



4 月学校給食予定献立表

あたな なかま きゅうしょくかん 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^{ようい}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(1～6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】  ※ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め ※ごもくまめ 五目豆 ※じる すまし汁		567	1.9
12	水	牛乳	麦飯	※ちくわ いそべあ ちくわの磯辺揚げ たけのこのおかか煮 ※かきたま汁 ぜりー		622	2.0
13	木	牛乳	麦飯	※カレーライス ※まめ 豆のマリネ ふくじんづ 福神漬		651	2.6
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 シヤム  食物繊維の多い日 お祝いデザート		686	3.0
17	月	牛乳	米飯	こ 小イワシのから揚げ あ 角麩の煮つけ かくふ に  日本型食事の日 ※じゃがいも みそしる じゃがいもの味噌汁		609	1.7
18	火	牛乳	米飯	※あつ 厚揚げの肉味噌かけ にくみそ しらたき入りじゃがいもの煮つけ ※わかたけ 若竹汁		577	1.9
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  食物繊維の多い日		643	2.2
20	木	牛乳	麦飯	あ 揚げシューマイ じゃがいものオイスターソース炒め いた ※とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ		585	1.7
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 ※かいばしら 貝柱のクリームスープ		635	2.6
24	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】   日本型食事の日 ※ニジマス ^あ のよもぎ揚げ ※こまつな 小松菜のそぼろ炒め ※ぎふみそしる 岐福味噌汁		590	1.4
25	火	牛乳	米飯	※マグロのさらさ揚げ あ キャベツの甘酢あえ ※いななじる 田舎汁 ふりかけ  日本型食事の日		605	2.0
26	水	牛乳	クロワッサン	アサリのスパゲティ はるやさい 春野菜のスープ フルーツ白玉 しらたま チーズ  鉄分の多い日		594	2.4
27	木	牛乳	麦飯	※たけのこごはん しおや ニシンの塩焼き ※ごもくじる 五目汁		599	1.6
28	金	牛乳	米飯	※とりにく あ 鶏肉のから揚げ ※ひじき いた に ひじきの炒め煮 ※キャベツ みそしる キャベツの味噌汁		652	2.0

(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	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
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	キャベツ えのきだけ
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 福神漬け
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 ホールのトマト 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



かくふのにつけ こいわしのからあげ じゃがいものみそしる 17日	ごもくまめ ぶたにくのみそいため すまじる 11日	たけのこのおかに ちくわのいそべあげ かきたまじる 12日	ふくじんづけ まめのマリネ カレーライス 13日	キャベツのソテー おいわいデザート ジャム こめこしよくパン ポークビーンズ 14日
じゃがいものみそしる 17日	しらたき入りじゃがいものにつけ あつあげのにくみそかけ わかたけじる 18日	コーンキャベツ グリーンポテト ソフトめん ミートソース 19日	じゃがいものオイスターソースいため あげシューマイ とうふのちゅうかスープ 20日	ポイルキャベツ ウインナーのソースかけ コッペパン かいばしらのクリームスープ 21日
こまつなのそぼろいため ニジマスのよもぎあげ 岐福(ぎふ)みそしる 24日	キャベツのあまずあえ マグロのさらさあげ ふりかけ いなかじる 25日	フルーツしらたま アサリのスパゲティ クロワッサン はるやさいのスープ 26日	たけのこごはん ニシンのしおやき ごもくじる 27日	ひじきのいために とりにくのからあげ キャベツのみそしる 28日



鉄分(てつぶん)が
おいこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが
おいこんだての日

(にほんがたしよくじ)
「日本型食事」の日



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

まいつき19日は
「しよくいくの日」
しよくについて
かんがえる日です。



てあらいいしょうどくをしっかりとしよう。



こころをこめて あいさつをしよう。



よくかんでたべよう。



しよっきは おなじなかまに そろえよう。



はいぜんだいはきれいにしておこう。



p.1

南地区	11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			17日(月)								
使用材料	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	
	<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	<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	こんにゃく	15	18	サイコロチーズ	4	4.8	砂糖	0.4	0.48	こんにゃく	10	12						
				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						
	<五目豆>			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						
	大豆	7.2	9.6	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						
	砂糖	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						
	しょうゆ	0.72	0.96	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						
	角切昆布	1.6	2.1				マーガリン	4	4.8	オムレツ	30	50	さやいんげん(冷)	5	6						
	こんにゃく	9	12	<かきたま汁>			小麦粉	4	4.8												
	にんじん	7.2	9.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	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>								
	ちくわ	7.2	9.6	豆腐	30	36	脱脂粉乳	4	4.8	サラダ油	0.3	0.36	じゃがいも	30	36						
	砂糖	0.48	0.64	けずり節	1.5	1.8				キャベツ	35	42	厚揚げ(冷)	10	12						
	しょうゆ	1.08	1.44	うすくちしょうゆ	2	2.4	<豆のマリネ>			ホールコーン(冷)	7	8.4	カットわかめ	0.5	0.6						
				塩	0.3	0.36	大豆	8	9.6	グリーンアスパラガス	7	8.4	赤みそ	4.25	5.1						
<すまし汁>			液卵	15	18	砂糖	0.8	0.96	塩	0.2	0.24	白みそ	4.25	5.1							
えのきだけ	7	8.4	でん粉	0.6	0.72	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	こしょう	0.01	0.02	けずり節	1.5	1.8							
豆腐	30	36	ほうれん草	10	12	オリーブ油	1.2	1.44				こまつな	10	12							
かまぼこ(さくら)	6	7.2				たまねぎ	5	6	<ジャム>												
けずり節	1.5	1.8	<ゼリー>			パプリカ	3	3.6	岐阜市産イチゴジャム	15	15										
うすくちしょうゆ	2	2.4	ミニゼリー	23		砂糖	0.6	0.72													
塩	0.3	0.36	ゼリー		40	塩	0.2	0.24	<お祝いデザート>												
ほうれん草	10	12				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
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

