



# 5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				日本型食事の日	エネルギー kcal	塩分 g			
1	月	牛乳	米飯	※さんさい 山菜ごはん	※ こうみゃく アジの香味揚げ	※しん 新たまねぎの味噌汁	かしのち 柏餅	873	2.3		
2	火	牛乳	お茶パン	※ アサリのチャウダー	※ ひよこ豆のサラダ	※ ナタデココポンチ	食物繊維の多い日	781	3.1		
8	月	牛乳	米飯	※はつぼうさい 八宝菜	※ ギョーザ	※ わかめスープ		796	2.5		
9	火	牛乳	米飯	※ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	※ ひじきの煮物	※ぎふそうでんみそしる 岐福早田味噌汁		747	2.2		
10	水	牛乳	麦飯	※おやこどんぶり※きり 親子丼	※ ぼ 切干し大根のじゃこ煮	※アサリの味噌汁	ゼリー	鉄分の多い日	797	2.7	
11	木	牛乳	麦飯	※ アユのごま味噌だれ	※みそ 角麩の煮つけ	※せりゅうじる 清流汁	日本型食事の日	768	1.9		
12	金	牛乳	食パン	※ チリコンカン	※ キャベツのサラダ	※ ポテトスープ	チーズ	食物繊維の多い日	803	3.9	
15	月	牛乳	米飯	※ チャンプルー	※もずく汁	※ フルーツ盛り合わせ		739	2.0		
16	火	牛乳	米飯	※あつや 厚焼き卵	※ しらたき入りじゃがいもの煮つけ	※もうそうじる 孟宗汁	※だいずい 大豆入り小魚	745	2.4		
17	水	牛乳	一食うどん	※ カレーうどん	※ キビナゴのから揚げ	※ ほうれん草のごまあえ	※まめ そら豆	725	2.2		
18	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】	※だいこん 大根と豚肉の煮物	※にもの さやいんげんの煮びたし	※はる 春どりごぼうの味噌汁	※なっとう 納豆	732	2.3	
19	金	牛乳	食パン	チキンメンチカツ	※ キャベツのソテー	※ ジュリエンヌスープ	ヨーグルト	802	3.3		
22	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】	※ぐじょうみそ 郡上味噌	※ だし 大根のいため煮	※ かきたま汁	734	2.2		
23	火	牛乳	米飯	【味の旅—高知県—】	※カツオのたつた揚げ	※こまつな 小松菜の土佐あえ	※どろめ汁 だるめ汁	ゼリー	日本型食事の日	786	2.3
24	水	牛乳	ソフト麺	※にくみそ 肉味噌	※ちやまめ お茶豆	※キャベツの香りあえ	食物繊維の多い日	837	2.5		
25	木	牛乳	麦飯	※ ハヤシライス	※まめ 豆のマリネ	※ コーンもやし	※こさかな 小魚	817	2.4		
26	金	牛乳	黒パン	※あつあ 厚揚げのケチャップ炒め	※いため アスパラと卵のミモザソテー	※ ラビオリスープ	オレンジ	815	3.9		
29	月	牛乳	米飯	※くる 黒ごま鶏天	※とりてん 青菜のおひたし	※あおな 青菜のおひたし	※すまし汁 すまし汁	750	1.8		
30	火	牛乳	米飯	イカと新じゃがのあめがらめ	※しん 磯錦	※いそにしき 沢煮椀	※さわにわん ぶりかけ	757	2.2		
31	水	牛乳	麦飯	シーフードライス	グリーンポテト	※はるやさい 春野菜のスープ	※とうにゅう 豆乳デザート	750	2.1		

(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
	1	鶏肉 油揚げ アジ 高野豆腐	牛乳 青のり粉 わかめ	ごはん 砂糖 小麦粉 米粉 かしわもち	サラダ油 揚げ油	にんじん こまつな
2	ベーコン アサリ ひよこ豆	牛乳 チーズ	お茶パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マーガリン ドレッシング	にんじん パセリ 枝豆	たまねぎ キャベツ 黄桃 バイナップル ナタデココ
8	豚肉 うずら卵 イカ ギョウザ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油 いりごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干しいたけ きくらげ ヤングコーン キャベツ
9	豚肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん こんにやく 砂糖 おつゆ麩	サラダ油	ピーマン さやえんどう にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ 大根 えのきだけ
10	鶏肉 かまぼこ 卵 アサリ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	麦ごはん 砂糖 ゼリー		にんじん みつば ほうれん草 ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 切り干し大根 えのきだけ
11	アユ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	麦ごはん 米粉 砂糖 こんにやく 角麩 そうめん	揚げ油 いりごま すりごま サラダ油	にんじん 枝豆 ほうれん草	ごぼう えのきだけ しいたけ
