



2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	麦飯	たかな 高菜めし がめ煮 ※みそしる 味噌汁 ゼリー	784	2.4	
2	木	牛乳	麦飯	※イワシのかば焼き ※はくさい 白菜のごまあえ ※じる 小ぶ汁 いり豆  日本型食事の日	789	2.1	
3	金	牛乳	黒パン	にくだんご 肉団子のケチャップ煮 ※かいそう 海藻サラダ ※はくさい 白菜ときのこのスープ  食物繊維の多い日	800	3.1	
6	月	牛乳	米飯	【味の旅—鳥取県—】  ※ハタハタの揚げ物 ※らかん 羅漢なます いもこん汁 しじみの佃煮	768	1.8	
7	火	牛乳	米飯	※しょうがみそ 生姜味噌おでん ※あ だいず 揚げ大豆 ※こまつな 小松菜のおひたし ふりかけ  鉄分の多い日	778	2.3	
8	水	牛乳	ソフト麺	※ミートソース グリーンポテト ※ひじきサラダ	862	2.8	
9	木	牛乳	麦飯	※とうふ 豆腐チゲ ケランマリ ※ナムル ゼリー	766	1.9	
10	金	牛乳	米飯	※とりく 鶏肉のから揚げ ※ひじき だいず にももの煮物 ※みぞれ汁	839	2.0	
13	月	牛乳	米飯	※だいこん ぶたにく にももの煮物 くきわかめの炒め煮 ※とうふ ぎふみそしる 豆腐の岐福味噌汁 ※なつとう 納豆	779	2.6	
14	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※サケのおろしだれ ※ごもくまめ 五目豆 ※かきたま汁 	782	1.8	
15	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ※かき揚げ こんにやくと厚揚げの土佐煮	775	2.2	
16	木	牛乳	麦飯	※ハヤシライス ※まめ 豆のマリネ コーンキャベツ  食物繊維の多い日	812	2.2	
17	金	牛乳	コッペパン	【どう生きる科給食】 さむ きせつ ぎゅうにゅう たくさん とくふう とうふう きゅうしやく 寒い季節に牛乳をたくさん摂る工夫をした給食です。 はくさい 白菜のクリーム煮 ※やさい とうにゅう 野菜ソテー 豆乳デザート 	841	3.2	
20	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※だいずい 大豆入りツナごはん ※こまつな 小松菜のそぼろ炒め ※みそしる 味噌汁 ※ゼリー 	812	2.5	
21	火	牛乳	米飯	シーフードライス ポテトサラダ ※とうふ 豆腐とはんぺんのスープ チーズ  鉄分の多い日	813	3.1	
22	水	牛乳	小型パン	あ 揚げパン ※や 焼きビーフン とうにゅうあん にんどうふ 小豆あん 小魚	770	2.2	
24	金	牛乳	米飯	※ワカサギのたつた揚げ じゃがいものベーコン煮 ※ぎふみそしる 岐福味噌汁  日本型食事の日	745	2.0	
27	月	牛乳	米飯	サバの煮つけ ※ほうれん草のおかかあえ ※けんちん汁 まっちゃまめ 抹茶豆  日本型食事の日	797	2.1	
28	火	牛乳	米飯	※か 変わり肉じゃが に じゃがいもの煮つけ ※じる すまし汁 ヨーグルト	807	2.0	

