



4月学校給食予定献立表

あたら なたま きゆうしよじかん はじ せいけつ はし
 新しい仲間との給食時間が始まります。清潔な箸とナフ
 キンの用意はできていますか？



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
11	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 豚肉の味噌炒め 五目豆 すまし汁	715	2.2	
12	水	牛乳	麦飯	ちくわの磯辺揚げ たけのこのおかか煮 かきたま汁 ゼリー	816	2.7	
13	木	牛乳	麦飯	カレーライス 豆のマリネ 福神漬け ゼリー	838	3.0	
14	金	牛乳	米粉食パン	ポークビーンズ オムレツ キャベツのソテー ジャム お祝いデザート	891	3.9	
17	月	牛乳	米飯	小イワシのから揚げ 角麩の煮つけ じゃがいもの味噌汁	750	1.9	
18	火	牛乳	米飯	厚揚げの肉味噌かけ しらたき入りじゃがいもの煮つけ 若竹汁	727	2.2	
19	水	牛乳	ソフト麺	ミートソース グリーンポテト コーンキャベツ	835	3.0	
20	木	牛乳	麦飯	揚げシューマイ じゃがいものオイスターソース炒め 豆腐の中華スープ 小魚	775	2.3	
21	金	牛乳	コッペパン	ウインナーのソースかけ ボイルキャベツ 貝柱のクリームスープ ヨーグルト	837	3.2	
24	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 【味の旅—岐阜県—】 ニジマスのよもぎ揚げ 小松菜のそぼろ炒め 岐阜味噌汁	724	1.6	
25	火	牛乳	米飯	マグロのさらさ揚げ キャベツの甘酢あえ 田舎汁 ふりかけ	747	2.2	
26	水	牛乳	クロワッサン	アサリのスパゲティ 春野菜のスープ フルーツ白玉 チーズ	777	3.2	
27	木	牛乳	麦飯	たけのこごはん ニシンの塩焼き 五目汁 オレンジ	768	2.1	
28	金	牛乳	米飯	鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 かみかみ大豆	830	2.5	

(令和5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
	11	豚肉 大豆 ちくわ 豆腐 かまぼこ	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	ピーマン ねぎ にん じん ほうれん草
12	ちくわ 花かつお 豆腐 卵	牛乳 青のり粉	麦ごはん 小麦粉 米粉 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ゼリー	揚げ油	にんじん ほうれん草	ごぼう たけのこ 干しいたけ
13	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 ゼリー	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	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬
14	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳	米粉食パン じゃがいも 砂糖 ジャム	サラダ油	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ キャベツ ホールコーン
17	厚揚げ	牛乳 小イワシ わかめ	ごはん 片栗粉 こんにゃく 砂糖 角麩 じゃがいも	揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう
18	厚揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 しらたき	サラダ油	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ たけのこ
19	豚肉	牛乳 チーズ	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	にんじん トマトピューレ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン
20	シュウマイ ハム 豆腐	牛乳 (中のみ)味付き小魚	麦ごはん じゃがいも	揚げ油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ	干しいたけ 太もやし
21	ウインナー ベーコン 貝柱	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも コーンスターチ		にんじん	キャベツ たまねぎ
24	ニジマス 豚肉 豆腐	牛乳	ごはん 小麦粉 米粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	よもぎ にんじん こまつな ねぎ	太もやし 大根 なめこ
25	マグロ 豆腐	牛乳 ふりかけ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ ホールコーン 大根 えのきだけ
26	アサリ 魚のオイル 漬け ベーコン	牛乳 チーズ	クロワッサン スパゲティ じゃがいも 白玉団子 ゼリー	オリーブ油	パセリ にんじん グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ 黄桃 パイナップル
27	鶏肉 油揚げ ニシンの塩焼き 厚揚げ	牛乳	麦ごはん 砂糖 こんにゃく		にんじん さやえんどう こまつな	たけのこ 干しいたけ 大根 ごぼう オレンジ
28	鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐 (中のみ)乾燥味付き大豆	牛乳 ひじき わかめ	ごはん 片栗粉 米粉 こんにゃく 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん 枝豆	しょうが キャベツ 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。

