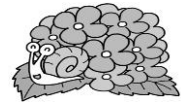


6月学校給食予定献立表



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	木	そうりつきねんび 創立記念日							
2	金	牛乳	レーズンパン	こざかな 小魚のフライ	* コーンもやし	* ミネストローネ	れいとう 冷凍みかん	760	3.1
5	月	牛乳	米飯	* 酢豚	* もやしの中華あえ	はるさめ 春雨のスープ		777	2.7
6	火	牛乳	米飯	* とりにく 鶏肉と大豆の煮物	だいず ほうれん草のあえもの	* ぎふみそ 味噌汁	ゼリー	746	1.8
7	水	牛乳	小型パン	* や 焼きそば	* あつあ 厚揚げともやしの炒め物	いた もの とうにゆうあん 豆乳杏仁豆腐		755	4.0
8	木	牛乳	麦飯	* ビビンバ	どんぶり あま 甘エビのから揚げ	* わかめ わかめスープ		735	2.6
9	金	牛乳	コッペパン	* とりにく 鶏肉のトマト煮	に * キャベツのソテー	かぼちやのポタージュ	とうにゆう 豆乳デザート	808	3.5
12	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 * こうやとうふ 高野豆腐の卵とじ	たまご * じゃこんぶあえ	* まめ うち豆汁		753	2.6
13	火	牛乳	米飯	えだまめ 枝豆コロッケ	* きり 切り干し大根とツナの煮つけ	いなか 田舎汁	つくだに のりの佃煮	810	2.2
14	水	牛乳	ソフト麺	* ちゅうか 中華あんかけ	* あ 揚げ大豆	* やさい 野菜のオイスターソース炒め	れいとう 冷凍パン	829	2.7
15	木	牛乳	麦飯	* ひじき ひじきごはん	いわし イワシの梅煮	* ぎふみそ 味噌汁	れいとう 冷凍みかん	742	2.4
16	金	牛乳	米粉食パン	* ポーク ポークビーンズ	オムレツ	* かいそう 海藻サラダ	* ジャム	793	3.6
19	月	牛乳	米飯	【味の旅-石川県-】 * い イカの黄金揚げ	* おか おかかあえ	* め めった汁	くずまんじゅう	807	2.1
20	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 * だい 大豆入りツナごはん	* こまつな 小松菜のいり卵あえ	* すまし すまし汁		728	2.2
21	水	牛乳	麦飯	* チキン チキンライス	ジャーマン ジャーマンポテト	* とうふ 豆腐と卵のスープ	チーズ	756	2.7
22	木	牛乳	麦飯	* ホキ ホキのしそ揚げ	* えだまめ 枝豆の塩ゆで	* じゃがいも じゃがいもの味噌汁		770	2.4
23	金	牛乳	ナン	* キー キーマカレー	* ポテト ポテトスープ	フルーツ フルーツポンチ		727	3.6
26	月	牛乳	米飯	* しら しらたき入り肉じゃが	いにく レバーの煮つけ	* め 呉汁	かみかみ豆	737	2.1
27	火	牛乳	米飯	* シヤモ シヤモのお茶揚げ	* ちやあ ちやあ	* ふく 含め煮	* たまねぎ たまねぎの味噌汁	735	2.5
28	水	牛乳	一食うどん	* かやく かやくうどん	* ちくわ ちくわの磯辺揚げ	じゃがいも じゃがいもの塩麴炒め煮	はっこう 発酵乳	847	3.2
29	木	牛乳	麦飯	* ぶたにく 豚肉の味噌炒め	* みそ いんげんのごまあえ	* えだまめ 枝豆しんじょ汁	こざかな 小魚	730	2.6
30	金	牛乳	米飯	* アユ アユの薬味だれ	* こまつな 小松菜の煮びたし	* ち 麩のかきたま汁		745	1.9

(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
	2	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 小魚のフライ	レーズンパン マカロニ	揚げ油 サラダ油	にんじん トマト パセリ
5	豚肉 ハム	牛乳	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖 春雨	揚げ油 サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 太もやし きゅうり きくらげ 冷凍杏子
6	大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖ゼリー	サラダ油	ねぎ にんじん ほうれん草	しょうが 太もやし 大根 えのきだけ
