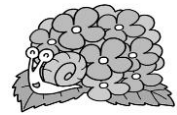




6月学校給食予定献立表



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
1	水	牛乳	一食中華麺 ※コーンラーメン はるま 春巻き ※チンゲンサイの炒め物 いたもの ゼリー	829	3.5
2	木	牛乳	麦飯 イワシの梅煮 うめに ※浦上そばる ※えだまめ 枝豆しんじょのすまし汁 じる かみかみ豆 まめ	738	2.6
3	金	牛乳	米飯 ※アユの薬味だれ やくみ じゃがいものきんぴら ※なすの味噌汁 みそしる 冷凍みかん れいとう	765	2.4
6	月	牛乳	米飯 ※えだまめ 枝豆コロッケ ※き ぼ 切り干し大根とツナの煮つけ だいに ※いながる 田舎汁	766	1.7
7	火	牛乳	米飯 ※あつあ 厚揚げの肉味噌かけ にくみそ ※かみかみあえ ※ふ のかきたま汁 じる れいとう 冷凍みかん	759	1.9
8	水	牛乳	麦飯 ※ビビンバ丼 どんぶり ※わかめスープ とうにゅうあんにとろろ 豆乳杏仁豆腐	772	2.0
9	木	牛乳	麦飯 ※ホキの香味揚げ こうみあ ※えだまめしお 枝豆の塩ゆで ※じゃがいもの味噌汁 みそしる ぶりかけ	749	2.2
10	金	牛乳	コッペパン とりにく 鶏肉のトマト煮 に キャベツのソテー かぼちゃのポタージュ	751	3.5
13	月	牛乳	米飯 ※シシャモのお茶揚げ ちゃあ ※ふく に 含め煮 ※すまし汁 アサリの佃煮 つくだに	743	2.3
14	火	牛乳	米飯 ※ひじきごはん ※アジの南蛮漬け なんばんづ ※ぎふそうでんみそしる 岐福早田味噌汁 れいとう 冷凍みかん	800	2.6
15	水	牛乳	ソフト麺 ※ちゅうか 中華あんかけ ※あ だいず 揚げ大豆 ※ちゅうかいた 中華炒め	817	2.3
16	木	牛乳	麦飯 ※こうや豆腐 たまご の卵とじ ※ごまあえ ※まめじる うち豆汁 れいとう 冷凍りんご	767	2.5
17	金	牛乳	米粉食パン 【ふるさと食材の日】 しよさい ひ ※ポークビーンズ ※オムレツ ※コールスローサラダ ※ジャム	770	3.7
20	月	牛乳	米飯 ※ぶたどん 豚丼 きんときまめ 金時豆の甘煮 あまに ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	770	2.5
21	火	牛乳	米飯 ※韓国風肉じゃが かんこくふうにく ※ナムル ※ごもく 五目スープ れいとう 冷凍パイナップル	730	2.1
22	水	牛乳	麦飯 ※すぶた 酢豚 ※いとかんてん 糸寒天のサラダ ※はるさめ 春雨のスープ まめ いり豆	804	2.6
23	木	牛乳	麦飯 ※だいずい 大豆入りツナごはん ※こまつな 小松菜のいり卵あえ たまご ※とうふ みそしる 豆腐の味噌汁	761	2.4
24	金	牛乳	ナン ※キーマカレー ※グリーンポテト ※キャベツのスープ はっこうにゅう 発酵乳	737	3.4
27	月	牛乳	米飯 【味の旅-富山県-】 あじ たび とやまけん ※甘エビのから揚げ あま ※こんぶ 昆布あえ ※ととぼち汁 じる ゼリー	748	2.6
28	火	牛乳	米飯 【ふるさと食材の日】 しよさい ひ ※ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め ※いそにしき 磯錦 ※すまし汁 じる	756	3.1
29	水	牛乳	小型パン ※や 焼きそば ※あつあ 厚揚げともやしの炒め物 いたもの しらたま フルーツ白玉	786	4.0
30	木	牛乳	麦飯 ※チキンライス ※ジャーマンポテト ※たまご 卵スープ チーズ	759	2.7