4月



<p>五目豆</p> <p>豚肉の味噌炒め</p> <p>すまし汁</p> <p>11日</p>	<p>たけのこのおかか煮</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>かきたま汁</p> <p>12日</p>	<p>福神漬け</p> <p>豆のマリネ</p> <p>カレーライス</p> <p>13日</p>	<p>キャベツのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>14日</p>
<p>角麩の煮つけ</p> <p>小イワシのから揚げ</p> <p>じゃがいもの味噌汁</p> <p>17日</p>	<p>しらたき入りじゃがいもの煮つけ</p> <p>厚揚げの肉味噌かけ</p> <p>若竹汁</p> <p>18日</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>グリーンポテト</p> <p>揚げシューマイ</p> <p>豆腐の中華スープ</p> <p>20日</p>	<p>ポイルキャベツ</p> <p>ウインナーのソースかけ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>21日</p>
<p>小松菜のそぼろ炒め</p> <p>ニジマスのよもぎ揚げ</p> <p>岐福(ぎふ)味噌汁</p> <p>24日</p>	<p>キャベツの甘酢あえ</p> <p>マグロのさらし揚げ</p> <p>田舎汁</p> <p>25日</p>	<p>フルーツ白玉</p> <p>アサリのスパゲティ</p> <p>春野菜のスープ</p> <p>26日</p>	<p>たけのこのごはん</p> <p>ニシンの塩焼き</p> <p>五目汁</p> <p>27日</p>