7	豚肉 カツオ粉 ベーコン 厚揚げ 豆乳杏仁豆腐	牛乳 青のり粉	小型パン 中華麺 ゼリー	サラダ油	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 紅しょうが にんにく きくらげ 太もやし 黄桃 パイナップル
8	豚肉 油揚げ	牛乳 甘エビ わかめ	麦ごはん 砂糖	サラダ油 ごま油 いりごま 揚げ油	にんじん ほうれん草 ねぎ	にんにく しょうが ぜんまい 太もやし キャベツ きくらげ
9	鶏肉 白いんげん豆ペースト (中) 豆乳デザート	牛乳	コッペパン 砂糖 コーンスターチ	オリーブ油 サラダ油	ホールトマト こまつな かぼちゃペースト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン
12	鶏肉 高野豆腐 卵 花かつお 油揚げ うち豆	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	ごはん 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 太もやし きゅうり 大根 えのきだけ
13	魚のオイル漬け 鶏肉 豆腐	牛乳 のりの佃煮	ごはん 枝豆コロッケ 砂糖 こんにやく	揚げ油 サラダ油 いりごま	にんじん こまつな	切り干し大根 干しいたけ ごぼう
14	豚肉 大豆	牛乳 昆布	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ パイナップル
15	鶏肉 ちくわ 高野豆腐 イワシ 厚揚げ	牛乳 ひじき	麦ごはん 砂糖	サラダ油	にんじん 枝豆 こまつな	干しいたけ しょうが 大根 キャベツ えのきだけ 冷凍みかん
16	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳 糸寒天 わかめ	米粉食パン じゃがいも 砂糖 ジャム	サラダ油 ドレッシング	にんじん トマト	たまねぎ 大根 きゅうり ホールコーン
19	イカ 花かつお 豚肉 豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 じゃがいも (中)くずまんじゅう	揚げ油	にんじん こまつな こねぎ	しょうが キャベツ ごぼう 大根
20	大豆 魚のオイル漬け いり卵 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 花麩	サラダ油	にんじん こまつな ねぎ	しょうが きくらげ 太もやし えのきだけ 干しいたけ
21	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 片栗粉	サラダ油	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ えのきだけ
22	ホキ 油揚げ	牛乳 ひじきのつくだに	麦ごはん 小麦粉 米粉 じゃがいも	揚げ油	にんじん 枝豆 こまつな	ゆかり粉 たまねぎ 切り干し大根
23	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ナン 小麦粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油	トマトピューレ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン パイナップル 黄桃
26	豚肉 レバーの煮つけ 鶏肉 大豆ペースト 豆乳 味付き大豆	牛乳	ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 大根 しめじ
27	はんぺん 厚揚げ	牛乳 シンヤモ ふりかけ	ごはん 小麦粉 米粉 こんにやく 砂糖	揚げ油 サラダ油	お茶粉 にんじん 枝豆 こまつな	ごぼう えのきだけ たまねぎ
28	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ ベーコン	牛乳 青のり粉 発酵乳	一食うどん 小麦粉 米粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん ねぎ ピーマン	干しいたけ
29	豚肉 はんぺん 湯葉	牛乳 味付き小魚	麦ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 すりごま	にんじん ピーマン ねぎ さやいんげん ほうれん草	キャベツ 太もやし 干しいたけ えのきだけ
30	アユ 湯葉 卵	牛乳	ごはん 米粉 砂糖 花麩 片栗粉	揚げ油	こねぎ こまつな にんじん ほうれん草	しょうが 太もやし 干しいたけ 冷凍みかん

