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(１～６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　春巻き　※チンゲンサイの炒め物	614	2.4
2	木	牛乳	麦飯	イワシの梅煮　※浦上そぼろ　※枝豆しんじょのすまし汁　かみかみ豆	611	2.2
3	金	牛乳	米飯	※アユの薬味だれ　※じゃがいものきんぴら　※なすの味噌汁　冷凍みかん	611	1.9
6	月	牛乳	米飯	枝豆コロッケ　※切り干し大根とツナの煮つけ　※田舎汁	619	1.5
7	火	牛乳	米飯	※厚揚げの肉味噌かけ　※かみかみあえ　※麩のかきたま汁	588	1.5
8	水	牛乳	麦飯	※ビビンバ丼　※わかめスープ　豆乳杏仁豆腐	623	1.8
9	木	牛乳	麦飯	※ホキの香味揚げ　※枝豆の塩ゆで　※じゃがいもの味噌汁　ふりかけ	600	1.8
10	金	牛乳	コッペパン	鶏肉のトマト煮　キャベツのソテー　かぼちゃのポタージュ	619	2.7
13	月	牛乳	米飯	※シシャモのお茶揚げ　※含め煮　※すまし汁　アサリの佃煮	595	1.9
14	火	牛乳	米飯	※ひじきごはん　※アジの南蛮漬け　※岐福早田味噌汁　※冷凍みかん	639	2.1
15	水	牛乳	ソフト麺	※中華あんかけ　※揚げ大豆　※中華炒め	635	1.8
16	木	牛乳	麦飯	※高野豆腐の卵とじ　※ごまあえ　※うち豆汁	591	2.1
17	金	牛乳	米粉食パン	【ふるさと食材の日】 ※ポークビーンズ　※オムレツ　※コールスローサラダ　※ジャム	666	3.0
20	月	牛乳	米飯	※豚丼　金時豆の甘煮　※岐福味噌汁	614	1.9
21	火	牛乳	米飯	※韓国風肉じゃが　※ナムル　※五目スープ	559	1.8
22	水	牛乳	麦飯	※酢豚　※糸寒天のサラダ　※春雨のスープ　いり豆	658	2.4
23	木	牛乳	麦飯	※大豆入りツナごはん　※小松菜のいり卵あえ　※豆腐の味噌汁	602	1.9
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　発酵乳	613	2.9
27	月	牛乳	米飯	【味の旅―富山県―】 甘エビのから揚げ　※昆布あえ　※ととぼち汁　ゼリー	593	2.2
28	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※豚肉の味噌炒め　※磯錦　※すまし汁	599	2.4
29	水	牛乳	小型パン	※焼きそば　※厚揚げともやしの炒め物　フルーツ白玉	605	3.0
30	木	牛乳	麦飯	※チキンライス　ジャーマンポテト　※卵スープ　チーズ	581	2.0

（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	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	豚肉　なると巻き　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	きくらげ　メンマ　ホールコーン　キャベツ　太もやし
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　こんにゃく	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 こんにゃく　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　こんにゃく	揚げ油　いりごま	にんじん　こまつな	切り干し大根　干ししいたけ　ごぼう
7	厚揚げ　豚肉　するめ　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	コッペパン　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 こんにゃく　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

こんげつは『とやまけん』です。

チンゲンサイのいためもの はるまき いっしょくちゅうかめん コーンラーメン 1日	うらがみそぼろ イワシのうめに かみかみまめ (むぎいり) えだまめしんじょのすましじる 2日	じゃがいものきんぴら アユのやくみだれ れいとうみかん なすのみそしる 3日	きりぼしだいこんとツナのにつけ えだまめコロッケ いなかじる 6日	かみかみあえ あつあげのにくみそかけ ふのかきたまじる 7日
とうにゅうあんにんどうふ ビビンバどんぶり (むぎいり) わかめスープ 8日	えだまめのしおゆで ホキのこうみあげ ふりかけ (むぎいり) じゃがいものみそしる 9日	キャベツのソテー とりにくのトマトに コッペパン かぼちゃのポタージュ 10日	ふくめに シシャモのおちゃあげ アサリのつくだに すましじる 13日	ひじきごはん アジのなんばんづけ れいとうみかん 岐福(ぎふ)そうでんみそしる 14日
ちゅうかいため あげだいず ソフトめん ちゅうかあんかけ 15日	ごまあえ こうやどうふのたまごとじ (むぎいり) うちまめじる 16日	コールスローサラダ オムレツ ジャム こめこしょくパン ポークビーンズ 17日	きんときまめのあまに ぶたどん 岐福(ぎふ)みそしる 20日	ナムル かんこくふうにくじゃが ごもくスープ 21日