12	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳 チーズ	食パン じゃがいも	サラダ油 ドレッシング	パプリカ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり
15	豆腐 豚肉 いり卵 花かつお かまぼこ	牛乳 もずく	ごはん ゼリー	サラダ油 ごま油	にんじん こねぎ	きくらげ 太もやし 干しいたけ マンゴー バイナップル
16	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ (中のみ)大豆入り小魚(大豆)	牛乳 (中のみ)大豆入り小魚(小魚)	ごはん じゃがいも しらたき 砂糖		にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ
17	鶏肉 油揚げ そら豆	牛乳 きびなご	一食うどん 片栗粉 片栗粉	揚げ油 すりごま	にんじん ねぎ ほうれん草	干しいたけ たまねぎ しょうが 太もやし
18	豚肉 油揚げ 納豆	牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油	さやいんげん にんじん こまつな	大根 太もやし ごぼう えのきだけ
19	チキンメンチカツ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	食パン	揚げ油 サラダ油	ピーマン にんじん パセリ	キャベツ ホールコーン たまねぎ セロリ
22	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 花麩 片栗粉	サラダ油	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 太もやし 大根 干しいたけ
23	カツオ 花かつお 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ごはん 片栗粉 米粉 ゼリー	揚げ油	こまつな こねぎ	しょうが 太もやし しめじ たまねぎ えのきだけ
24	鶏肉 大豆	牛乳	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油	にんじん 青じそ粉 お茶粉	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり
25	豚肉 大豆	牛乳 (中のみ)味付き小魚	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 ピーマン パセリ	たまねぎ ブルーン 太もやし キャベツ ホールコーン
26	豚肉 厚揚げ いり卵	牛乳	黒パン 砂糖 ラビオリ	サラダ油	ピーマン グリーンアスパラ ガス にんじん ほうれん草	にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ たまねぎ オレンジ
29	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん 小麦粉 花麩	黒ごま 揚げ油	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ しめじ 干しいたけ
30	イカ 大豆 ちくわ 豚肉	牛乳 茎わかめ ふりかけ	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	揚げ油	にんじん みつば	しょうが ごぼう 干しいたけ 大根
31	エビ アサリ ベーコン 豆乳デザート	牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	パセリ にんにく グリーン アスパラガス	たまねぎ ホールコーン キャベツ

《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。



令和5年5月分 岐阜市学校給食献立

南地区	11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)						
	No. 6	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校					
使	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食うどん>	175	250
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<アユのごま味噌だれ>			<チリコンカン>			<チャンプルー>			<厚焼き卵>			<カレーうどん>		
	アユ	30	40	サラダ油	0.5	0.65	豆腐(冷)	60	78	厚焼き卵	50	60	鶏肉(切込)	15	21
	塩	0.1	0.12	にんにく	0.2	0.26	サラダ油	0.5	0.65				干しいたけ(スライス)	0.5	0.7
	米粉	1.5	1.8	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5	県産豚肉(平切)	20	26	<しらたき入りじゃがいもの煮つけ>			にんじん	12	16.8
	油	3	3.6	たまねぎ	10	13	きくらげ(ホール)	1.2	1.56	じゃがいも	40	48	たまねぎ	20	28
	赤みそ	3	3.6	金時豆	12	15.6	太もやし	42	54.6	たまねぎ	15	18	油揚げ	3	4.2