(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	錦糸卵 鶏肉 はんぺん 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん こんにやく 砂糖 さといも ゼリー	サラダ油	高菜漬け にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 大根
2	イワシ 油揚げ 炒り大豆	牛乳	麦ごはん 片栗粉 砂糖 さといも	すりごま	こまつな にんじん	しょうが 白菜 ごぼう 大根
3	肉団子 ベーコン	牛乳 わかめ 糸寒天	黒パン 砂糖 片栗粉	サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ ホールコーン 大根 しいたけ しめじ 白菜
6	油揚げ 鶏肉 しじみの佃煮	牛乳 ハタハタ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく さといも	揚げ油 いりごま サラダ油	にんじん ねぎ	しょうが れんこん 大根 ごぼう
7	厚揚げ うずら卵 大豆 花かつお	牛乳 昆布 (中のみ)ふりかけ	ごはん こんにやく さといも 砂糖 片栗粉	揚げ油	さやいんげん にんじん こまつな	大根 白菜
8	豚肉	牛乳 チーズ ひじき	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン ドレッシング	にんじん パセリ トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム 大根 ホールコーン
9	豚肉 豆腐 ケランマリ(卵焼き)	牛乳	麦ごはん ゼリー	ごま油 いりごま	にら ほうれん草	しょうが 干しいたけ 白菜 えのきだけ 太もやし
10	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	さやいんげん にんじん ほうれん草	しょうが れんこん 大根 干しいたけ えのきだけ
13	豚肉 はんぺん 油揚げ 豆腐 納豆	牛乳 くきわかめ	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま油 いりごま	こまつな にんじん さやいんげん ねぎ	大根 えのきだけ
14	サケ 大豆 豆腐 卵	牛乳 昆布	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく	揚げ油	こねぎ にんじん こまつな	大根 ごぼう れんこん 干しいたけ
15	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ 大豆 厚揚げ 花かつお	牛乳 くきわかめ	一食うどん 小麦粉 米粉 こんにやく 砂糖	揚げ油	にんじん ねぎ	干しいたけ ごぼう たまねぎ れんこん
16	牛肉 大豆	牛乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン オリーブ油	にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ ブルーン キャベツ ホールコーン
17	ベーコン ウインナー (中のみ)豆乳デザート	牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ 米粉	サラダ油	にんじん パプリカ	たまねぎ 白菜 キャベツ 太もやし ホールコーン
20	大豆 魚オイル漬け 豚肉 油揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 さといも ゼリー	サラダ油	にんじん こまつな ねぎ	しょうが しめじ だいこん
21	むきえび アサリ サケフレーク はんぺん 豆腐	牛乳 チーズ	ごはん じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	にんじん 枝豆 ほうれん草	たまねぎ ホールコーン 大根
22	豚肉	牛乳 味付き小魚	小型パン シナモンシュガー 砂糖 ビーフン 豆乳杏仁豆腐	揚げ油 サラダ油	ねぎ にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 干しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ パイナップル 黄桃 りんご
24	ベーコン 油揚げ 豆腐	牛乳 ワカサギ	ごはん 片栗粉 米粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油	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
27	サバ 花かつお 油揚げ 豆腐 (中)きなこ豆	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 さといも	ごま油	ねぎ ほうれん草 にんじん	しょうが 太もやし ごぼう 大根
28	牛肉 こも豆腐 レバーの煮つけ	牛乳 昆布 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 砂糖 花麩	サラダ油	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ 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。