(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
	1	豚肉 なんと巻き 厚揚げ	牛乳	一食中華麺 春巻き (中)ゼリー	サラダ油 揚げ油	ねぎ チンゲンサイ
2	イワシ 豚肉 はんぺん 味付き乾燥大豆	牛乳	麦ごはん 砂糖 こんにやく	サラダ油	にんじん こねぎ	しょうが ごぼう 太もやし 大根 干しいたけ
3	アユ はんぺん 油揚げ	牛乳 わかめ	ごはん 米粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	揚げ油 サラダ油 いりごま	こねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう なす えのきだけ 冷凍みかん
6	魚のオイル漬け 鶏肉	牛乳	ごはん 枝豆コロッケ 砂糖 こんにやく	揚げ油 いりごま	にんじん こまつな	切り干し大根 干しいたけ ごぼう
7	厚揚げ 豚肉 すりめ 卵	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 花麩 片栗粉	サラダ油 いりごま	こまつな ねぎ	しょうが キャベツ 切り干し大根 (中)冷凍みかん
8	豚肉 油揚げ 豆乳杏仁豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 ゼリー	サラダ油 いりごま ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ	にんにく しょうが ぜんまい 太もやし えのきだけ キャベツ 黄桃 パイナップル
9	ホキ	牛乳 青のり粉 ふりかけ	麦ごはん 小麦粉 米粉 じゃがいも	揚げ油	枝豆 こまつな	紅しょうが たまねぎ
10	鶏肉 白いんげん豆ペースト	牛乳	コッパン コーンスターチ 砂糖	オリーブ油 サラダ油	ホールトマト かぼちゃペースト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン
13	はんぺん 豆腐 アサリの佃煮	牛乳 シシャモ	ごはん 小麦粉 こんにやく 砂糖 花麩	揚げ油 サラダ油	粉末茶 にんじん 枝豆 ほうれん草	ごぼう たけのこ 干しいたけ
14	鶏肉 高野豆腐 ちくわ アジ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 米粉 片栗粉 麩	サラダ油 揚げ油	にんじん さやいんげん こねぎ	干しいたけ きゅうり たまねぎ 大根 えのきだけ 冷凍みかん
15	豚肉 大豆	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	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 切り干し大根
16	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ うち豆	牛乳	麦ごはん 砂糖	サラダ油 いりごま すりごま	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 太もやし 大根 えのきだけ (中)冷凍りんご
17	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳	米粉食パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	サラダ油 ドレッシング	にんじん トマト パプリカ 枝豆	たまねぎ キャベツ きゅうり
20	豚肉 かまぼこ 金時豆 油揚げ	牛乳	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ
21	豚肉 豆腐	牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油 すりごま	にら にんじん こまつな こねぎ	にんにく 太もやし たけのこ きくらげ キャベツ (中)冷凍パイナップル
22	豚肉 ハム いり豆	牛乳 糸寒天 茎わかめ	麦ごはん 米粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり ホールコーン 太もやし きくらげ
23	ダイス 魚のオイル漬け いり卵 豆腐 油揚げ	牛乳	麦ごはん 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな ねぎ	しょうが 太もやし えのきだけ
24	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 発酵乳	ナン 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 キャベツ
27	甘エビ つみれ	牛乳 昆布	ごはん ゼリー	揚げ油 いりごま	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう 大根 しめじ
28	豚肉 大豆 ちくわ 豆腐 錦糸卵	牛乳 茎わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	ピーマン ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ 干しいたけ
29	豚肉 粉かつお ベーコン 厚揚げ	牛乳 青のり粉	小型パン 中華麺 ゼリー 白玉団子	サラダ油	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 紅しょうが にんにく きくらげ 黄桃 パイナップル
30	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 片栗粉	サラダ油	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ えのきだけ

《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。

6月



あじのたび 今月は富山県です。

切り干し大根とツナの煮つけ

枝豆コロッケ

田舎汁

6日

かみかみあえ

厚揚げの肉味噌かけ

冷凍みかん

麩のかきたま汁

7日

含め煮

シシャモのお茶揚げ

アサリの佃煮

すまし汁

13日

ひじきごはん

アジの南蛮漬け

冷凍みかん

岐福(ぎふ)早田味噌汁

14日

金時豆の甘煮

豚丼

岐福(ぎふ)味噌汁

20日

ナムル

韓国風肉じゃが

冷凍パイ

五目スープ

21日

昆布あえ

甘エビのから揚げ

ゼリー

ととぼち汁

27日

磯錦

豚肉の味噌炒め

すまし汁

28日

デンゲンサイの炒め物

春巻き

ゼリー

一食中華麺

コーンラーメン

1日

豆乳杏仁豆腐

ビビンバ丼

わかめスープ

(麦入り)