《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6月分 岐阜市学校給食献立

南地区	2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)						
	No. 7	小学校	中学校	No. 16	小学校	中学校	No. 18	小学校	中学校	No. 6	小学校	中学校	No. 15	小学校	中学校
使 用 材 食 材	<レーズンパン>	88	120	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<小型パン>	低42	77	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	高63	206	<牛乳>	206	206
	<小魚のフライ>			<酢豚>			<鶏肉と大豆の煮物>			<焼きそば>			<ピピン丼>		
	小魚のフライ	35	42	県産豚肉(2cm角切)	40	48	大豆	12	14.4	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6
	油	3.5	4.2	しょうゆ	2	2.4	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	県産豚肉(ミンチ用)	30	36
	<コーンもやし>			しょうが	1	1.2	しょうが	40	48	県産豚肉(焼きそば用)	20	24	にんにく	0.2	0.24
	太もやし	35	42	米粉	1	1.2	ねぎ	0.3	0.36	塩	0.5	0.6	しょうが	0.4	0.48
	ホールコーン(冷)	10	12	でん粉	7	8.4	鶏肉(2cm角切)	3	3.6	こしょう	0.04	0.05	砂糖	1	1.2
	洋風スープの素	0.2	0.24	油	2.5	3	砂糖	1	1.2	にんにく	15	18	しょうゆ	2	2.4
	塩	0.1	0.12	サラダ油	0.5	0.6	調味酒	2	2.4	キャベツ	50	60	本みりん	0.5	0.6
	こしょう	0.01	0.02	たまねぎ	30	36	しょうゆ	2	2.4	中華麺(蒸し麺)	70	84	ぜんまい(水煮)	15	18
	<ミネストローネ>			にんじん	15	18	<ほうれん草のあえもの>			ウスターソース	5.5	6.6	油揚げ	5	6
	サラダ油	0.3	0.36	たけのこ(レトルト)	10	12	にんじん	5	6	焼きそばソース	6	7.2	砂糖	1	1.2
	にんにく	0.25	0.3	干しいたけ(ホール)	0.8	0.96	ほうれん草	25	30	紅しょうが	1.5	1.8	しょうゆ	1	1.2
	ベーコン(冷)	5	6	ピーマン	10	12	太もやし	20	24	粉かつお	0.2	0.24	ごま油	0.5	0.6
	たまねぎ	15	18	酢	2.4	2.88	けずり節	0.3	0.36	青のり粉	0.2	0.24	にんじん	6	7.2
	にんじん	10	12	砂糖	3.2	3.84	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	<厚揚げともやしの炒め物>			太もやし	20	24
	トマト	30	36	しょうゆ	4	4.8	本みりん	0.5	0.6	サラダ油	0.3	0.36	ほうれん草	20	24
	キャベツ	15	18	鶏ガラスープの素	0.16	0.19	<岐福(ぎふ)味噌汁>			にんにく	0.1	0.12	しょうゆ	1	1.2
	白いんげん豆(ゆで)	8	9.6	でん粉	0.45	0.54	大根	20	24	ベーコン(冷)	5	6	塩	0.2	0.24
洋風スープの素	0.8	0.96	<もやしの中華あえ>			えのきだけ	7	8.4	きくらげ(スライス)	1	1.2	こしょう	0.02	0.03	
塩	0.2	0.24	太もやし	30	36	油揚げ	3	3.6	厚揚げ(冷)	25	30	豆板醤	0.3	0.36	
こしょう	0.01	0.02	きゅうり	10	12	豆腐	20	24	太もやし	25	30	白ごま(いり)	1	1.2	
シェルマカロニ	3	3.6	ホールコーン(冷)	10	12	けずり節	1.5	1.8	チンゲンサイ	20	24	<甘エビのから揚げ>			
パセリ	1	1.2	鶏ガラスープの素	0.1	0.12	赤みそ	8.5	10.2	塩	0.1	0.12	甘エビ(粉付き)	30	36	
<冷凍みかん>			うすくちしょうゆ	1.5	1.8	カットわかめ	0.3	0.36	こしょう	0.01	0.02	油	3	3.6	