	砂糖	2.5	3	ウスターソース	1.8	2.34	いり卵	15	19.5	にんじん	10	12	けずり節	2	2.8
	本みりん	2	2.4	ケチャップ	4.5	5.85	しょうゆ	1.8	2.34	しらたき	20	24	塩	0.4	0.56
	調味酒	1	1.2	塩	0.1	0.13	本みりん	0.6	0.78	砂糖	1	1.2	しょうゆ	3	4.2
	すりごま	0.35	0.42	こしょう	0.01	0.02	塩	0.36	0.47	しょうゆ	2.5	3	カレー粉	0.4	0.56
白ごま(いり)	0.35	0.42	赤とうがらし	0.02本	0.03本	こしょう	0.03	0.04	けずり節	0.5	0.6	ねぎ	10	14	
食	<角麩の煮つけ>			<キャベツのサラダ>			ごま油	0.36	0.47	さいいんげん(冷)	5	6	でん粉	2	2.8
	サラダ油	0.5	0.6	キャベツ	35	42	花かつお	0.6	0.78				<孟宗汁>		
	鶏肉(2cm角切)	20	24	きゅうり	10	12	<もずく汁>			県産豚肉(平切)	15	18	キビナゴ	35	42
	ごぼう	10	12	パプリカ(黄)	3	3.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	たけのこ(レトルト)	20	24	しょうが	0.5	0.6
	にんじん	15	18	ドレッシング	6	7.2	にんじん	7	8.4	厚揚げ(冷)	10	12	しょうゆ	0.8	0.96
	こんにゃく	15	18	<ポテトスープ>			もずく(冷)	10	12	けずり節	1.5	1.8	調味酒	1	1.2
	角麩	20	24	ベーコン(冷)	5	6	糸かまぼこ	5	6	酒粕	4	4.8	でん粉	3	3.6
	けずり節	0.5	0.6	たまねぎ	20	24	調味酒	1	1.2	白みそ	8	9.6	米粉	1	1.2
	砂糖	1.2	1.44	にんじん	10	12	うすくちしょうゆ	2	2.4	ねぎ	8	9.6	油	4	4.8
	しょうゆ	2	2.4	じゃがいも	35	42	けずり節	1.5	1.8	<大豆入り小魚>			<ほうれん草のごまあえ>		
枝豆むきみ(冷)	5	6	洋風スープの素	0.8	0.96	こねぎ	3	3.6	大豆入り小魚(個)	8		太もやし	20	24	
材	<清流汁>			塩	0.3	0.36	<フルーツ盛り合わせ>						ほうれん草	25	30
	えのきだけ	5	6	こしょう	0.01	0.02	マンゴー(冷)	30	36				けずり節	0.3	0.36
	生しいたけ	3	3.6	パセリ	1	1.2	パイ(レトルト)	20	24				しょうゆ	1.8	2.16
	かまぼこ(魚)	6	7.2	<チーズ>			カクテルゼリー(冷)	30	36				本みりん	0.5	0.6
	そうめん	3	3.6	スライスチーズ		15							すりごま	1	1.2
	けずり節	1.5	1.8										<そら豆>		
	塩	0.3	0.36										揚げそら豆	8	8
	うすくちしょうゆ	2	2.4												
	ほうれん草	10	12												
※アユのごま味噌だれの除去食対応についてごま味噌無しで提供します															
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	
エネルギー(Kcal)	619	768	エネルギー(Kcal)	613	803	エネルギー(Kcal)	588	739	エネルギー(Kcal)	578	745	エネルギー(Kcal)	586	725	
たんぱく質(g)	26.8	32.4	たんぱく質(g)	25.2	33.4	たんぱく質(g)	24.2	30.2	たんぱく質(g)	24.5	32	たんぱく質(g)	28.9	35.2	
脂質(g)	17.5	19.9	脂質(g)	21.9	29.7	脂質(g)	15.1	17.2	脂質(g)	15.2	17.8	脂質(g)	17.9	20.4	
食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	2.8	3.9	食塩相当量(g)	1.8	2	食塩相当量(g)	2.1	2.4	食塩相当量(g)	1.6	2.2	

令和5年5月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)		24日(水)						
	No. 19	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<大根と豚肉の煮物>			<チキンメンチカツ>			<郡上味噌けいちゃん>			<カツオのたつた揚げ>			<肉味噌>		
	けずり節	0.5	0.65	チキンメンチカツ	50	60	サラダ油	0.5	0.6	カツオ(角切)	50	60	サラダ油	0.5	0.7
	県産豚肉(平切)	25	32.5	油	5	6	しょうが	0.5	0.6	調味酒	0.5	0.6	しょうが	0.2	0.28
	大根	70	91				にんにく	0.5	0.6	しょうが	0.8	0.96	鶏肉(ミンチ用)	20	28
	砂糖	0.8	1.04	<キャベツのソテー>			鶏肉(2cm角切)	50	60	しょうゆ	1	1.2	調味酒	0.8	1.12
	しょうゆ	2.5	3.25	サラダ油	0.3	0.36	たまねぎ	20	24	でん粉	8	9.6	たまねぎ	45	63
	調味酒	1	1.3	キャベツ	40	48	キャベツ	20	24	米粉	1	1.2	にんにく	10	14