あじのたび

今日は「岐阜県」です。

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。

毎月19日は「食育の日」

食について考える日です。

身支度をきちんと整えましょう。

よくかんで食べましょう。

配ぜん台はきれいにしておきましょう。

手洗い・消毒をしっかりとしましょう。

心を込めてあいさつをしましょう。

食器は種類ごとに重ねましょう。

令和5年4月分 岐阜市学校給食献立

南地区	11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校					
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<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	<牛乳>	206	206
	<豚肉の味噌炒め>			<ちくわの磯辺揚げ>			<カレーライス>			<ポークビーンズ>			<小イワシのから揚げ>		
	サラダ油	0.5	0.65	ちくわ	40	60	サラダ油	0.5	0.6	大豆	10	12	小イワシ	35	42
	県産豚肉(平切)	30	39	青のり粉	0.2	0.3	にんにく	0.2	0.24	サラダ油	0.5	0.6	しょうゆ	0.7	0.84
	キャベツ	20	26	小麦粉	8.5	12.75	しょうが	0.1	0.12	県産豚肉(平切)	15	18	しょうが	0.3	0.36
	ピーマン	10.0	13.00	米粉	1.5	2.25	県産豚肉(平切)	30	36	たまねぎ	30	36	調味酒	0.7	0.84
	ねぎ	10	13	油	5	7.5	塩	0.2	0.24	にんじん	15	18	でん粉	5	6
	赤みそ	3	3.9				こしょう	0.05	0.06	じゃがいも	40	48	油	3.5	4.2
	しょうゆ	1	1.3	<たけのこのおかか煮>			たまねぎ	40	48	ホールトマト(カット)	20	24			
	調味酒	1.2	1.56	ごぼう	7	8.4	にんじん	15	18	ケチャップ	6	7.2	<角麩の煮つけ>		
	砂糖	1	1.3	たけのこ(レトルト)	25	30	じゃがいも	50	60	ウスターソース	1.8	2.16	ごぼう	15	18
	でん粉	0.3	0.39	こんにやく	15	18	サイコロチーズ	4	4.8	砂糖	0.4	0.48	こんにやく	10	12
	<五目豆>			にんじん	10	12	塩	0.5	0.6	洋風スープの素	0.8	0.96	にんじん	10	12
	大豆	7.2	9.6	砂糖	1	1.2	洋風スープの素	1.2	1.44	塩	0.15	0.18	角麩	20	24
	砂糖	0.72	0.96	本みりん	0.5	0.6	リンゴペースト	3	3.6	こしょう	0.02	0.03	砂糖	1	1.2
	しょうゆ	0.72	0.96	しょうゆ	2	2.4	ケチャップ	2	2.4				しょうゆ	2	2.4
	角切昆布	1.6	2.1	花かつお	0.5	0.6	ウスターソース	2	2.4	<オムレツ>			けずり節	0.5	0.6
	こんにやく	9	12	<かきたま汁>			マーガリン	4	4.8	オムレツ	30	50	さやいんげん(冷)	5	6
	にんじん	7.2	9.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	小麦粉	4	4.8						
ちくわ	7.2	9.6	豆腐	30	36	カレー粉	0.5	0.84	<キャベツのソテー>			<じゃがいもの味噌汁>			
砂糖	0.48	0.64	けずり節	1.5	1.8	脱脂粉乳	4	4.8	サラダ油	0.3	0.36	じゃがいも	30	36	
しょうゆ	1.08	1.44	うすくちしょうゆ	2	2.4	<豆のマリネ>			キャベツ	35	42	厚揚げ(冷)	10	12	
<すまし汁>			液卵	15	18	大豆	8	9.6	ホールコーン(冷)	7	8.4	カットわかめ	0.5	0.6	
えのきだけ	7	8.4	でん粉	0.6	0.72	砂糖	0.8	0.96	グリーンアスパラガス	7	8.4	赤みそ	4.25	5.1	
豆腐	30	36	ほうれん草	10	12	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	塩	0.2	0.24	白みそ	4.25	5.1	
かまぼこ(さくら)	6	7.2				オリーブ油	1.2	1.44	こしょう	0.01	0.02	けずり節	1.5	1.8	
けずり節	1.5	1.8	<ゼリー>			たまねぎ	5	6				こまつな	10	12	
うすくちしょうゆ	2	2.4	ミニゼリー	23		パブリカ	3	3.6	<ジャム>						
塩	0.3	0.36	ゼリー			砂糖	0.6	0.72	岐阜市産イチゴジャム	15	15				
ほうれん草	10	12				塩	0.2	0.24	<お祝いデザート>						
						こしょう	0.01	0.02	デザート	35	35				
						酢	2	2.4							
						パセリ	0.3	0.36							
						<福神漬>									
						福神漬	10	12							
						<ゼリー>									
						ゼリー(いちご)		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	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)	567	715	エネルギー(Kcal)	622	816	エネルギー(Kcal)	651	838	エネルギー(Kcal)	686	891	エネルギー(Kcal)	609	750	
たんぱく質(g)	29.1	35.8	たんぱく質(g)	22.9	28.8	たんぱく質(g)	28.2	33.1	たんぱく質(g)	29.8	36.9	たんぱく質(g)	24.6	28.8	
脂質(g)	15.8	18.3	脂質(g)	17.5	21.5	脂質(g)	19.4	21.6	脂質(g)	21.2	29.2	脂質(g)	16.9	18.7	
食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	2	2.7	食塩相当量(g)	2.6	3	食塩相当量(g)	3	3.9	食塩相当量(g)	1.7	1.9	