2月



高菜めし 錦糸卵
がめ煮
味噌汁 1日

麦入り

白菜のごまあえ
イワシのかば焼き
こぶ汁 2日

麦入り

海藻サラダ
肉団子のケチャップ煮
3日

黒パン 白菜ときのこのスープ

羅漢なます
ハタハタの揚げ物
しじみの佃煮
いもこん汁 6日

小松菜のおひたし
揚げ大豆
ふりかけ
生姜味噌おでん 7日

ひじきサラダ
グリーンポテト
ソフト麺
ミートソース 8日

ナムル
ケランマリ(韓国風卵焼き)
豆腐チゲ 9日

麦入り

ひじきと大豆の煮物
鶏肉のから揚げ
みぞれ汁 10日

くわがめめの炒め煮
大根と豚肉の煮物
納豆
豆腐の岐福(ぎふ)味噌汁 13日

五目豆
サケのおろしだれ
かきたま汁 14日

こんにゃくと厚揚げの土佐煮
かき揚げ
一食うどん
かやくうどん 15日

コーンキャベツ
豆のマリネ
ハヤシライス 16日

麦入り

野菜ソテー
ポイルウインナー
豆乳デザート
どう生き給食(牛乳)
コッパン
白菜のクリーム煮 17日

小松菜のそぼろ炒め
大豆入りツナごはん
味噌汁 20日

ゼリー

ポテトサラダ
シーフードライス
豆腐とはんぺんのスープ 21日

チーズ

豆乳杏仁豆腐
小魚
揚げパン
焼きビーフン 22日

天皇誕生日 23日

じゃがいものベーコン煮
ワカサギのたつた揚げ
岐福(ぎふ)味噌汁 24日

ほうれん草のおかかあえ
サバの煮つけ
けんちん汁 27日

抹茶豆

レバーの煮つけ
変わり肉じゃが
すまし汁 28日

ヨーグルト

鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

このマークは
「ふるさと食材の日」
全ての献立に 岐阜県産の
食材が使われています。

17日は、昨年度5年3組の仲間が、どう生きる科で学んだ「牛乳の大切さ」を伝えるために考えた給食の第2弾です。詳しくは、17日のお昼の放送でお伝えします。

令和5年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)						
	No. 11	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<黒パン>	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
	<高菜めし>			<イワシのかば焼き>			<肉団子のケチャップ煮>			<ハタハタの揚げ物>			<生姜味噌おでん>		
	たかな漬け	10	12	イワシ(開き)	40	50	サラダ油	0.3	0.39	ハタハタ	45	60	こんにゃく	20	24
	調味酒	2	2.4	しょうが	0.8	0.96	たまねぎ	25	32.5	しょうが	1	1.2	大根	50	60
	錦糸卵	15	18	しょうゆ	1	1.2	にんじん	10	13	しょうゆ	1	1.2	さといも(大)	30	36
	<がめ煮>			調味酒	1	1.2	ピーマン	5	6.5	調味酒	1	1.2	厚揚げ(冷)	20	24
	サラダ油	0.5	0.6	でん粉	4	4.8	ケチャップ	5	6.5	でん粉	2.5	3	うずら卵(水煮)	20	24
	鶏肉(切込)	20	24	米粉	1	1.2	トマトピューレ	5	6.5	米粉	1.5	1.8	さやいんげん(冷)	5	6
	ごぼう	10	12	油	5	6	ウスターソース	2	2.6	油	4.5	6	けずり節	1	1.2
	こんにゃく	15	18	砂糖	1.2	1.44	砂糖	1	1.3	<羅漢なます>			白みそ	8	9.6
	干しいたけ(ホール)	1	1.2	しょうゆ	1.5	1.8	肉団子	50	65	れんこん	15	18	砂糖	4	4.8
	にんじん	10	12	調味酒	0.8	0.96	でん粉	0.5	0.65	にんじん	7	8.4	しょうが	0.5	0.6