みかん(冷)		70	ごま油	0.5	0.6	<ゼリー>			しょうゆ	0.5	0.6	<わかめスープ>			
			<春雨のスープ>			ミニゼリー(アセロラ)	22	40	オイスターソース	1	1.2	キャベツ	20	24	
			はるさめ	5	6	ゼリー(アセロラ)			<豆乳杏仁豆腐>			きくらげ(スライス)	0.8	0.96	
			きくらげ(スライス)	1	1.2				黄桃(レトルト)	15	18	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	
			ロースハム(冷)	7	8.4				パイン(レトルト)	15	18	塩	0.2	0.24	
			鶏ガラスープの素	0.8	0.96				ダイスゼリー(みかん)	15	18	こしょう	0.01	0.02	
			塩	0.2	0.24				豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	
			こしょう	0.01	0.02							カットわかめ	0.5	0.6	
			しょうゆ	1	1.2							ねぎ	7	8.4	
			チンゲンサイ	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
エネルギー(Kcal)	587	760	エネルギー(Kcal)	607	777	エネルギー(Kcal)	575	746	エネルギー(Kcal)	592	755	エネルギー(Kcal)	584	735	
たんぱく質(g)	23.6	28.7	たんぱく質(g)	24.7	29.2	たんぱく質(g)	27.3	32.3	たんぱく質(g)	23.6	28.7	たんぱく質(g)	26.1	31	
脂質(g)	19.8	22.8	脂質(g)	16.6	18.6	脂質(g)	17.2	19.2	脂質(g)	20.2	23	脂質(g)	20.4	23.3	
食塩相当量(g)	2.5	3.1	食塩相当量(g)	2.2	2.7	食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	3	4	食塩相当量(g)	2.2	2.6	

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

南地区	9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校					
使 用 食 材	<コッペパン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<鶏肉のトマト煮>			<高野豆腐の卵とじ>			<枝豆コロッケ>			<中華あんかけ>			<ひじきごはん>		
	オリーブ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	枝豆コロッケ	50	70	サラダ油	0.5	0.7	サラダ油	0.5	0.65
	にんにく	0.2	0.24	鶏肉(切込)	10	12	油	5	7	しょうが	0.2	0.28	鶏肉(切込・細かめ)	12	20
	鶏肉(2cm角切)	50	60	たまねぎ	30	36				県産豚肉(平切)	20	28	ひじき(米)	2.4	3.12
	白ワイン	1	1.2	にんじん	7	8.4	<切り干し大根とツナの煮つけ>			調味酒	0.8	1.12	にんじん	8	10.4
	塩	0.15	0.18	県産干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	サラダ油	0.3	0.36	しょうゆ	0.5	0.7	干しいたけ(ホール)	0.5	0.65
	こしょう	0.01	0.02	高野豆腐	5	6	切り干し大根(せん)	4	4.8	たまねぎ	30	42	ちくわ	5	6.5
	たまねぎ	20	24	けずり節	0.5	0.6	にんじん	7	8.4	にんじん	15	21	高野豆腐(細)	1	1.3
	しめじ	10	12	砂糖	1	1.2	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	たけのこ(レトルト)	5	7	けずり節	0.5	0.65
	ホールトマト(カット)	30	36	うすくちしょうゆ	2.5	3	魚のオイル漬け	15	18	干しいたけ(スライス)	0.8	1.12	砂糖	1.2	1.56
	洋風スープの素	0.6	0.72	塩	0.1	0.12	砂糖	0.8	0.96	きくらげ(スライス)	1	1.4	うすくちしょうゆ	2	2.6