8日

中華炒め

揚げ大豆

ソフト麺

中華あんかけ

15日

糸寒天のサラダ

酢豚

いりまめ

春雨のスープ

(麦入り)

22日

フルーツ白玉

厚揚げともやしの炒め物

小型パン

焼きそば

29日

浦上そばろ

イワシの梅煮

かみかみ豆

(麦入り) 枝豆しんじょのすまし汁

2日

枝豆の塩ゆで

ホキの香味揚げ

ふりかけ

(麦入り) じゃがいもの味噌汁

9日

ごまあえ

高野豆腐の卵とじ

冷凍りんご

(麦入り) うち豆汁

16日

小松菜のいり卵あえ

大豆入りツナごはん

(麦入り) 豆腐の味噌汁

23日

ジャーマンポテト

チキンライス

チーズ

(麦入り) 卵スープ

30日

じゃがいものきんぴら

アユの葉味だれ

冷凍みかん

なすの味噌汁

3日

キャベツのソテー

鶏肉のトマト煮

コッペパン

かぼちゃのポタージュ

10日

コールスローサラダ

オムレツ

ジャム

米粉食パン

ポークビーンズ

17日

グリーンポテト

キーマカレー

発酵乳

ナン

キャベツのスープ

24日

6月は「食育月間」です。
食について考える月です。

令和4年6月分 岐阜市学校給食献立

小学校

南地区	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)			
	No. 17	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校		
使	<一食中華麺>	180	250	<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	<コーンラーメン>			<イワシの梅煮>			<アユの薬味だれ>			<枝豆コロッケ>		
	サラダ油	0.5	0.7	イワシ	40	50	アユ	30	40	枝豆コロッケ	50	60
食	県産豚肉(平切)	20	28	しょうが	0.7	0.84	米粉	1.5	1.8	油	5	6
	調味酒	0.5	0.7	ざらめ	1.5	1.8	油	3	3.6	<切り干し大根とツナの煮つけ>		
材	しょうゆ	0.2	0.28	しょうゆ	3	3.6	砂糖	2	2.4	サラダ油	0.3	0.36
	きくらげ(スライス)	1	1.4	本みりん	3	3.6	うすくちしょうゆ	2.5	3	切り干し大根(せん)	4.5	5.4
食	メンマ	5	7	調味酒	4	4.8	酢	1.5	1.8	にんじん	7	8.4
	なると巻き	7	9.8	梅干し	3	3.6	本みりん	0.5	0.6	魚のオイル漬け	15	18
食	ホールコーン(冷)	10	14	<浦上そばろ>			調味酒	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6
	キャベツ	15	21	サラダ油	0.5	0.6	しょうが	0.5	0.6	砂糖	0.8	0.96
材	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	県産豚肉(ミンチ用)	8	9.6	こねぎ	1	0.2	うすくちしょうゆ	1.6	1.92
	塩	0.3	0.42	ごぼう	7	8.4	<じゃがいものきんぴら>			本みりん	0.5	0.6
材	しょうゆ	3	4.2	つきだしこんにゃく	15	18	サラダ油	0.5	0.6	けずり節	0.5	0.6
	こしょう	0.03	0.04	にんじん	5	6	ごぼう	5	6	白ごま(いり)	0.8	0.96
材	ねぎ	7	9.8	太もやし	20	24	にんじん	10	12	<田舎汁>		
	<春巻き>			あげはんぺん	10	12	つきだしこんにゃく	7	8.4	鶏肉(切込)	10	12
材	春巻き	35	50	砂糖	0.5	0.6	じゃがいも	30	36	ごぼう	7	8.4
	油	4	5	しょうゆ	1.5	1.8	あげはんぺん	10	12	こんにゃく	10	12.00
材	<チンゲンサイの炒め物>			本みりん	0.5	0.6	砂糖	1	1.2	にんじん	7	8.4
	サラダ油	0.5	0.6	<枝豆しんじょのすまし汁>			しょうゆ	0.05	0.06	けずり節	1.5	1.80
材	チンゲンサイ	15	18	大根	20	24	さやいんげん(冷)	5	6	しょうゆ	2	2.4
	太もやし	15	18	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	白ごま(いり)	1	1.2	塩	0.3	0.36
材	厚揚げ(冷凍)	25	30	はんぺん(枝豆)	20	24	一味とうがらし		0.01	こまつな	15	18.00
	塩	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8	<なすの味噌汁>					
材	こしょう	0.01	0.02	塩	0.24	0.29	なす	15	18	花麩(乾燥)	2	2.4
	しょうゆ	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	えのきだけ	7	8.4	けずり節	1.5	1.8
材	鶏ガラスープの素	0.2	0.24	こねぎ	3	3.6	油揚げ	3	3.6	白みそ	4.25	5.1
	<ゼリー>			<かみかみ豆>			けずり節	1.5	1.8	白みそ	4.25	5.1
材	ゼリー(アセロラミルク)	40	40	かみかみ豆	7	7	カットわかめ	0.5	0.6	<冷凍みかん>		
							<冷凍みかん>			冷凍みかん	55	70
栄養価	エネルギー(Kcal)	614	829	エネルギー(Kcal)	611	738	エネルギー(Kcal)	611	765	エネルギー(Kcal)	619	766
	たんぱく質(g)	27.4	35.1	たんぱく質(g)	29.1	31.6	たんぱく質(g)	22.5	27.1	たんぱく質(g)	21.7	25.7
栄養価	脂質(g)	24.4	29.6	脂質(g)	11.8	17.2	脂質(g)	17.1	19.3	脂質(g)	17.6	19.7
	食塩相当量(g)	2.4	3.5	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)	1.9	2.4	食塩相当量(g)	1.5	1.7

