆ	1.8	2.16	たまねぎ	30	39
	さやいんげん(冷)	3	3.6	でん粉	2	2.4	本みりん	0.5	0.6	しょうゆ	0.5	0.6	にんじん	10	13
材	<すまし汁>			角切昆布	2	2.4	<いもだき>			花かつお	0.3	0.36	じゃがいも	60	78
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	油	1.5	1.8	サラダ油	0.5	0.6	<のっぺい汁>			けずり節	0.5	0.65
食	大根	15	18	塩	0.2	0.24	ごぼう	7	8.4	にんじん	1	1.2	砂糖	1.5	1.95
	花麩	8	9.6	<ほうれん草の煮びたし>			にんじん	8	9.6	角切昆布	1	1.2	しょうゆ	3	3.9
材	けずり節	1.5	1.8	ほうれん草	30	36	さといも	20	24	ごぼう	7	8.4	さやいんげん(冷)	5	6.5
	うすくちしょうゆ	2	2.4	油揚げ	3	3.6	油揚げ	3	3.6	大根	15	18	<岐阜(ぎふ)味噌汁>		
食	塩	0.3	0.36	太もやし	20	24	生しいたけ	3	3.6	さといも	20	24	大根	20	24
	ほうれん草	10	12	油揚げ	3	3.6	白玉団子	20	24	豆腐	20	24	えのきだけ	7	8.4
材	<みかん>			うすくちしょうゆ	1.8	2.16	けずり節	1.5	1.8	油揚げ	2	2.4	豆腐	20	24
	みかん	55	70	本みりん	0.5	0.6	しょうゆ	1.8	2.16	けずり節	1.5	1.8	カットわかめ	0.5	0.6
食							塩	0.3	0.36	しょうゆ	3	3.6	けずり節	1.5	1.8
							本みりん	0.3	0.36	塩	0.3	0.36	赤みそ	8.5	10.2
材							<みかん>			でん粉	1	1.2	ねぎ	7	8.4
							みかん			ねぎ	7	8.4			
食										<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)	616	774	エネルギー(Kcal)	663	820	エネルギー(Kcal)	699	901	エネルギー(Kcal)	601	779	エネルギー(Kcal)	647	824
たんぱく質(g)	26.8	32.5	たんぱく質(g)	30.2	35.7	たんぱく質(g)	25.9	33.5	たんぱく質(g)	23.8	30	たんぱく質(g)	30.1	36.7	
脂質(g)	17.8	20.7	脂質(g)	19.6	21.9	脂質(g)	21.6	27	脂質(g)	15.4	17.8	脂質(g)	18.3	21.4	
食塩相当量(g)	2	2.3	食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	1.7	1.8	食塩相当量(g)	2.1	2.6	食塩相当量(g)	2.0	2.6	