	砂糖	1	1.2	液卵	30	36	うすくちしょうゆ	1.6	1.92	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	県産枝豆むきみ(冷)	3	3.9
	ケチャップ	8	9.6				本みりん	0.5	0.6	塩	0.2	0.28			
	コーンスターチ	1	1.2	<じゃこんぶあえ>			けずり節	0.5	0.6	こしょう	0.03	0.04	<イワシの梅煮>		
				こまつな	20	24	白ごま(いり)	0.8	0.96	砂糖	0.5	0.7	イワシ(ドレス 加圧加工)	30	30
	<キャベツのソテー>			太もやし	25	30				しょうゆ	3	4.2	しょうが	0.7	0.7
	サラダ油	0.3	0.36	きゅうり	10	12	<田舎汁>			調味酒	0.5	0.7	ざらめ	1.5	1.5
	キャベツ	35	42	本みりん	0.5	0.6	鶏肉(切込)	10	12	ごま油	1	1.4	しょうゆ	2.5	2.5
	こまつな	15	18	うすくちしょうゆ	1.6	1.92	ごぼう	7	8.4	でん粉	3	4.2	本みりん	3	3
	ホールコーン(冷)	8	9.6	せん切り昆布	0.8	0.96	にんじん	7	8.4				調味酒	4	4
	洋風スープの素	0.1	0.12	ちりめんじゃこ	1	1.2	こんにゃく	10	12	<揚げ大豆>			梅干し	2.5	2.5
	塩	0.2	0.24	花かつお	0.6	0.72	豆腐	20	24	大豆	12	14.4			
	こしょう	0.01	0.02				けずり節	1.5	1.8	でん粉	2	2.4	<岐福(ぎふ)味噌汁>		
				<うち豆汁>			調味酒	2	2.4	角切昆布	2	2.4	大根	10	12
	<かぼちゃのポタージュ>			大根	30	36	しょうゆ	0.3	0.36	油	1.2	1.44	キャベツ	20	24
	サラダ油	0.5	0.6	えのきだけ	8	9.6	塩	1	1.2	塩	0.06	0.07	えのきだけ	5	6
たまねぎ	10	12	油揚げ	2	2.4	こまつな	10	12				厚揚げ(冷)	12	14.4	
かぼちゃ(ペースト)	35	42	うち豆	5	6				<野菜のオイスターソース炒め>			けずり節	1.5	1.8	
白いんげん豆(ペースト)	10	12	けずり節	1.5	1.8	<のりの佃煮>			サラダ油	0.5	0.6	赤みそ	8.5	10.2	
洋風スープの素	0.8	0.96	赤みそ	4.25	5.1	のりの佃煮	10	10	太もやし	25	30	こまつな	10	12	
塩	0.25	0.3	白みそ	4.25	5.1				チンゲンサイ	25	30				
こしょう	0.02	0.03	ねぎ	7	8.4				オイスターソース	1	1.2	<冷凍みかん>			
牛乳(調理用)	30	36							調味酒	0.8	0.96	みかん(冷)	55		
コーンスターチ	3	3.6							塩	0.1	0.12	南濃みかん(冷)		70	
パセリ	1	1.2							こしょう	0.01	0.02				
<豆乳デザート>									<冷凍パイ>						
豆乳デザート		40							パイナップル(冷)		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)	636	808	エネルギー(Kcal)	608	753	エネルギー(Kcal)	638	810	エネルギー(Kcal)	627	829	エネルギー(Kcal)	600	742	
たんぱく質(g)	29.8	35.3	たんぱく質(g)	27.2	32.4	たんぱく質(g)	23.6	28.4	たんぱく質(g)	30.3	38.7	たんぱく質(g)	27.7	32.6	
脂質(g)	20.8	24.9	脂質(g)	16.9	18.6	脂質(g)	19	22.8	脂質(g)	17.7	20.7	脂質(g)	12	13.7	
食塩相当量(g)	2.7	3.5	食塩相当量(g)	2.3	2.6	食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	2.1	2.7	食塩相当量(g)	2.2	2.4	

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

南地区	16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)						