令和4年6月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)						
	No. 21	小学校 中学校	No. 22	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<コッペパン>	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	<牛乳>	206	206
	<ピピンパ井>			<ホキの香味揚げ>			<鶏肉のトマト煮>			<シシャモのお茶揚げ>			<ひじきごはん>		
	サラダ油	0.5	0.6	ホキ	50	60	オリーブ油	0.5	0.6	シシャモ	24	30	サラダ油	0.5	0.65
	県産豚肉(ミンチ用)	30	36	塩	0.1	0.12	にんにく	0.2	0.24	お茶(粉末)	0.1	0.12	鶏肉(切込・細かめ)	12	15.6
	にんにく	0.2	0.24	こしょう	0.02	0.03	鶏肉(2cm角切)	50	60	小麦粉	6	7.2	ひじき(米)	2.4	3.12
	しょうが	0.4	0.48	青のり粉	0.2	0.24	調味酒	1	1.2	米粉	2	2.4	にんじん	8	10.4
	砂糖	1	1.2	紅しょうが	1.4	1.68	塩	0.15	0.18	油	3	3.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.65
	しょうゆ	2	2.4	小麦粉	8	9.6	こしょう	0.01	0.02				ちくわ	5	6.5
	本みりん	0.5	0.6	米粉	1	1.2	たまねぎ	20	24	<含め煮>			高野豆腐(細)	1	1.3
	ぜんまい(水煮)	15	18	油	5	6	しめじ	10	12	サラダ油	0.5	0.6	けずり節	0.5	0.65
	油揚げ	5	6				ホールトマト(カット)	30	36	ごぼう	10	12	砂糖	1.2	1.56
	砂糖	1	1.2	<枝豆の塩ゆで>			洋風スープの素	0.6	0.72	にんじん	10	12	しょうゆ	2	2.6
	しょうゆ	1	1.2	枝豆	25	30	砂糖	1	1.2	こんにゃく	10	12	さやいんげん(冷)	3	3.9
	サラダ油	0.5	0.6	塩	0.05	0.06	ケチャップ	8	9.6	たけのこ(レトルト)	10	12			
	にんじん	6	7.2	<じゃがいもの味噌汁>			コーンスターチ	0.5	0.6	はんぺん(ひじき)	15	18	<アジの南蛮漬>		
	太もやし	20	24	たまねぎ	15	18	<キャベツのソテー>			砂糖	1	1.2	アジ	40	50
	ほうれん草	20	24	じゃがいも	25	30	サラダ油	0.3	0.36	しょうゆ	1.8	2.16	塩	0.1	0.12
	しょうゆ	1	1.2	白みそ	4.25	5.1	キャベツ	35	42	けずり節	0.5	0.6	こしょう	0.02	0.03
	塩	0.2	0.24	赤みそ	4.25	5.1	ホールコーン(冷)	8	9.6	枝豆むきみ(冷)	5	6	米粉	1	1.20
	こしょう	0.02	0.03	けずり節	1.5	1.8	塩	0.2	0.24				でん粉	2	2.4