令和5年4月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		24日(月)						
	No. 6	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	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	<牛乳>	206	206
用	<厚揚げの肉味噌かけ>			<ミートソース>			<揚げシューマイ>			<ウインナーのソースかけ>			<ニジマスのよもぎ揚げ>		
	厚揚げ(冷)	50	72	サラダ油	0.5	0.7	シューマイ	36	54	ウインナー(冷)	30	40	ニジマス	30	40
材	サラダ油	0.2	0.24	にんにく	0.1	0.14	油	3.6	5.4	ケチャップ	2	2.4	塩	0.2	0.24
	鶏肉(ミンチ用)	7	8.4	しょうが	1	1.4	<じゃがいものオイスターソース炒め>			ウスターソース	1	1.2	調味酒	1	1.2
食	調味酒	0.6	0.72	県産豚肉(ミンチ用)	20	28	ごま油	0.5	0.6	砂糖	0.5	0.6	小麦粉	9	10.8
	砂糖	4	4.8	塩	0.2	0.28	にんじん	8	9.6	でん粉	0.2	0.24	米粉	1	1.2
材	赤みそ	6	7.2	こしょう	0.06	0.08	じゃがいも	30	36	<ポイルキャベツ>			よもぎ(乾)	0.2	0.24
	本みりん	0.5	0.6	たまねぎ	40	56	ピーマン	10	12	キャベツ	30	36	油	4	5
食	<しらたき入りじゃがいもの煮つけ>			サイコロチーズ	4	5.6	オイスターソース	1	1.2	<貝柱のクリームスープ>			<小松菜のそぼろ炒め>		
	じゃがいも	40	48	砂糖	2	2.8	しょうゆ	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6	サラダ油	0.2	0.24
材	たまねぎ	15	18	洋風スープの素	1.2	1.68	塩	0.1	0.12	たまねぎ	30	36	県産豚肉(ミンチ用)	12	14.4
	にんじん	10	12	ウスターソース	6	8.4	こしょう	0.01	0.02	にんじん	15	18	調味酒	1	1.2
材	しらたき	20	24	トマトソース	20	28	<豆腐の中華スープ>			じゃがいも	40	48	砂糖	0.8	0.96
	砂糖	1	1.2	トマトピューレ	8	11.2	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	洋風スープの素	0.8	0.96	しょうゆ	1	1.2
材	しょうゆ	2	2.4	マーガリン	3	4.2	ろースハム(冷)	7	8.4	塩	0.2	0.24	にんじん	5	6
	けずり節	0.5	0.6	小麦粉	3	4.2	太もやし	10	12	こしょう	0.03	0.04	太もやし	20	24
材	さやいんげん(冷)	5	6	マッシュルーム(水煮)	5	7	豆腐	30	36	貝柱(冷)	30	36	こまつな	25	30
	<若竹汁>			<グリーンポテト>			鶏ガラスープの素	0.8	0.96	牛乳	40	48	本みりん	0.5	0.6
材	たけのこ(レトルト)	10	12	じゃがいも	50	60	塩	0.2	0.24	コーンスターチ	2	2.4	しょうゆ	0.8	0.96
	かまぼこ	7	8.4	塩	0.2	0.24	こしょう	0.02	0.03	<ヨーグルト>			<岐阜(ぎふ)味噌汁>		
材	豆腐	15	18	こしょう	0.01	0.02	しょうゆ	0.5	0.6	ヨーグルト	70		けずり節	1.5	1.8
	カットわかめ	0.5	0.6	パセリ(乾)	0.05	0.06	チンゲンサイ	10	12	<小魚>			大根	15	18
材	けずり節	1.5	1.8	<コーンキャベツ>			味付き小魚		5			赤みそ	8.5	10.2	
	うすくちしょうゆ	2	2.4	キャベツ	40	48						豆腐	20	24	
材	塩	0.36	0.6	ホールコーン(冷)	10	12						なめこ	5	6	
	調味酒	0.5	0.6	洋風スープの素	0.1	0.12						ねぎ	5	6	
材	みつば	2	2.4	塩	0.1	0.12									
				こしょう	0.02	0.03									
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)	577	727	エネルギー(Kcal)	643	835	エネルギー(Kcal)	585	775	エネルギー(Kcal)	635	837	エネルギー(Kcal)	590	724
	たんぱく質(g)	21.9	26.5	たんぱく質(g)	25.6	32.5	たんぱく質(g)	19.6	26.6	たんぱく質(g)	28.4	37.2	たんぱく質(g)	27.6	31.1
	脂質(g)	14.2	16.6	脂質(g)	17.1	20.9	脂質(g)	14.8	17.9	脂質(g)	23.4	28.4	脂質(g)	17.6	19.7
	食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	2.2	3	食塩相当量(g)	1.7	2.3	食塩相当量(g)	2.6	3.2	食塩相当量(g)	1.4	1.6