※今月は、小麦粉や卵、ごまを使用した料理や加工品を多く使用しています。

令和4年12月分 岐阜市学校給食献立

南地区	15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)						
	No. 18	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 11	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	<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
	<ハタハタのから揚げ>			<ミートボールのケチャップ煮>			<エビのチリソース煮>			<サバのたつた揚げ>			<けんちんうどん>		
	ハタハタ	45	54	サラダ油	0.3	0.36	むきエビ	40	52	サバ	50	60	サラダ油	0.5	0.7
	しょうが	1	1.2	肉団子	50	60	調味酒	0.5	0.65	しょうが	0.5	0.6	鶏肉(切込)	15	21
	しょうゆ	1.8	2.16	たまねぎ	25	30	サラダ油	0.5	0.65	しょうゆ	2	2.4	ごぼう	7	9.8
	調味酒	1	1.2	ピーマン	5	6	にんにく	0.2	0.26	調味酒	0.5	0.6	にんじん	7	9.8
	でん粉	5	6	ケチャップ	3	3.6	しょうが	0.1	0.13	でん粉	4	4.8	大根	10	14
	油	4.5	5.4	トマトピューレ	3	3.6	たまねぎ	30	39	米粉	1	1.2	さといも	15	21
				ウスターソース	2	2.4	厚揚げ(冷)	12	15.6	油	5	6	油揚げ	3	4.2
	<煮なます>			砂糖	1	1.2	ピーマン	5	6.5				けずり節	2	2.8
	れんこん	15	18	でん粉	0.5	0.6	しょうゆ	0.4	0.52	<大根と厚揚げの煮物>			しょうゆ	3	4.2
	大根	20	24				チリソース	3	3.9	大根	50	60	本みりん	1	1.4
	にんじん	3	3.6	<ほうれん草のソテー>			ケチャップ	6	7.8	厚揚げ(冷)	20	24	塩	0.4	0.56
	油揚げ	1.5	1.8	サラダ油	0.5	0.6	砂糖	1	1.3	砂糖	1	1.2	ねぎ	10	14
	せん切り昆布	0.2	0.24	ほうれん草	25	30	塩	0.1	0.13	しょうゆ	2	2.4			
	砂糖	2	2.4	キャベツ	15	18	でん粉	0.6	0.78	けずり節	0.5	0.6	<レバーとこんにやくの煮つけ>		
	酢	2	2.4	しめじ	10	12				こまつな	10	12	レバーの煮つけ	25	30
	うすくちしょうゆ	1	1.2	塩	0.2	0.24	<じゃがいもの中華炒め>						こんにやく	20	24
	塩	0.1	0.12	こしょう	0.01	0.02	ごま油	0.5	0.6	<かきたま汁>					
	白ごま(いり)	0.5	0.6				きくらげ(スライス)	1.0	1.2	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	<ごまあえ>		
	<きりたんぼ鍋>			<かぶと白菜のスープ>			じゃがいも	40	48	けずり節	1.5	1.8	太もやし	25	30
	鶏肉(切込)	20	24	ベーコン(冷)	5	6	にんじん	10	12	塩	0.3	0.36	こまつな	25	30
	ごぼう	7	8.4	はくさい	20	24	オイスターソース	1	1.2	うすくちしょうゆ	2	2.4	けずり節	0.3	0.36
	しらたき	15	18	にんじん	10	12	しょうゆ	1	1.2	豆腐	20	24	しょうゆ	1.8	2.16
しめじ	10	12	かぶ	20	24	塩	0.1	0.12	でん粉	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.6	
きりたんぼ	20	24	洋風スープの素	0.8	0.96	こしょう	0.01	0.02	液卵	15	18	すりごま	1	1.2	
鶏ガラスープの素	0.8	0.96	塩	0.2	0.24	砂糖	1	1.2	ねぎ	7	8.4				
しょうゆ	2	2.4	こしょう	0.01	0.02	酢	1	1.2				<芋けんぴ入り小魚>			
調味酒	1	1.2	<ジャム>						<みかん>			芋けんぴ入り小魚	8	8	
本みりん	1	1.2	ジャム(ブルーベリー)	15	15	<豆腐のスープ>			みかん	55	70				
ねぎ	20	24				ロースハム(冷)	8	9.6							
						豆腐	25	30							
						太もやし	10	12							
						鶏ガラスープの素	0.8	0.96							
						調味酒	0.8	0.96							
						塩	0.3	0.36							
						こしょう	0.01	0.02							
						うすくちしょうゆ	1	1.2							
						でん粉	0.3	0.36							
						にら	5	6							
						<マンゴープリン>									
						マンゴープリン		23							
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)	643	797	エネルギー(Kcal)	602	768	エネルギー(Kcal)	572	730	エネルギー(Kcal)	700	865	エネルギー(Kcal)	516	660	
たんぱく質(g)	25.4	29.8	たんぱく質(g)	24.3	28.9	たんぱく質(g)	25.6	30.9	たんぱく質(g)	28.3	33.3	たんぱく質(g)	25.2	31.7	
脂質(g)	17.9	20	脂質(g)	19.6	22.5	脂質(g)	12.7	13.4	脂質(g)	26.9	31	脂質(g)	13.6	15.5	
食塩相当量(g)	1.7	1.8	食塩相当量(g)	2.9	3.2	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	1.7	2.2	

※今月は、小麦粉や卵、ごまを使用した料理や加工品を多く使用しています。

令和4年12月分 岐阜市学校給食献立

南地区	22日(木)												
	No. 16	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		
使 用 食 材	<米飯>	176	242										
	<牛乳>	206	206										
	<かぼちゃコロッケ>												
	かぼちゃコロッケ	40	60										
	油	4	6										
	<ゆずの香りあえ>												
	キャベツ	30	36										
	こまつな	20	24										
	砂糖	1.5	1.8										
	酢	1	1.2										
	うすくちしょうゆ	1.5	1.8										
	ゆず	0.005個	0.006個										
	<打ち込み汁>												
	鶏肉(切込)	10	12										
	大根	15	18										
	れんこん	10	12										
	にんじん	7	8.4										
	こんにやく	10	12										
	干しいたけ(スライス)	1	1.2										
	油揚げ	3	3.6										
白みそ	8.5	10.2											
煮干し	2.5	3											
冷凍うどん	20	24											
ねぎ	7	8.4											
※今月は、小麦粉や卵、ごまを使用した料理や加工品を多く使用しています。													
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
	エネルギー(Kcal)	638	787	エネルギー(Kcal)									
	たんぱく質(g)	21.8	25.5	たんぱく質(g)									
	脂質(g)	24.5	27.9	脂質(g)									
	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)									