いとかんてんのサラダ すぶた いりまめ (むぎいり) はるさめのスープ 22日	こまつなのいりたまごあえ だいずいりツナごはん (むぎいり) とうふのみそしる 23日	グリーンポテト キーマカレー はっこうにゅう ナン キャベツのスープ 24日	こんぶあえ あまエビのからあげ ゼリー ととぼちじる 27日	いそにしき ぶたにくのみそいため すましじる 28日
フルーツしらたま あつあげともやしのいためもの こがたパン やきそば 29日	ジャーマンポテト チキンライス チーズ (むぎいり) たまごスープ 30日	6がつは「しょくいくげっかん」です。 しょくについてかんがえるつきです。		

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
	＜一食中華麺＞	180	250	**＜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	**＜牛乳＞**	206	206
	＜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＞**			**＜厚揚げの肉味噌かけ＞**		
使	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	厚揚げ（冷凍）	50	72
	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	サラダ油	0.2	0.24
	調味酒	0.5	0.7	ざらめ	1.5	1.8	油	3	3.6				しょうが	0.5	0.6
	しょうゆ	0.2	0.28	しょうゆ	3	3.6	砂糖	2	2.4	**＜切り干し大根とツナの煮つけ＞**			県産豚肉（ミンチ用）	7	8.4
	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	サラダ油	0.3	0.36	調味酒	0.6	0.72
用	メンマ	5	7	調味酒	4	4.8	酢	1.5	1.8	切り干し大根（せん）	4.5	5.4	砂糖	4	4.8
	なると巻き	7	9.8	梅干し	3	3.6	本みりん	0.5	0.6	にんじん	7	8.4	赤みそ	6	7.2
	ホールコーン(冷)	10	14				調味酒	0.5	0.6	魚のオイル漬け	15	18	本みりん	0.5	0.6
	キャベツ	15	21	**＜浦上そぼろ＞**			しょうが	0.5	0.6	干しいたけ（スライス）	0.5	0.6			
	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	サラダ油	0.5	0.6	こねぎ	1	0.2	砂糖	0.8	0.96	**＜かみかみあえ＞**		
食	塩	0.3	0.42	県産豚肉(ミンチ用)	8	9.6				うすくちしょうゆ	1.6	1.92	こまつな	25	30
	しょうゆ	3	4.2	ごぼう	7	8.4				本みりん	0.50	0.6	キャベツ	15	18
	こしょう	0.03	0.04	つきだしこんにゃく	15	18	**＜じゃがいものきんぴら＞**			けずり節	0.5	0.60	切り干し大根（せん）	2	2.4
	ねぎ	7	9.8	にんじん	5	6	サラダ油	0.5	0.6	白ごま（いり）	0.8	0.96	するめ（せん切り）	0.5	0.6
				太もやし	20	24	ごぼう	5	6				せん切り昆布	0.3	0.36
材	**＜春巻き＞**			あげはんぺん	10	12	にんじん	10	12	**＜田舎汁＞**			調味酒	1	1.2
	春巻き	35	50	砂糖	0.5	0.6	つきだしこんにゃく	7	8.4	鶏肉（切込）	10	12	うすくちしょうゆ	0.5	0.6
	油	4	5	しょうゆ	1.5	1.8	じゃがいも	30	36	ごぼう	7	8.4	本みりん	0.5	0.6
				本みりん	0.5	0.6	あげはんぺん	10	12	こんにゃく	10	12.00	白ごま（いり）	0.5	0.6
	＜チンゲンサイの炒め物＞						砂糖	1	1.2	にんじん	7	8.40			
	サラダ油	0.5	0.6				塩	0.05	0.06	けずり節	1.5	1.80	**＜麩のかきたま汁＞**		
	チンゲンサイ	15	18	**＜枝豆しんじょのすまし汁＞**			しょうゆ	1.7	2.04	調味酒	1	1.20	花麩（乾燥）	2	2.4
	太もやし	15	18	大根	20	24	さやいんげん（冷）	5	6	しょうゆ	2	2.4	けずり節	1.5	1.8
	厚揚げ（冷凍）	25	30	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	塩	0.3	0.36
	塩	0.2	0.24	はんぺん（枝豆）	20	24	一味とうがらし		0.01	こまつな	15	18.00	うすくちしょうゆ	2	2.4
	こしょう	0.01	0.02	けずり節	1.5	1.8							でん粉	0.5	0.6
	しょうゆ	0.3	0.36	塩	0.24	0.29	**＜なすの味噌汁＞**						液卵	20	24
	鶏ガラスープの素	0.2	0.24	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	なす	15	18				ねぎ	7	8.4