	本みりん	1	1.3	ピーマン	5	6	太もやし	20	24	油	5	6	けずり節	1.5	2.1
	塩	0.05	0.07	ホールコーン(冷)	10	12	しょうゆ	1	1.2				砂糖	6	8.4
				塩	0.2	0.24	調味酒	2	2.4	<小松菜の土佐あえ>			赤みそ	12	16.8
	<さやいんげんの煮びたし>			こしょう	0.01	0.02	本みりん	0.5	0.6	こまつな	30	36	でん粉	1.5	2.1
	さやいんげん(生)	10	12				砂糖	1	1.2	太もやし	20	24			
	太もやし	25	30	<ジュリエンスープ>			郡上味噌	2	2.4	しめじ	10	12	<お茶豆>		
	油揚げ	3	3.6	ベーコン(冷)	5	6	赤みそ	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	大豆	12	14.4
	けずり節	0.5	0.6	たまねぎ	20	24				本みりん	0.5	0.6	でん粉	1.2	1.44
	本みりん	0.5	0.6	にんにく	7	8.4	<つき大根のいため煮>			しょうゆ	1.8	2.16	油	1.2	1.44
	しょうゆ	1.8	2.16	セロリー	3	3.6	サラダ油	0.5	0.6	花かつお	0.3	0.36	お茶(粉末)	0.3	0.36
				洋風スープの素	0.8	0.96	大根	40	48				砂糖	3	3.6
<春どりごぼうの味噌汁>			塩	0.2	0.2	にんにく	5	6	<どろめ汁>						
ごま油	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	油揚げ	5	6	ちりめんじゃこ	1	1.2				
ごぼう	7	8.4	パセリ	0.8	0.96	砂糖	0.4	0.48	豆腐	20	24	<キャベツの香りあえ>			
にんにく	7	8.4				調味酒	1	1.2	たまねぎ	10	12	キャベツ	35	42	
えのきだけ	7	8.4	<ヨーグルト>			しょうゆ	2	2.4	えのきだけ	10	12	きゅうり	5	6	
じゃがいも	20	24	ヨーグルト	70	80				けずり節	1.5	1.8	青じそ粉	0.4	0.48	
けずり節	1.5	1.8				<かきたま汁>			白みそ	8.5	10.2	塩	0.05	0.06	
赤みそ	8.5	10.2				干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	カットわかめ	0.5	0.6				
こまつな	10	12				豆腐	20	24	こねぎ	3	3.6				
						花麩	7	8.4							
<納豆>						けずり節	1.5	1.8	<ゼリー>						
糸引き納豆	20	30				うすくちしょうゆ	2	2.4	ゼリー(小夏)	40	50				
						塩	0.3	0.36							
						でん粉	0.5	0.6							
						液卵	20	24							
						ほうれん草	10	12							
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)	572	732	エネルギー(Kcal)	639	802	エネルギー(Kcal)	594	734	エネルギー(Kcal)	637	786	エネルギー(Kcal)	648	837	
たんぱく質(g)	27.8	34.6	たんぱく質(g)	27	31.5	たんぱく質(g)	29.4	34.6	たんぱく質(g)	29.5	34.9	たんぱく質(g)	30.2	38.1	
脂質(g)	15.7	18.3	脂質(g)	21.5	27.5	脂質(g)	16.7	18.5	脂質(g)	15.6	17.3	脂質(g)	16.2	18.8	
食塩相当量(g)	2	2.3	食塩相当量(g)	2.8	3.3	食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	2.2	2.3	食塩相当量(g)	1.9	2.5	

令和5年5月分 岐阜市学校給食献立

南地区	25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)		31日(水)						
	No. 5	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校					
使 用 材	<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			
	<ハヤシライス>			<厚揚げのケチャップ炒め>			<黒ごま鶏天>			<イカと新じゃがのあめがらめ>					
	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.3	0.36	鶏肉(とり天用)	45	54	じゃがいも	40	48	サラダ油	0.5	0.65
	県産豚肉(平切)	25	32.5	にんにく	0.2	0.28	しょうが	0.4	0.48	油	4	4.8	たまねぎ	15	19.5
	塩	0.1	0.13	しょうが	0.5	0.7	にんにく	0.1	0.12	イカ(たんざく)	30	36	ホールコーン(冷)	10	13
	こしょう	0.01	0.02	県産豚肉(平切)	15	18	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	しょうが	0.8	0.96	むきエビ	20	26