	No. 12	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 20	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校					
使 用 材	<米粉食パン>	91	114	<米飯>	176	119	<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
	<ポークビーンズ>			<イカの黄金揚げ>			<大豆入りツナごはん>			<チキンライス>			<ホキのしそ揚げ>		
	大豆	10	12	イカ(きりみ)	50	60	大豆	8	10.4	サラダ油	0.5	0.65	ホキ	50	60
	サラダ油	0.5	0.6	しょうが	0.8	0.96	砂糖	0.8	1.04	鶏肉(切込・細かめ)	25	32.5	調味酒	1	1.2
	県産豚肉(平切)	15	18	調味酒	1	1.2	しょうゆ	0.8	1.04	たまねぎ	40	52	ゆかり粉	0.4	0.48
	たまねぎ	30	36	しょうゆ	1	1.2	サラダ油	0.3	0.39	にんじん	5	6.5	小麦粉	8	9.6
	にんじん	15	18	でん粉	7	8.4	にんじん	8	10.4	洋風スープの素	0.5	0.65	米粉	0.7	0.84
	じゃがいも	40	48	米粉	1	1.2	魚のオイル漬け	25	32.5	塩	0.2	0.26	油	5	6
	トマト	20	24	油	5	6	砂糖	1	1.3	こしょう	0.03	0.04			
	砂糖	0.4	0.48				しょうゆ	1.2	1.56	トマトソース	12	15.6	<枝豆の塩ゆで>		
	塩	0.15	0.18	<おかかあえ>			本みりん	0.5	0.65	ケチャップ	5	6.5	枝豆	25	30
	洋風スープの素	0.8	0.96	キャベツ	20	24	しょうが	0.5	0.65	マッシュルーム(水煮)	5	6.5	塩	1	1.2
	こしょう	0.02	0.03	にんじん	3	3.6									
	ケチャップ	6	7.2	こまつな	20	24	<小松菜のいり卵あえ>			<ジャーマンポテト>			<じゃがいもの味噌汁>		
	ウスターソース	1.8	2.16	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	サラダ油	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6	たまねぎ	15	18
				花かつお	0.3	0.36	きくらげ(スライス)	1	1.2	たまねぎ	10	12	にんじん	10	12
	<オムレツ>			<めった汁>			こまつな	30	36	じゃがいも	40	48	切り干し大根(せん)	2	2.4
	オムレツ	30	50	県産豚肉(平切)	10	12	太もやし	12	14.4	塩	0.1	0.12	油揚げ	3	3.6
	<海藻サラダ>			ごぼう	6	7.2	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	こしょう	0.02	0.03	じゃがいも	25	30
カットわかめ	0.5	0.6	大根	10	12	本みりん	0.4	0.48	パセリ(乾)	0.05	0.06	赤みそ	4.25	5.1	
糸寒天	0.2	0.24	にんじん	7	8.4	いり卵	15	18	<豆腐と卵のスープ>			白みそ	4.25	5.1	
大根	30	36	じゃがいも	15	18	<すまし汁>			えのきだけ	10	12	けずり節	1.5	1.8	
きゅうり	5	6	豆腐	10	12	えのきだけ	7	8.4	洋風スープの素	0.8	0.96	こまつな	10	12	
ホールコーン(冷)	5	6	けずり節	1.5	1.8	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	塩	0.3	0.36	<ひじきの佃煮>			
ドレッシング	6	7.2	赤みそ	4.3	5.16	花麩(乾燥)	2	2.4	こしょう	0.01	0.02	ひじきの佃煮	8	10	
			白みそ	4.3	5.16	豆腐	20	24	調味酒	1	1.2				
<ジャム>			こねぎ	3	3.6	塩	0.3	0.36	でん粉	0.6	0.72				
岐阜市産イチゴジャム	15	15	<くずまんじゅう>			うすくちしょうゆ	2	2.4	豆腐	20	24				
			くずまんじゅう	40	40	けずり節	2	2	液卵	20	24				
						ねぎ	7	8.4	ほうれん草	15	18				
									<チーズ>						