	豆板醤	0.3	0.36	こまつな	15	18	こしょう	0.01	0.02	<すまし汁>			油	4	4.8
	白ごま(いり)	1	1.2						花麩	5	6	しょうゆ	3	3.6	
	ごま油	0.5	0.6	<ふりかけ>			<かぼちゃのポタージュ>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	酢	2.5	3
				ふりかけ	1.4	2.5	サラダ油	0.5	0.6	豆腐	20	24	砂糖	1.5	1.8
<わかめスープ>						たまねぎ	10	12	けずり節	1.5	1.8	赤とうがらし	0.01本	0.02本	
えのきだけ	7	8.4				かぼちゃ(ペースト)	30	36	うすくちしょうゆ	2	2.4	きゅうり	3	3.6	
キャベツ	20	24				白いんげん豆(ペースト)	10	12	塩	0.3	0.36	たまねぎ	6	7.2	
鶏ガラスープの素	0.8	0.96				洋風スープの素	0.8	0.96	ほうれん草	10	12	<岐福(ぎふ)早田味噌汁>			
塩	0.2	0.24				塩	0.25	0.3				大根	10	12	
こしょう	0.01	0.02				こしょう	0.02	0.03	<アサリの佃煮>			アサリの佃煮	8	10	
うすくちしょうゆ	0.8	0.96				牛乳	30	36				にんじん	5	6	
カットわかめ	0.5	0.6				コーンスターチ	2	2.4				えのきだけ	5	6	
ねぎ	7	8.4				パセリ	1	1.2				油揚げ	2	2.4	
<豆乳杏仁豆腐>												豆腐	15	18	
豆乳杏仁寒天(冷凍)	30	36										おつゆ麩	1	1.2	
カットゼリー(みかん)	20	24										けずり節	1.5	1.8	
黄桃(レトルト)	15	18										赤みそ	8.5	10.2	
パイン(レトルト)	15	18										こねぎ	3	3.6	
												<冷凍みかん>			
												南濃みかん(冷)	55	70	
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)	623	772	エネルギー(Kcal)	600	749	エネルギー(Kcal)	619	751	エネルギー(Kcal)	595	743	エネルギー(Kcal)	639	800	
たんぱく質(g)	21.1	24.7	たんぱく質(g)	26.4	31	たんぱく質(g)	29.7	35.1	たんぱく質(g)	23.8	28.3	たんぱく質(g)	28.8	34.7	
脂質(g)	18.4	20.7	脂質(g)	16.6	18.3	脂質(g)	20.7	23.8	脂質(g)	16.2	18.1	脂質(g)	18.1	20.7	
食塩相当量(g)	1.8	2	食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	2.7	3.5	食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)	2.1	2.6	