				こねぎ	3	3.6	えのきだけ	7	8.4						
	＜ゼリー＞						油揚げ	3	3.6				**＜冷凍みかん＞**		
	ゼリー（アセロラミルク）		40	**＜かみかみ豆＞**			けずり節	1.5	1.8				冷凍みかん		70
				かみかみ豆	7	7	赤みそ	4.25	5.1						
							白みそ	4.25	5.1						
							カットわかめ	0.5	0.6						
							＜冷凍みかん＞								
							冷凍みかん	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
	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	エネルギー（Kcal）	588	759
	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	たんぱく質（g）	23	27.7
	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	脂質（g）	16.4	20.1
	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	食塩相当量（g）	1.5	1.9

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
	＜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
	＜ビビンバ丼＞			＜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＞		
使	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
用	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
食	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				コーンスターチ	0.5	0.6	はんぺん（ひじき）	15	18	＜アジの南蛮漬け＞		
	太もやし	20	24	＜じゃがいもの味噌汁＞						砂糖	1	1.2	アジ	40	50
	ほうれん草	20	24	たまねぎ	15	18	＜キャベツのソテー＞			しょうゆ	1.8	2.16	塩	0.1	0.12
材	しょうゆ	1	1.2	じゃがいも	25	30	サラダ油	0.3	0.36	けずり節	0.5	0.6	こしょう	0.02	0.03
	塩	0.2	0.24	白みそ	4.25	5.1	キャベツ	35	42	枝豆むきみ（冷）	5	6	米粉	1	1.20
	こしょう	0.02	0.03	赤みそ	4.25	5.1	ホールコーン（冷）	8	9.6				でん粉	2	2.4
	豆板醤	0.3	0.36	けずり節	1.5	1.8	塩	0.2	0.24	＜すまし汁＞			油	4	4.8
	白ごま（いり）	1	1.2	こまつな	15	18	こしょう	0.01	0.02	花麩	5	6	しょうゆ	3	3.6
	ごま油	0.5	0.6							干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	酢	2.5	3
										豆腐	20	24	砂糖	1.5	1.8
	＜わかめスープ＞			＜ふりかけ＞						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	ふりかけ	1.4	2.5	＜かぼちゃのポタージュ＞			うすくちしょうゆ	2	2.4	きゅうり	3	3.6
	キャベツ	20	24				サラダ油	0.5	0.6	塩	0.3	0.36	たまねぎ	6	7.2
	鶏ガラスープの素	0.8	0.96				たまねぎ	10	12	ほうれん草	10	12			
	塩	0.2	0.24				かぼちゃ（ペースト）	30	36				＜岐福（ぎふ）早田味噌汁＞		
	こしょう	0.01	0.02				白いんげん豆（ペースト）	10	12	＜アサリの佃煮＞			大根	10	12
	うすくちしょうゆ	0.8	0.96				洋風スープの素	0.8	0.96	アサリの佃煮	8	10	にんじん	5	6
	カットわかめ	0.5	0.6				塩	0.25	0.3				えのきだけ	5	6
	ねぎ	7	8.4				こしょう	0.02	0.03				油揚げ	2	2.4
							牛乳	30	36				豆腐	15	18
	＜豆乳杏仁豆腐＞						コーンスターチ	2	2.4				おつゆ麩	1	1.2
	豆乳杏仁寒天（冷凍）	30	36				パセリ	1	1.2				けずり節	1.5	1.8
	カットゼリー（みかん）	20	24										赤みそ	8.5	10.2
	黄桃（レトルト）	15	18										こねぎ	3	3.6
	パイン（レトルト）	15	18												
													＜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