令和5年4月分 岐阜市学校給食献立

南地区	25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)								
	No. 10	小学校	中学校	No. 14	小学校	中学校	No. 8	小学校	中学校	No. 7	小学校	中学校	小学校	中学校	
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<クロワッサン>	40	60	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
	<マグロのさらさ揚げ>			<アサリのスパゲティ>			<たけのこごはん>			<鶏肉のから揚げ>					
	マグロ(角切)	50	60	スパゲティ	25	32.5	鶏肉(切込・細かめ)	12	15.6	鶏肉(2cm角切)	60	72			
	しょうが	0.6	0.72	にんにく	0.2	0.26	たけのこ(レトルト)	20	26	しょうが	0.6	0.72			
	にんにく	0.7	0.84	オリーブ油	0.5	0.65	にんじん	10	13	しょうゆ	2	2.4			
	しょうゆ	1.8	2.16	アサリ(むきみ)	15	19.5	油揚げ	5	6.5	調味酒	0.5	0.6			
	調味酒	2	2.4	白ワイン	2	2.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.65	でん粉	7	8.4			
	カレー粉	0.4	0.48	たまねぎ	20	26	砂糖	1	1.3	米粉	1	1.2			
	でん粉	7	8.4	マッシュルーム(水煮)	3	3.9	本みりん	0.5	0.65	油	5	6			
	米粉	1	1.2	魚のオイル漬け	10	13	うすくちしょうゆ	2	2.6						
	油	5	6	洋風スープの素	0.5	0.65	塩	0.2	0.26	<ひじきの炒め煮>					
				塩	0.3	0.39	さやえんどう(生)	3	3.9	サラダ油	0.4	0.48			
	<キャベツの甘酢あえ>			こしょう	0.02	0.03	<ニシンの塩焼き>			ひじき(長)	3	3.6			
	キャベツ	35	42	パセリ	1	1.3	ニシンの塩焼き	40	50	にんじん	7	8.4			
	にんじん	5	6	<春野菜のスープ>			<五目汁>			つきだしこんにゃく	7	8.4			
	ホールコーン(冷)	5	6	ベーコン(冷)	5	6	大根	20	24	油揚げ	3	3.6			
	砂糖	2	2.4	にんじん	8	9.6	ごぼう	6	7.2	ちくわ	5	6			
	うすくちしょうゆ	1	1.2	じゃがいも	20	24	こんにゃく	10	12	砂糖	0.9	1.08			
	酢	2	2.4	キャベツ	20	24.0	厚揚げ(冷)	12	18	しょうゆ	1.5	1.8			
	塩	0.08	0.096	グリーンアスパラガス	7	8.4	けずり節	1.5	1.8	けずり節	0.5	0.6			
				洋風スープの素	1	1.2	しょうゆ	1.5	1.8	枝豆むきみ(冷)	5	6			
	<田舎汁>			塩	0.2	0.24	塩	0.3	0.36	<キャベツの味噌汁>					
	大根	20	24	こしょう	0.02	0.03	こまつな	10	12	キャベツ	20	24			
	ごぼう	7	8.4	<フルーツ白玉>			<清見オレンジ>			えのきだけ	7	8.4			
	こんにゃく	10	12	黄桃(レトルト)	15	18	清見オレンジ(袋)	40	50	豆腐	15	18			
	えのきだけ	5	6	パイ(レトルト)	15	18	白玉団子(冷)	25	30	カットわかめ	0.5	0.6			
	豆腐	20	24	ダイスゼリー(いちご)	15	18	チーズ	5	6	赤みそ	4.25	5.1			
けずり節	1.5	1.8	<チーズ>			キャンディチーズ	5	6	白みそ	4.25	5.1				
赤みそ	4.25	5.1	角チーズ	5	6	かみかみ大豆			けずり節	1.5	1.8				
白みそ	4.25	5.1	ふりかけ	2.7	3.24										
こまつな	10	12													
<ふりかけ>															
ふりかけ	2.7	3.24													
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	747	エネルギー(Kcal)	594	777	エネルギー(Kcal)	599	768	エネルギー(Kcal)	652	830	エネルギー(Kcal)			
たんぱく質(g)	28.4	33.7	たんぱく質(g)	22.9	29.1	たんぱく質(g)	28.4	34.1	たんぱく質(g)	29.1	35.8	たんぱく質(g)			
脂質(g)	15.9	17.6	脂質(g)	24.6	33.1	脂質(g)	20.8	24	脂質(g)	22.4	26.3	脂質(g)			
食塩相当量(g)	2	2.2	食塩相当量(g)	2.4	3.2	食塩相当量(g)	1.6	2.1	食塩相当量(g)	2	2.5	食塩相当量(g)			