令和4年6月分 岐阜市学校給食献立

小学校

南地区	15日(水)		16日(木)		17日(金)		20日(月)		21日(火)						
	No. 12	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校					
使	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<米粉食パン>	91	119	<米飯>	176	242			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
用	<中華あんかけ>			<高野豆腐の卵とじ>			<ポークビーンズ>			<豚丼>		<韓国風肉じゃが>			
	サラダ油	0.5	0.7	サラダ油	0.5	0.65	大豆	10	12	サラダ油	0.5	0.65	ごま油	1	1.3
食	しょうが	0.2	0.28	鶏肉(切込)	10	13	サラダ油	0.5	0.6	県産豚肉(平切)	35	45.5	にんにく	0.2	0.26
	県産豚肉(平切)	20	28	たまねぎ	30	39	県産豚肉(平切)	15	18	ごぼう	7	9.1	県産豚肉(平切)	20	26
材	調味酒	0.8	1.12	にんじん	7	9.1	じゃがいも	40	48	たまねぎ	30	39	コチュジャン	0.3	0.39
	しょうゆ	0.5	0.7	干しいたけ(ホール)	0.5	0.65	たまねぎ	10	13	にんじん	10	13	じゃがいも	60	78
食	たまねぎ	30	42	高野豆腐	5	6.5	にんじん	15	18	しらたき	25	32.5	砂糖	1.5	1.95
	にんじん	15	21	けずり節	0.5	0.65	トマト	20	24	冷凍かまぼこ(せん切り)	7	9.1	しょうゆ	3	3.9
材	たけのこ(レトルト)	5	7	砂糖	1.5	1.95	洋風スープの素	0.8	0.96	砂糖	1.8	2.34	調味酒	1	1.3
	干しいたけ(スライス)	0.8	1.12	うすくちしょうゆ	2.5	3.25	砂糖	0.4	0.48	しょうゆ	3.5	4.55	にら	5	6.5
食	きくらげ(スライス)	1	1.4	塩	0.1	0.13	塩	0.15	0.18	ねぎ	5	6.5	すりごま	1.5	1.8
	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	液卵	30	39	こしょう	0.02	0.03	<金時豆の甘煮>			<ナムル>		
材	塩	0.2	0.28	<ごまあえ>			ケチャップ	6	7.2	金時豆	12	14.4	にんじん	5	6
	こしょう	0.03	0.04	こまつな	25	30	ウスターソース	1.8	2.16	砂糖	2.4	2.88	太もやし	20	24
食	砂糖	0.5	0.7	太もやし	20	24	<オムレツ>			しょうゆ	0.32	0.38	こまつな	20	24
	しょうゆ	3	4.2	本みりん	0.5	0.6	県産オムレツ	30	50	塩	0.08	0.1	酢	1.5	1.8
材	調味酒	0.5	0.7	しょうゆ	1.8	2.16	<コールスローサラダ>			えのきだけ	5	6	砂糖	0.5	0.6
	ごま油	1	1.4	けずり節	0.5	0.6	キャベツ	30	36	油揚げ	3	3.6	しょうゆ	1.8	2.16
食	でん粉	3	4.2	白ごま(いり)	0.5	0.6	きゅうり	10	12	じゃがいも	15	18	ごま油	0.3	0.36
	<揚げ大豆>			すりごま	0.5	0.6	パプリカ(赤)	3	3.6	けずり節	1.5	1.8	<五目スープ>		
材	大豆	12	14.4	<うち豆汁>			県産枝豆むきみ(冷)	5	6	赤みそ	8.5	10.2	たけのこ(レトルト)	5	6
	でん粉	1.8	2.16	大根	30	36	ドレッシング	7	8.4	こまつな	12	14.4	きくらげ(スライス)	0.5	0.6
食	角切昆布	2	2.4	えのきだけ	8	9.6	<ジャム>			岐阜市産イチゴジャム	15	15	キャベツ	10	12
	油	1.2	1.44	油揚げ	2	2.4							豆腐	30	36
材	塩	0.06	0.07	うち豆	5	6							鶏ガラスープの素	0.8	0.96
	<中華炒め>			けずり節	1.5	1.8							塩	0.3	0.36
食	サラダ油	0.5	0.6	赤みそ	4.25	5.1							こしょう	0.01	0.02
	切り干し大根(せん)	4	4.8	白みそ	4.25	5.1							うすくちしょうゆ	1	1.2
材	ちりめんじゃこ	1	1.2	ねぎ	7	8.4							こねぎ	3	3.6
	チンゲンサイ	20	24	<冷凍りんご>									<冷凍パイ>		
食	オイスターソース	1	1.2	冷凍りんご		30							冷凍パイナップル(袋)		50
	調味酒	0.8	0.96												
材	塩	0.1	0.12												
	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			
	エネルギー(Kcal)	635	817	エネルギー(Kcal)	591	767	エネルギー(Kcal)	666	770	エネルギー(Kcal)	614	770	エネルギー(Kcal)	559	730
	たんぱく質(g)	30.9	39.3	たんぱく質(g)	26	32	たんぱく質(g)	29.3	33.9	たんぱく質(g)	29.6	36.2	たんぱく質(g)	23	28.4
	脂質(g)	17.8	20.8	脂質(g)	17.5	20	脂質(g)	21.9	25.4	脂質(g)	15	17	脂質(g)	14.5	16.6
	食塩相当量(g)	1.8	2.3	食塩相当量(g)	2.1	2.5	食塩相当量(g)	3	3.7	食塩相当量(g)	1.9	2.5	食塩相当量(g)	1.8	2.1

