



# 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（1～6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 ※みそじる 味噌汁 ゼリー	608	2.1	
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 ※こぶ汁 じりり豆 まめ  日本型食事の日	620	1.6	
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	648	2.7	
6	月	牛乳	米飯	【味の旅—鳥取県—】 ※ハタハタの揚げ物 ※あもの 羅漢なます じりり汁 しじみの佃煮	614	1.5	
7	火	牛乳	米飯	※しょうがみそ 生姜味噌おでん ※あ 揚げ大豆 ※こまつな 小松菜のおひたし  鉄分の多い日	622	1.8	
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	665	1.9	
9	木	牛乳	麦飯	※とうふ 豆腐チゲ ※ケランマリ ナムル ゼリー	607	1.7	
10	金	牛乳	米飯	※とりにく 鶏肉のから揚げ ※ひじき 大豆の煮物 ※みぞれ汁	679	1.7	
13	月	牛乳	米飯	※だいこん 大根と豚肉の煮物 ※にく にくもの ぐきわかめの炒め煮 ※とうふ 豆腐の岐福味噌汁 ※なとう 納豆	620	2.3	
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	648	1.6	
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	610	1.6	
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	644	1.8	
17	金	牛乳	コッペパン	【どう生きる科給食】 さむい 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 ※に ンポイルウイナー ※やさい 野菜ソテー  食物繊維の多い日	642	2.7	
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 ※みそじる 味噌汁 ※ゼリー	639	1.9	
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	621	2.4	
22	水	牛乳	小型パン	揚げパン ※や 焼きビーフン とうにゅうあんにとんどうふ 小豆乳杏仁豆腐 こさかな 小魚	636	1.8	
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 ぎふ味噌汁  日本型食事の日	604	1.8	
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  日本型食事の日	603	1.8	
28	火	牛乳	米飯	※かわりにく 変わり肉じゃが ※レバーの煮つけ ※すまし汁 じりり汁 ※ヨーグルト	636	1.4	

(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 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	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



たかなめし きんしたまご  
 がめに  
 ゼリー  
 (むぎいり) みそしる 1日

はくさいのごまあえ  
 イワシのかばやき  
 いりまめ  
 (むぎいり) こぶじる 2日

かいそうサラダ  
 にくだんごのケチャップに  
 くらパン はくさいときのこのスープ 3日

らかななます  
 ハタハタのあげもの  
 しじみの  
 つくだに  
 いもこんじる 6日

こまつなのおひたし  
 あげだいず  
 しょうがみそおでん 7日

ひじきサラダ  
 グリーンポテト  
 ソフトめん  
 ミートソース 8日

ナムル  
 ケランマリ  
 (かんこくふうたまごやき)  
 ゼリー  
 (むぎいり) とうふチゲ 9日

ひじきとだいずのもの  
 とりにくのからあげ  
 みぞれじる 10日

くきわかめのいために  
 だいこんとぶたにくのもの  
 なっとう  
 とうふの岐福(ぎふ)みそしる 13日

ごもくまめ  
 サケのおろしだれ  
 かきたまじる 14日

こんにゃくとあつあげのとさに  
 かきあげ  
 いっしょうどん  
 かやくうどん 15日

コーンキャベツ  
 まめのマリネ  
 ハヤシライス 16日

やさいソテー  
 ポイルウインナ  
 どう生き  
 給食  
 (牛乳)  
 コッパン はくさいのクリームに 17日

こまつなのそぼろいため  
 だいずいりツナごはん  
 ゼリー  
 みそしる 20日

ポテトサラダ  
 シーフードライス  
 チーズ  
 とうふとはんぺんのスープ 21日

とうにゆうあんにんどうふ  
 こざかな  
 あげパン  
 やきビーフン 22日

てんのうたんじょうび

じゃがいものベーコンに  
 ワカサギのたつたあげ  
 岐福(ぎふ)みそしる 24日

ほうれんそうのおかかあえ  
 サバのにつけ  
 けんちんじる 27日

レバーのにつけ  
 かわりにくじゃが  
 ヨーグルト  
 すましじる 28日

てっちゃん  
 せんいくん  
 わしょっくん  
 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  
 (にほんがたしよじ)  
 「日本型食事」の日

このマークは  
 「ふるさとしよくさいのひ」  
 すべてのこんだてにぎふけんさんの  
 しよくさいがかわれています。

17日は、さくねんと5の3  
 がどう生きる科でまなんだこ  
 とをつたえるためにかんがえ  
 た給食のだい2だんです。  
 くわしくは、17日のおひる  
 のほうそうでつたえます。



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 食	<ソフト麺>	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			
	<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			
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	<こんにや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					
	こんにやく	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 食 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
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	