									キャンディチーズ	5	13.5				
									角チーズ						
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)	646	793	エネルギー(Kcal)	582	807	エネルギー(Kcal)	566	728	エネルギー(Kcal)	574	756	エネルギー(Kcal)	621	770	
たんぱく質(g)	29.3	36.1	たんぱく質(g)	27.6	33.3	たんぱく質(g)	23.6	28.6	たんぱく質(g)	24.8	31.7	たんぱく質(g)	27.5	32.5	
脂質(g)	19.7	23.7	脂質(g)	16.3	18	脂質(g)	19.1	22.3	脂質(g)	17	21.4	脂質(g)	17.6	19.5	
食塩相当量(g)	2.9	3.6	食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	1.6	2.2	食塩相当量(g)	2	2.7	食塩相当量(g)	2	2.4	

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

南地区	23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)						
	No. 17	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 21	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校					
使 用 材	<ナン>	低 70 高 100	120	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食うどん>	175	250	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<キーマカレー>			<しらたき入り肉じゃが>			<シシャモのお茶揚げ>			<かやくうどん>			<豚肉の味噌炒め>		
	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6	シシャモ	24	30	鶏肉(切込)	15	21	サラダ油	0.5	0.65
	にんにく	0.2	0.26	県産豚肉(平切)	15	18	お茶(粉末)	0.1	0.12	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7	県産豚肉(平切)	40	52
	しょうが	0.2	0.26	たまねぎ	30	36	小麦粉	6	7.2	にんじん	8	11.2	にんじん	7	9.1
	県産豚肉(ミンチ用)	30	39	にんじん	10	12	米粉	2	2.4	油揚げ	3	4.2	キャベツ	20	26
	塩	0.1	0.13	しらたき	20	24	油	3	3.6	かまぼこ	7	9.8	ピーマン	7	8.4
	こしょう	0.02	0.03	じゃがいも	60	72	<含め煮>			けずり節	2	2.8	ねぎ	10	13
	たまねぎ	40	52	砂糖	1.2	1.44	サラダ油	0.5	0.6	塩	0.3	0.42	赤みそ	3	3.9
	小麦粉	1	1.3	しょうゆ	3	3.6	ごぼう	10	12	しょうゆ	3	4.2	砂糖	1	1.3
	ホールコーン(冷)	5	6.5	<レバーの煮つけ>			にんじん	10	12	ねぎ	7	9.8	しょうゆ	1.5	1.95
	ひよこ豆(ゆで)	10	13	レバーの煮つけ	25	30	こんにやく	15	18	<ちくわの磯辺揚げ>			調味酒	1.2	1.56
	えだ豆(冷)	10	13	<呉汁>			はんぺん(ひじき)	20	24	ちくわ	40	60	でん粉	0.3	0.39
	砂糖	0.2	0.26	鶏肉(切込)	10	12	砂糖	1	1.2	青のり粉	0.2	0.3	<いんげんのごまあえ>		
	塩	0.2	0.26	ごぼう	10	12	しょうゆ	1.8	2.16	小麦粉	8.5	12.75	さいいんげん(生)	15	18
	洋風スープの素	0.65	0.85	けずり節	15	18	枝豆むきみ(冷)	5	6	米粉	1.5	2.25	太もやし	25	30
	トマトピューレ	4	5.2	大根	15	18	しめじ	10	12	油	5	7.5	本みりん	0.5	0.6
	ウスターソース	4	5.2	けずり節	1.5	1.8	<たまねぎの味噌汁>			<じゃがいもの塩麴炒め>			しょうゆ	1.8	2.16