	はんぺん(ひじき)	20	24	<白菜のごまあえ>			<海藻サラダ>			大根	15	18	<揚げ大豆>		
	けずり節	0.5	0.6	はくさい	35	42	ホールコーン(冷)	5	6	油揚げ	3	3.6	大豆	15	18
	砂糖	1.2	1.44	こまつな	15	18	カットわかめ	0.5	0.6	せん切り昆布	0.2	0.24	砂糖	2	2.4
	しょうゆ	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	糸寒天	0.2	0.24	砂糖	2	2.4	でん粉	2	2.4
	さやいんげん(冷)	5	6	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	大根	30	36	酢	2	2.4	角切昆布	2	2.4
	<味噌汁>			本みりん	0.5	0.6	きゅうり	5	6	しょうゆ	1	1.2	油	1.5	1.8
	大根	20	24	すりごま	1	1.2	ドレッシング	6	7.2	塩	0.2	0.24	塩	0.08	0.1
	油揚げ	3	3.6	<こぶ汁>			<白菜ときのこのスープ>			白ごま(いり)	0.5	0.6	<小松菜のおひたし>		
	さといも	25	30	ごぼう	10	12	ベーコン(冷)	5	6	<いもこん汁>			はくさい	15	18
	けずり節	1.5	1.8	大根	15	18	たまねぎ	10	12	サラダ油	0.5	0.6	にんじん	5	6
赤みそ	4.25	5.1	にんじん	10	12	生しいたけ	5	6	鶏肉(切込)	12	14.4	こまつな	30	36	
白みそ	4.25	5.1	油揚げ	3	3.6	しめじ	7	8.4	ごぼう	10	12	本みりん	0.5	0.6	
カットわかめ	0.5	0.6	さといも	25	30	はくさい	40	48	こんにゃく	20	24	しょうゆ	1.8	2.16	
こまつな	10	12	せん切り昆布	0.7	0.84	洋風スープの素	0.8	0.96	しょうゆ	0.5	0.6	花かつお	0.3	0.36	
<ゼリー>			けずり節	1.5	1.8	塩	0.2	0.24	本みりん	0.5	0.6	<ふりかけ>			
ミニゼリー	22	44	しょうゆ	2.7	3.24	こしょう	0.01	0.02	砂糖	0.3	0.36	ふりかけ		2.5	
			塩	0.3	0.36				さといも	20	24				
			<いり豆>						けずり節	1.5	1.8				
			大豆(いり)	5	10				しょうゆ	2	2.4				
									調味酒	1	1.2				
									本みりん	1	1.2				
									ねぎ	10	12				
									<しじみの佃煮>						
									しじみの佃煮	6	6				
									※ハタハタは子持ちのものが混入している可能性があります。						
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)	608	784	エネルギー(Kcal)	620	789	エネルギー(Kcal)	648	800	エネルギー(Kcal)	614	768	エネルギー(Kcal)	622	778	
たんぱく質(g)	25.2	29.9	たんぱく質(g)	24.1	30.2	たんぱく質(g)	26.5	32.1	たんぱく質(g)	23.9	28.9	たんぱく質(g)	24	28.1	
脂質(g)	15.1	17	脂質(g)	19.8	23.4	脂質(g)	22.5	26.5	脂質(g)	18.3	21.3	脂質(g)	18	20.1	
食塩相当量(g)	2.1	2.4	食塩相当量(g)	1.6	2.1	食塩相当量(g)	2.7	3.1	食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	1.8	2.3	