令和4年6月分 岐阜市学校給食献立

南地区	22日(水)		23日(木)		24日(金)		27日(月)		28日(火)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 20	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ナン>		<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	小(1~3年生)	70	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	
	<酢豚>			<大豆入りツナごはん>			小(4~6年生)	100	<甘エビのから揚げ>			<豚肉の味噌炒め>			
	県産豚肉(2cm角切)	40	48	大豆	8	10.4	中学生	120	甘エビ(粉付き)	35	42	県産豚肉(平切)	40	52	
	しょうゆ	2	2.4	砂糖	0.8	1.04	<牛乳>	206	油	3.5	4.2	サラダ油	0.5	0.65	
	しょうが	1	1.2	しょうゆ	0.8	1.04	<キーマカレー>		<昆布あえ>			キャベツ	20	26	
	米粉	1	1.2	サラダ油	0.3	0.39	サラダ油	0.5	0.65	ピーマン	10	13	ねぎ	10	13
	でん粉	7	8.4	にんじん	8	10.4	にんにく	0.2	0.26	キャベツ	35	42	にんじん	7	8.4
	油	2.5	3	魚のオイル漬け	25	32.5	しょうが	0.2	0.26	にんじん	7	8.4	赤みそ	3	3.9
	サラダ油	0.5	0.6	砂糖	1	1.3	県産豚肉(ミンチ用)	30	39	せん切り昆布	0.5	0.6	砂糖	1	1.3
	たまねぎ	30	36	しょうゆ	1.2	1.56	塩	0.1	0.13	調味酒	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.6
	にんじん	15	18	本みりん	0.5	0.65	こしょう	0.02	0.03	うすくちしょうゆ	1	1.2	調味酒	1.2	1.56
	たけのこ(レトルト)	10	12	しょうが	0.5	0.65	たまねぎ	40	52	本みりん	1	1.2	でん粉	0.3	0.39
	干しいたけ(ホール)	0.8	0.96	<小松菜のいり卵あえ>			小麦粉	1	1.3	白ごま(いり)	1	1.2	<磯錦>		
	ピーマン	10	12	サラダ油	0.5	0.6	ホールコーン(冷)	5	6.5	<ととぼち汁>			大豆	8	9.6
	酢	2.7	3.24	ごまつな	25	30	ひよこ豆(ゆで)	10	13	つみれ	24	32	砂糖	0.8	0.96
	砂糖	3.6	4.32	太もやし	10	12	砂糖	0.2	0.26	ごぼう	7	8.4	しょうゆ	0.64	0.77
	しょうゆ	4.5	5.4	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	洋風スープの素	0.65	0.85	にんじん	7	8.4	にんじん	8	9.6
	鶏ガラスープの素	0.18	0.22	本みりん	0.4	0.48	トマトピューレ	4	5.2	大根	15	18	ちくわ	8	9.6
	でん粉	0.45	0.54	いり卵	15	18	ウスターソース	4	5.2	しめじ	8	9.6	くきわかめ	8	9.6
	<糸寒天のサラダ>			<豆腐の味噌汁>			クミン	0.02	0.03	けずり節	1.5	1.8	砂糖	0.48	0.58
	糸寒天	1	1.2	豆腐	20	24	コリアンダー	0.02	0.03	白みそ	8.5	10.2	しょうゆ	0.8	0.96
きゅうり	15	18	えのきだけ	7	8.4	カレー粉	0.5	0.65	ねぎ	5	6	<すまし汁>			
ホールコーン(冷)	7	8.4	油揚げ	3	3.6	<グリーンポテト>			<ゼリー>			干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	
くきわかめ(冷凍)	7	8.4	けずり節	1.5	1.8	じゃがいも	60	72	ゼリー(ブルーベリー)	35	50	豆腐	20	24	
ドレッシング	6	7.2	赤みそ	4.25	5.1	塩	0.12	0.14				錦糸卵	10	12	
<春雨のスープ>			白みそ	4.25	5.1	こしょう	0.01	0.02				けずり節	1.5	1.8	
ロースハム(冷)	7	8.4	ねぎ	7	8.4	パセリ(乾)	0.05	0.06				塩	0.3	0.36	
はるさめ	5	6				<キャベツのスープ>						うすくちしょうゆ	2	2.4	
太もやし	10	12				ベーコン(冷)	5	6				ほうれん草	12	14.4	
きくらげ(スライス)	0.7	0.84				たまねぎ	15	18							
鶏ガラスープの素	0.8	0.96				にんじん	5	6							
塩	0.3	0.36				キャベツ	25	30							
こしょう	0.01	0.02				洋風スープの素	0.8	0.96							
ねぎ	5	6				塩	0.2	0.24							
<いり豆>						こしょう	0.01	0.02							
いり豆	6	6				<発酵乳>									
						発酵乳	80	125							
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)	658	804	エネルギー(Kcal)	602	761	エネルギー(Kcal)	613	737	エネルギー(Kcal)	593	748	エネルギー(Kcal)	599	756	
たんぱく質(g)	25.8	29.7	たんぱく質(g)	24.8	29.9	たんぱく質(g)	30.6	37.2	たんぱく質(g)	23.3	28.1	たんぱく質(g)	32.5	39.6	
脂質(g)	18.1	20	脂質(g)	20.4	23.6	脂質(g)	20.4	23.1	脂質(g)	15	16.9	脂質(g)	17.5	20.2	
食塩相当量(g)	2.4	2.6	食塩相当量(g)	1.9	2.4	食塩相当量(g)	2.9	3.4	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)	2.4	3.1	