	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
	＜ソフト麺＞	180	250	**＜米飯＞**	176	242	**＜米粉食パン＞**	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	**＜牛乳＞**	206	206
	＜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＞**		
使	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
	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
	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	30	36	にんじん	10	13	じゃがいも	60	78
用	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
	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
	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
食	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	液卵	30	39	こしょう	0.02	0.03						
	塩	0.2	0.28				ケチャップ	6	7.2	**＜金時豆の甘煮＞**			**＜ナムル＞**		
	こしょう	0.03	0.04	**＜ごまあえ＞**			ウスターソース	1.8	2.16	金時豆	12	14.4	にんじん	5	6
	砂糖	0.5	0.7	こまつな	25	30				砂糖	2.4	2.88	太もやし	20	24
	しょうゆ	3	4.2	太もやし	20	24	**＜オムレツ＞**			しょうゆ	0.32	0.38	こまつな	20	24
材	調味酒	0.5	0.7	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
	ごま油	1	1.4	しょうゆ	1.8	2.16							砂糖	0.5	0.6
	でん粉	3	4.2	けずり節	0.5	0.6	**＜コールスローサラダ＞**			**＜岐福（ぎふ）味噌汁＞**			しょうゆ	1.8	2.16
				白ごま（いり）	0.5	0.6	キャベツ	30	36	えのきだけ	5	6	ごま油	0.3	0.36
	＜揚げ大豆＞			すりごま	0.5	0.6	きゅうり	10	12	油揚げ	3	3.6			
	大豆	12	14.4				パプリカ（赤）	3	3.6	じゃがいも	15	18	**＜五目スープ＞**		
	でん粉	1.8	2.16				県産枝豆むきみ（冷）	5	6	けずり節	1.5	1.8	たけのこ（レトルト）	5	6
	角切昆布	2	2.4	**＜うち豆汁＞**			ドレッシング	7	8.4	赤みそ	8.5	10.2	きくらげ（スライス）	0.5	0.6
	油	1.2	1.44	大根	30	36				こまつな	12	14.4	キャベツ	10	12
	塩	0.06	0.07	えのきだけ	8	9.6	**＜ジャム＞**						豆腐	30	36
				油揚げ	2	2.4	岐阜市産イチゴジャム	15	15				鶏ガラスープの素	0.8	0.96
				うち豆	5	6							塩	0.3	0.36
	＜中華炒め＞			けずり節	1.5	1.8							こしょう	0.01	0.02
	サラダ油	0.5	0.6	赤みそ	4.25	5.1							うすくちしょうゆ	1	1.2
	切り干し大根（せん）	4	4.8	白みそ	4.25	5.1							こねぎ	3	3.6
	ちりめんじゃこ	1	1.2	ねぎ	7	8.4									
	チンゲンサイ	20	24										**＜冷凍パイン＞**		
	オイスターソース	1	1.2	**＜冷凍りんご＞**									冷凍パイナップル（袋）		50
	調味酒	0.8	0.96	冷凍りんご		30									
	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
	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
	＜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
							小（４～６年生）	100							
	＜酢豚＞			**＜大豆入りツナごはん＞**			中学生		120	**＜甘エビのから揚げ＞**			**＜豚肉の味噌炒め＞**		
使	県産豚肉（2cm角切）	40	48	大豆	8	10.4	**＜牛乳＞**	206	206	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				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＞**						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	**＜昆布あえ＞**			ピーマン	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	ねぎ	10	13