令和5年2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. 2	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校					
使 用 材	<ソフト麺>	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
	<ミートソース>			<豆腐チゲ>			<鶏肉のから揚げ>			<大根と豚肉の煮物>			<サケのおろしだれ>		
	サラダ油	0.5	0.7	ごま油	0.3	0.36	鶏肉(2cm角切)	60	72	県産豚肉(平切)	20	24	サケ	50	60
	にんにく	0.1	0.14	県産豚肉(ミンチ用)	20	24	しょうが	0.6	0.72	大根	70	84	調味酒	1	1.2
	しょうが	1	1.4	しょうが	0.3	0.36	調味酒	1	1.2	けずり節	0.5	0.6	でん粉	4	4.8
	県産豚肉(ミンチ用)	20	28	調味酒	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.4	砂糖	0.8	0.96	米粉	1	1.2
	塩	0.2	0.28	しょうゆ	1	1.2	でん粉	5	6	しょうゆ	2.8	3.36	油	5	6
	こしょう	0.06	0.08	豆板醤	0.3	0.36	米粉	3	3.6	調味酒	1	1.2	大根	15	18
	たまねぎ	40	56	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	油	6	7.2	本みりん	1	1.2	うすくちしょうゆ	1	1.2
	にんじん	15	21	はくさい	30	36				塩	0.05	0.06	本みりん	0.3	0.36
	マッシュルーム(水煮)	5	7	えのきだけ	10	12	<ひじきと大豆の煮物>			こまつな	10	12	砂糖	0.2	0.24
	砂糖	2	2.8	にら	5	6	大豆	5	6				こねぎ	1	1.2
	ウスターソース	6	8.4	豆腐(冷)	50	60	砂糖	0.5	0.6	<<きわかめの炒め煮>>					
	洋風スープの素	1.2	1.68	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	しょうゆ	0.5	0.6	ごま油	0.5	0.6	<五目豆>		
	粉チーズ	2	2.8	しょうゆ	2	2.4	サラダ油	0.4	0.48	つきだしこんにゃく	10	12	大豆	8	9.6
	マーガリン	3	4.2				れんこん	7	8.4	にんじん	10	12	砂糖	0.8	0.96
	小麦粉	3	4.2	<ケランマリ>			ひじき(長)	3	3.6	きわかめ(冷)	10	12	しょうゆ	0.8	0.96
	トマトソース	20	28	韓国風卵焼き	50	60	油揚げ	3	3.6	あげはんぺん	10	12	ごぼう	8	9.6
	トマトピューレ	8	11.2	<ナムル>			けずり節	0.5	0.6	調味酒	1	1.2	れんこん	10	12
				ごま油	0.5	0.6	砂糖	1	1.2	砂糖	0.8	0.96	こんにゃく	10	12
	<グリーンポテト>			じゃがいも	60	72	しょうゆ	2	2.4	しょうゆ	1.8	2.16	にんじん	10	12
	じゃがいも	60	72	太もやし	30	36	さやいんげん(冷)	5	6	本みりん	1	1.2	角切昆布	1	1.2
	塩	0.15	0.18	ほうれん草	20	24				さやいんげん(冷)	3	3.6	砂糖	0.8	0.96
こしょう	0.01	0.02	酢	1.5	1.8	<みぞれ汁>			白ごま(いり)	1	1.2	しょうゆ	1.2	1.44	
パセリ(乾)	0.05	0.06	しょうゆ	1.8	2.16	大根	35	42							
			砂糖	0.8	0.96	にんじん	10	12	<豆腐の味噌(ぎふ)味噌汁>			<かきたま汁>			
<ひじきサラダ>			白ごま(いり)	1	1.2	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	えのきだけ	7	8.4	県産干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	
ひじき(米)	0.8	0.96				えのきだけ	7	8.4	油揚げ	3	3.6	豆腐	20	24	
大根	30	36	<ゼリー>			豆腐	20	24	けずり節	20	24	けずり節	1.5	1.8	
ホールコーン(冷)	5	6	ゼリー(りんご)	40	50	けずり節	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8	塩	0.3	0.36	
ドレッシング(ごま)	7	8.4				塩	0.3	0.36	赤みそ	8.5	10.2	うすくちしょうゆ	2	2.4	
						うすくちしょうゆ	2	2.4	ねぎ	5	6	でん粉	0.6	0.72	
						ほうれん草	10	12				液卵	15	18	
									<納豆>			こまつな	10	12	
									糸引き納豆	30	40				
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)	665	862	エネルギー(Kcal)	607	766	エネルギー(Kcal)	679	839	エネルギー(Kcal)	620	779	エネルギー(Kcal)	648	782	
たんぱく質(g)	25.4	32	たんぱく質(g)	27	31.8	たんぱく質(g)	29.1	34.2	たんぱく質(g)	30.1	35.8	たんぱく質(g)	30.9	35.4	
脂質(g)	19.2	23.4	脂質(g)	17.2	19.5	脂質(g)	23.5	26.8	脂質(g)	18	20.7	脂質(g)	20.2	22.4	
食塩相当量(g)	1.9	2.8	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.3	2.6	食塩相当量(g)	1.6	1.8	