p.2

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 用 材	<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
	<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
	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					ウスターソース		1	1.2	調味酒		1	1.2
	調味酒		0.6	0.72	県産豚肉(ミンチ用)		20	28	<じゃがいものオイスターソース炒め>				砂糖		0.5	0.6	小麦粉		9	10.8
	砂糖		4	4.8	塩		0.2	0.28	ごま油		0.5	0.6	でん粉		0.2	0.24	米粉		1	1.2
	赤みそ		6	7.2	こしょう		0.06	0.08	にんじん		8	9.6					よもぎ(乾)		0.2	0.24
	本みりん		0.5	0.6	たまねぎ		40	56	じゃがいも		30	36	<ボイルキャベツ>				油		4	5
					にんじん		15	21	ピーマン		10	12	キャベツ		30	36				
	<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					<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	<貝柱のクリームスープ>				サラダ油		0.2	0.24
	たまねぎ		15	18	洋風スープの素		1.2	1.68	塩		0.1	0.12	ベーコン(冷)		5	6	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	たまねぎ		30	36	調味酒		1	1.2
	しらたき		20	24	トマトソース		20	28					にんじん		15	18	砂糖		0.8	0.96
	砂糖		1	1.2	トマトピューレ		8	11.2	<豆腐の中華スープ>				じゃがいも		40	48	しょうゆ		1	1.2
	しょうゆ		2	2.4	マーガリン		3	4.2	干しいたけ(スライス)		0.5	0.6	洋風スープの素		0.8	0.96	にんじん		5	6
	けずり節		0.5	0.6	小麦粉		3	4.2	ロースハム(冷)		7	8.4	塩		0.2	0.24	太もやし		20	24
	さやいんげん(冷)		5	6	マッシュルーム(水煮)		5	7	太もやし		10	12	こしょう		0.03	0.04	こまつな		25	30
栄 養 価	<若竹汁>				<グリーンポテト>				豆腐		30	36	貝柱(冷)		30	36	本みりん		0.5	0.6
	たけのこ(レトルト)		10	12	じゃがいも		50	60	鶏ガラスープの素		0.8	0.96	牛乳		40	48	しょうゆ		0.8	0.96
	かまぼこ		7	8.4	塩		0.2	0.24	塩		0.2	0.24	コーンスターチ		2	2.4				
	豆腐		15	18	こしょう		0.01	0.02	こしょう		0.02	0.03					<岐福(ぎふ)味噌汁>			
	カットわかめ		0.5	0.6	パセリ(乾)		0.05	0.06	しょうゆ		0.5	0.6	<ヨーグルト>				けずり節		1.5	1.8
	けずり節		1.5	1.8					しょうゆ		0.5	0.6	ヨーグルト		70		大根		15	18
	うすくちしょうゆ		2	2.4	<コーンキャベツ>				チンゲンサイ		10	12					赤みそ		8.5	10.2
	塩		0.3	0.36	キャベツ		40	48	<小魚>								豆腐		20	24
	調味酒		0.5	0.6	ホールコーン(冷)		10	12	味付き小魚		5						なめこ		5	6
	みつば		2	2.4	洋風スープの素		0.1	0.12									ねぎ		5	6
					塩		0.1	0.12												
					こしょう		0.02	0.03												

令和5年4月分 岐阜市学校給食献立

p.3

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	しょうゆ		0.9	1.08
	酢		2	2.4	キャベツ		20	24.0	厚揚げ(冷)		12	18	けずり節		1.5	1.8
	塩		0.08	0.096	グリーンアスパラガス		7	8.4	厚揚げ(冷)		12	18	けずり節		0.5	0.6
<田舎汁>				洋風スープの素		1	1.2	厚揚げ(冷)		12	18	枝豆むきみ(冷)		5	6	
大根		20	24	塩		0.2	0.24	けずり節		1.5	1.8					
ごぼう		7	8.4	こしょう		0.02	0.03	しょうゆ		1.5	1.8	<キャベツの味噌汁>				
こんにゃく		10	12					塩		0.3	0.36	キャベツ		20	24	
えのきだけ		5	6	<フルーツ白玉>				こまつな		10	12	えのきだけ		7	8.4	
豆腐		20	24	黄桃(レトルト)		15	18	<清見オレンジ>				豆腐		15	18	
けずり節		1.5	1.8	パイナップル(レトルト)		15	18	清見オレンジ(袋)				カットわかめ		0.5	0.6	
赤みそ		4.25	5.1	白玉団子(冷)		25	30			40		赤みそ		4.25	5.1	
白みそ		4.25	5.1	ダイスゼリー(いちご)		15	18					白みそ		4.25	5.1	
こまつな		10	12									けずり節		1.5	1.8	
<ふりかけ>				<チーズ>				<かみかみ大豆>				かみかみ豆			7	
ふりかけ		2.7	2.7	キャンディチーズ		5										
				角チーズ			14									