令和4年6月分 岐阜市学校給食献立

小学校

南地区	29日(水)		30日(木)									
	No. 7	小学校	中学校	No. 1	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	<小型パン>	42	77	<米飯>	176	242						
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206						
	<焼きそば>			<チキンライス>								
	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.65						
	県産豚肉(焼きそば用)	20	24	鶏肉(切込・細かめ)	25	32.5						
	塩	0.5	0.6	たまねぎ	40	52						
	こしょう	0.04	0.05	にんじん	5	6.5						
	にんじん	15	18	洋風スープの素	0.5	0.65						
	キャベツ	50	60	塩	0.2	0.26						
	中華麺(蒸し麺)	70	84	こしょう	0.03	0.04						
	ウスターソース	5.5	6.6	トマトソース	12	15.6						
	焼きそばソース	6	7.2	ケチャップ	5	6.5						
	紅しょうが	1.5	1.8	マッシュルーム(水煮)	5	6.5						
	粉かつお	0.2	0.24									
	青のり粉	0.2	0.24									
	<厚揚げともやしの炒め物>			<ジャーマンポテト>								
	サラダ油	0.3	0.36	ベーコン(冷)	5	6						
	にんにく	0.1	0.12	たまねぎ	10	12						
	ベーコン(冷)	5	6	じゃがいも	40	48						
	きくらげ(スライス)	1	1.2	塩	0.1	0.12						
	厚揚げ(冷凍)	20	24	こしょう	0.02	0.03						
	太もやし	30	36	パセリ	1	1.2						
	チンゲンサイ	20	24	<卵スープ>								
	塩	0.1	0.12	えのきだけ	10	12						
	こしょう	0.01	0.02	洋風スープの素	0.8	0.96						
	しょうゆ	0.5	0.6	塩	0.3	0.36						
	オイスターソース	1	1.2	こしょう	0.01	0.02						
				でん粉	0.6	0.72						
<フルーツ白玉>			液卵	20	24							
黄桃(レトルト)	15	18	ほうれん草	15	18							
パイン(レトルト)	15	18										
ダイスゼリー	15	18	<チーズ>									
白玉団子	25	30	キャンディチーズ	5								
			角チーズ		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)	605	786	エネルギー(Kcal)	581	759	エネルギー(Kcal)			エネルギー(Kcal)			
たんぱく質(g)	23.7	29.8	たんぱく質(g)	23.5	30.2	たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			
脂質(g)	18.8	22.5	脂質(g)	16	20.5	脂質(g)			脂質(g)			
食塩相当量(g)	3	4	食塩相当量(g)	2	2.7	食塩相当量(g)			食塩相当量(g)			