令和5年2月分 岐阜市学校給食献立

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. 16	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校				
使	<一食うどん>	175	250	<米飯>	176	242	<コッペパン>	91	119	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
用	<かやくうどん>			<ハヤシライス>			<白菜のクリーム煮>			<大豆入りリツナごはん>				
	鶏肉(切込)	10	14	サラダ油	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6	大豆	8	10.4		
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7	県産牛肉(平切)	25	30	たまねぎ	10	12	砂糖	0.8	1.04		
	にんじん	8	11.2	塩	0.1	0.12	にんじん	10	12	しょうゆ	0.8	1.04		
	油揚げ	3	4.2	こしょう	0.01	0.02	じゃがいも	30	36	サラダ油	0.3	0.39		
	冷凍かまぼこ(せん切り)	7	9.8	たまねぎ	50	60	はくさい	40	48	にんじん	8	10.4		
	けずり節	2	2.8	にんじん	15	18	洋風スープの素	0.8	0.96	砂糖	1	1.3		
	塩	0.4	0.56	じゃがいも	40	48	塩	0.2	0.24	しょうゆ	1.2	1.56		
	しょうゆ	3	4.2	ブルーン	5	6	こしょう	0.02	0.03	本みりん	0.5	0.65		
	ねぎ	7	9.8	ケチャップ	6	7.2	シェルマカロニ	2.5	3	魚のオイル漬け	25	32.5		
食	<かき揚げ>			ウスターソース	1.5	1.8	牛乳(調理用)	40	48	しょうが	0.5	0.65		
	ちくわ	10	12	塩	0.3	0.36	米粉	5	6					
	大豆(ゆで)	10	12	洋風スープの素	0.5	0.6				<小松菜のそぼろ炒め>				
	ごぼう	5	6	小麦粉	3.5	4.2	<ポイルウインナー>			サラダ油	0.3	0.36		
	たまねぎ	20	24	マーガリン	3.5	4.2	ウインナー(冷)	30	40	県産豚肉(ミンチ用)	12	14.4		
	くきわかめ(冷)	5	6	デミグラスソース	15	18				調味酒	1	1.2		
	調味酒	1	1.2				<野菜ソテー>			砂糖	0.8	0.96		
	小麦粉	10	12	<豆のマリネ>			サラダ油	0.2	0.24	しょうゆ	1	1.2		
	米粉	2	2.4	大豆	8	9.6	キャベツ	15	18	こまつな	30	36		
	塩	0.05	0.06	砂糖	0.8	0.96	パプリカ(赤)	5	6	しめじ	10	12		
油	6	7.2	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	太もやし	20	24	本みりん	0.5	0.6			
材	<こんにゃくと厚揚げの土佐煮>			たまねぎ	5	6	ホールコーン(冷)	5	6	しょうゆ	0.8	0.96		
	れんこん	15	18	パプリカ(赤)	3	3.6	塩	0.2	0.24					
	こんにゃく	25	30	オリーブ油	1.2	1.44	こしょう	0.01	0.02	<味噌汁>				
	厚揚げ(冷)	25	30	砂糖	0.6	0.72				大根	20	24		
	砂糖	0.8	0.96	塩	0.2	0.24	<豆乳デザート>			さといも	25	30		
	本みりん	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	豆乳デザート			油揚げ	3	3.6		
	しょうゆ	1.8	2.16	酢	2	2.4				赤みそ	4.25	5.1		
	花かつお	0.8	0.96	パセリ	0.3	0.36				白みそ	4.25	5.1		
				<コーンキャベツ>						けずり節	1.5	1.8		
				キャベツ	35	42				ねぎ	7	8.4		
栄養価	エネルギー(Kcal)	610	775	エネルギー(Kcal)	644	812	エネルギー(Kcal)	642	841	エネルギー(Kcal)	639	812		
	たんぱく質(g)	25.2	31.3	たんぱく質(g)	22.3	26.3	たんぱく質(g)	24.9	30	たんぱく質(g)	26.6	32		
	脂質(g)	20.4	23.6	脂質(g)	19.1	21.4	脂質(g)	25.3	32.1	脂質(g)	19.4	22.5		
	食塩相当量(g)	1.6	2.2	食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	2.7	3.2	食塩相当量(g)	1.9	2.5		
			ホールコーン(冷)	10	12				ゼリー(県産みかん)	40	40			
			洋風スープの素	0.2	0.24							<チーズ>		
			塩	0.2	0.24							キャンディチーズ	5	13.5
			こしょう	0.01	0.02							角チーズ		