	たまねぎ	50	65	調味酒	1	1.2	塩	0.1	0.12	しょうゆ	0.8	0.96	調味酒	0.2	0.26
	にんじん	15	19.5	厚揚げ(冷)	50	60	調味酒	2	2.4	調味酒	0.8	0.96	アサリ(むきみ)	10	13
	じゃがいも	40	52	マッシュルーム(水煮)	7	8.4	小麦粉	7	8.4	でん粉	4	4.8	調味酒	0.1	0.13
	ケチャップ	6	7.8	ピーマン	7	8.4	黒ごま(いり)	2	2.4	油	3	3.6	サクフレーク	20	26
	ウスターソース	1.5	1.95	ケチャップ	5	6	油	4	4.8	砂糖	1.2	1.44	洋風スープの素	0.2	0.26
	塩	0.3	0.39	トマトソース	10	12				しょうゆ	1.5	1.8	塩	0.1	0.13
	洋風スープの素	0.5	0.65	砂糖	1	1.2	<青菜のおひたし>			調味酒	0.8	0.96	こしょう	0.01	0.02
	小麦粉	3.5	4.55	洋風スープの素	0.2	0.24	チンゲンサイ	25	30						
	マーガリン	3.5	4.55	塩	0.2	0.24	キャベツ	15	18	<磯錦>			<グリーンポテト>		
	デミグラスソース	15	19.5	こしょう	0.01	0.02	しめじ	10	12	大豆	8	9.6	じゃがいも	50	60
	ブルーン(ピューレ)	5	6.5	<アスパラと卵のミモザソテー>			けずり節	0.5	0.6	砂糖	0.8	0.96	塩	0.1	0.12
	<豆のマリネ>			サラダ油	0.5	0.6	しょうゆ	1.8	2.16	しょうゆ	0.64	0.77	こしょう	0.01	0.02
	大豆	8	9.6	キャベツ	35	42	<すまし汁>			にんじん	8	9.6	パセリ(乾)	0.04	0.05
	砂糖	0.8	0.96	グリーンアスパラガス	10	12	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	ちくわ	8	9.6	<春野菜のスープ>		
	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	いり卵	10	12	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	くきわかめ	8	9.6	ベーコン(冷)	5	6
	オリーブ油	1.2	1.44	洋風スープの素	0.1	0.12	にんじん	7	8.4	砂糖	0.4	0.48	にんじん	10	12
	たまねぎ	5	6	塩	0.2	0.24	豆腐	25	30	しょうゆ	0.8	0.96	キャベツ	25	30
	赤ピーマン	2	2.4	こしょう	0.01	0.02	花麩	7	8.4	<沢煮椀>			グリーンアスパラガス	7	8.4
砂糖	0.6	0.72	<ラビオリスープ>			けずり節	1.5	1.8	県産豚肉(厚めの短冊切り)	8	9.6	洋風スープの素	0.8	0.96	
塩	0.2	0.24	サラダ油	0.5	0.6	塩	0.3	0.36	調味酒	0.5	0.6	塩	0.2	0.24	
こしょう	0.01	0.02	ラビオリ(冷)	15	18	うすくちしょうゆ	2	2.4	ごぼう	7	8.4	こしょう	0.01	0.02	
酢	2	2.4	にんじん	7	8.4	カットわかめ	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6				
パセリ	0.3	0.36	たまねぎ	15	18	ねぎ	7	8.4	大根	10	12	<豆乳デザート>			
<コーンもやし>			洋風スープの素	0.8	0.96				けずり節	1.5	1.8	豆乳デザート	40	40	
太もやし	35	42	塩	0.3	0.36				塩	0.3	0.36				
ホールコーン(冷)	12	14.4	こしょう	0.01	0.02				うすくちしょうゆ	2	2.4				
洋風スープの素	0.25	0.3	ほうれん草	10	12				みつば	3	3.6				
塩	0.2	0.24	<オレンジ>						<ふりかけ>						
こしょう	0.01	0.02	オレンジ(袋)	30	40				ふりかけ	2.5	2.5				
<小魚>															
小魚		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	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)	635	817	エネルギー(Kcal)	671	815	エネルギー(Kcal)	594	750	エネルギー(Kcal)	613	757	エネルギー(Kcal)	590	750	
たんぱく質(g)	25.4	34	たんぱく質(g)	29.1	34.5	たんぱく質(g)	25.3	30	たんぱく質(g)	24.8	29.2	たんぱく質(g)	24.6	31.5	
脂質(g)	18.5	21.8	脂質(g)	21.3	24.6	脂質(g)	19.2	22.2	脂質(g)	18.5	20.9	脂質(g)	15.3	16.9	
食塩相当量(g)	1.7	2.4	食塩相当量(g)	3.3	3.9	食塩相当量(g)	1.4	1.8	食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	1.6	2.1	