	クミン	0.02	0.03	豆乳	24	28.8	えのきだけ	7	8.4	サラダ油	0.5	0.6	けずり節	0.5	0.6
	コリアンダー	0.02	0.03	調味酒	1	1.2	たまねぎ	15	18	ベーコン(冷)	5	6	すりごま	1	1.2
	カレー粉	0.5	0.65	しょうゆ	3	3.6	厚揚げ(冷)	12	14.4	じゃがいも	40	48	<枝豆しんじょ汁>		
	<ポテトスープ>			塩	0.3	0.36	けずり節	1.5	1.8	ピーマン	10	12	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6
ベーコン(冷)	5	6	こまつな	10	12	赤みそ	4.25	5.1	塩こうじ	1	1.2	えのきだけ	8	9.6	
たまねぎ	15	18	<かみかみ豆>			白みそ	4.25	5.1	うすくちしょうゆ	0.5	0.6	はんぺん(枝豆)	25	30	
にんじん	5	6	かみかみ豆	7	8.4	こまつな	10	12	塩	0.1	0.12	湯葉	5	6	
じゃがいも	25	30	<ふりかけ>			ふりかけ	2.5	2.5	<発酵乳>			けずり節	1.5	1.8	
洋風スープの素	0.8	0.96	発酵乳						発酵乳	65	80	塩	0.3	0.36	
塩	0.2	0.24										うすくちしょうゆ	2	2.4	
こしょう	0.01	0.02										ほうれん草	10	12	
<フルーツポンチ>												<小魚>			
ダイスゼリー(マスカット)	20	24										味付き小魚	5	5	
パイナップル(レトルト)	15	18													
黄桃(レトルト)	15	18													
カクテルゼリー(冷)	20	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	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)	624	727	エネルギー(Kcal)	573	737	エネルギー(Kcal)	592	735	エネルギー(Kcal)	657	847	エネルギー(Kcal)	583	730	
たんぱく質(g)	29.1	34.5	たんぱく質(g)	26.4	32.7	たんぱく質(g)	23.1	27.3	たんぱく質(g)	28.8	38.1	たんぱく質(g)	33.4	40.7	
脂質(g)	17.3	19.6	脂質(g)	13	15.1	脂質(g)	17.1	19.1	脂質(g)	20.2	24.8	脂質(g)	15.6	18	
食塩相当量(g)	3	3.6	食塩相当量(g)	1.6	2.1	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)	2.4	3.2	食塩相当量(g)	2.1	2.6	

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

南地区		30日(金)			
No. 22		小学校	中学校	小学校	中学校
使 用 食 材	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206		
	<アユの薬味だれ>				
	アユ	30	40		
	米粉	1.5	1.8		
	油	3	4		
	砂糖	2	2.4		
	うすくちしょうゆ	2.5	3		
	酢	1.5	1.8		
	本みりん	0.5	0.6		
	調味酒	0.5	0.6		
	しょうが	0.5	0.6		
	こねぎ	1	1.2		
	<小松菜の煮びたし>				
	こまつな	25	30		
	太もやし	20	24		
	湯葉	3	3.6		
	けずり節	0.5	0.6		
	本みりん	0.5	0.6		
	しょうゆ	1.8	2.16		
	<麩のかきたま汁>				
	にんじん	7	8.4		
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6		
花麩	8	9.6			
けずり節	1.5	1.8			
塩	0.3	0.36			
うすくちしょうゆ	2	2.4			
でん粉	0.5	0.6			
液卵	20	24			
ほうれん草	10	12			
<冷凍みかん>					
みかん(冷)	55	70			
栄養価		小学校	中学校	小学校	中学校
	エネルギー(Kcal)	599	745	エネルギー(Kcal)	
	たんぱく質(g)	24.2	28.9	たんぱく質(g)	
	脂質(g)	16.9	19.1	脂質(g)	
	食塩相当量(g)	1.6	1.9	食塩相当量(g)	