用	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
食	干しいたけ（ホール）	0.8	0.96				小麦粉	1	1.3	白ごま（いり）	1	1.2			
	ピーマン	10	12	**＜小松菜のいり卵あえ＞**			ホールコーン（冷）	5	6.5				**＜磯錦＞**		
	酢	2.7	3.24	サラダ油	0.5	0.6	ひよこ豆（ゆで）	10	13	**＜ととぼち汁＞**			大豆	8	9.6
	砂糖	3.6	4.32	こまつな	25	30	砂糖	0.2	0.26	つみれ	24	32	砂糖	0.8	0.96
	しょうゆ	4.5	5.4	太もやし	10	12	塩	0.2	0.26	ごぼう	7	8.4	しょうゆ	0.64	0.77
材	鶏ガラスープの素	0.18	0.22	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
	でん粉	0.45	0.54	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
				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＞						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	**＜豆腐の味噌汁＞**			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	豆腐	20	24	カレー粉	0.5	0.65	ねぎ	5	6			
	ホールコーン（冷）	7	8.4	えのきだけ	7	8.4									
	くきわかめ（冷凍）	7	8.4	油揚げ	3	3.6	**＜グリーンポテト＞**			**＜ゼリー＞**			**＜すまし汁＞**		
	ドレッシング	6	7.2	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	干しいたけ（ホール）	0.5	0.6
				赤みそ	4.25	5.1	塩	0.12	0.14				豆腐	20	24
	＜春雨のスープ＞			白みそ	4.25	5.1	こしょう	0.01	0.02				錦糸卵	10	12
	ロースハム（冷）	7	8.4	ねぎ	7	8.4	パセリ（乾）	0.05	0.06				けずり節	1.5	1.8
	はるさめ	5	6										塩	0.3	0.36
	太もやし	10	12				**＜キャベツのスープ＞**						うすくちしょうゆ	2	2.4
	きくらげ（スライス）	0.7	0.84				ベーコン（冷）	5	6				ほうれん草	12	14.4
	鶏ガラスープの素	0.8	0.96				たまねぎ	15	18						
	塩	0.3	0.36				にんじん	5	6						
	こしょう	0.01	0.02				キャベツ	25	30						
	ねぎ	5	6				洋風スープの素	0.8	0.96						
							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
	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
	＜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＞**											
使	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									
用	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									
食	粉かつお	0.2	0.24												
	青のり粉	0.2	0.24												
				＜ジャーマンポテト＞											
	＜厚揚げともやしの炒め物＞			ベーコン（冷）	5	6									
	サラダ油	0.3	0.36	たまねぎ	10	12									
材	にんにく	0.1	0.12	じゃがいも	40	48									
	ベーコン（冷）	5	6	塩	0.1	0.12									
	きくらげ（スライス）	1	1.2	こしょう	0.02	0.03									
	厚揚げ（冷凍）	20	24	パセリ	1	1.2									
	太もやし	30	36												
	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
	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）			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）			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）			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）			食塩相当量（g）		