令和5年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	22日(水)		24日(金)		27日(月)		28日(火)					
	No. 7	小学校	中学校	No. 15	小学校	中学校	No. 19	小学校	中学校	No. 18	小学校	中学校
使 用 材	<小型パン>	低42 高63	84	<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
	<揚げパン>			<ワカサギのたつた揚げ>			<サバの煮つけ>			<変わり肉じゃが>		
	油	6	8	ワカサギ	35	42	サバ	50	70	サラダ油	0.1	0.13
	シナモンシュガー	6	8	しょうが	0.3	0.36	しょうが	0.7	0.98	県産牛肉(平切)	25	32.5
	<焼きビーフン>			しょうゆ	1	1.2	ねぎ	5	7	赤ワイン	0.7	0.91
	サラダ油	0.5	0.6	調味酒	0.2	0.24	ざらめ	1.5	2.1	にんじん	10	13
	県産豚肉(平切)	20	24	でん粉	3	3.6	しょうゆ	3	4.2	たまねぎ	20	26
	しょうが	0.6	0.72	米粉	1	1.2	本みりん	1	1.4	じゃがいも	40	52
	ねぎ	2	2.4	油	3.5	4.2	調味酒	4	5.6	砂糖	1.5	1.95
	しょうゆ	0.5	0.6	<じゃがいものベーコン煮>			<ほうれん草のおかかかえ>			しょうゆ	2.4	3.12
	調味酒	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6	太もやし	25	30	ウスターソース	0.5	0.65
	にんじん	10	12	たまねぎ	25	30	ほうれん草	30	36	けずり節	0.3	0.39
	たけのこ(レトルト)	8	9.6	にんじん	7	8.4	本みりん	1	1.2	昆布(だし用)	0.1	0.12
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	じゃがいも	45	54	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	こも豆腐	10	13
	きくらげ(スライス)	0.8	0.96	砂糖	1.5	1.8	花かつお	0.3	0.36	<レバーの煮つけ>		
	たまねぎ	20	24	しょうゆ	2.5	3	<けんちん汁>			レバーの煮つけ	25	30
	キャベツ	30	36	さやいんげん(冷)	5	6	ごま油	0.5	0.6	<すまし汁>		
	ピーマン	6	7.2	<岐阜福(ぎふ)味噌汁>			ごぼう	7	8.4	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6
	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	大根	20	24	にんじん	10	12	えのきだけ	7	8.4
	砂糖	0.2	0.24	えのきだけ	5	6	大根	15	18	花麩	7	8.4
	塩	0.1	0.12	油揚げ	3	3.6	油揚げ	3	3.6	昆布(だし用)	0.1	0.12
	こしょう	0.01	0.02	豆腐	20	24	豆腐	20	24	けずり節	1.5	1.8
	しょうゆ	1.2	1.44	けずり節	1.5	1.8	角切昆布	0.7	0.84	塩	0.3	0.36
	ビーフン	20	24	赤みそ	8.5	10.2	けずり節	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	2	2.4
	<豆乳杏仁豆腐>			ねぎ	7	8.4	塩	0.3	0.36	ほうれん草	10	12
	豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36				しょうゆ	2	2.4	<ヨーグルト>		
	パイ(レトルト)	15	18				さといも	20	24	ヨーグルト	80	125
黄桃(レトルト)	15	18				ねぎ	7	8.4				
りんご(レトルト)	15	18				<抹茶豆>						
<小魚>						抹茶豆(個)		6				
味付き小魚	5	5										
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)	636	770	エネルギー(Kcal)	604	745	エネルギー(Kcal)	603	797	エネルギー(Kcal)	636	807	
たんぱく質(g)	24.7	29.3	たんぱく質(g)	24.2	28.4	たんぱく質(g)	26.7	35.1	たんぱく質(g)	25.9	32.6	
脂質(g)	21.4	25.6	脂質(g)	17.3	19.1	脂質(g)	19.5	24.6	脂質(g)	15.5	16	
食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	1.8	2	食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	1.4	2	