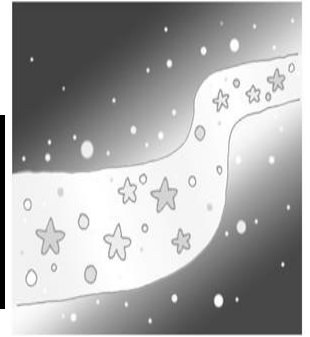




# 7月学校給食予定献立表

気温や湿度が高くなると、食中毒の発生が心配されます。日頃から行っている「手洗い」、「消毒」はもちろんですが、食べ物や飲み物は涼しいところに置くなどの温度管理も一緒に行いましょう。



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
3	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※なすと豚肉の味噌炒め 切り干し大根とツナの煮物 すまし汁	770	1.9	
4	火	牛乳	米飯	厚焼き卵 ピーマンの炒め煮 冬瓜のカレー汁 わらびもち	763	1.7	
5	水	牛乳	ソフト麺	ツナトマトソース 枝豆の塩ゆで コーンキャベツ 発酵乳	861	2.6	
6	木	牛乳	麦飯	七夕ちらし キビナゴのから揚げ 天の川そうめん汁 七夕ゼリー	757	2.5	
7	金	牛乳	パン	鶏肉のレモンソース 小松菜のソテー かぼちやのポタージュ	779	3.0	
10	月	牛乳	米飯	タッカルビ ナムル わかめと卵のスープ	721	2.8	
11	火	牛乳	米飯	イワシの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 かみなり汁	776	1.7	
12	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※豚肉のスタミナ焼き 五目豆 なすの味噌汁 冷凍みかん	754	2.5	
13	木	牛乳	麦飯	麻婆豆腐 ゴーヤの甘辛煮 中華サラダ 小魚	813	2.7	
14	金	牛乳	食パン	ハンバーグのデミグラスソース ボイルキャベツ トマトと卵のスープ ゼリー	802	3.4	
18	火	牛乳	米飯	【味の旅—島根県—】 アジの香り揚げ キャベツの甘酢あえ のりふで しじみの佃煮	732	2.0	
19	水	牛乳	一食中華麺	担々麺 コーンシューマイ じゃがいもの中華炒め ゼリー	807	3.5	
20	木	牛乳	麦飯	夏野菜カレー 豆とキャベツのサラダ フルーツポンチ	849	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	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
3	豚肉 魚のオイル漬け 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 花麩	サラダ油	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ なす にんにく しょうが 切り干し大根 干しいたけ
4	厚焼き卵 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん 片栗粉 (中のみ) 和菓子	サラダ油 いりごま すりごま	にんじん ピーマン こまつな	冬瓜 干しいたけ
5	魚のオイル漬け	牛乳 チーズ 発酵乳	ソフト麺 小麦粉	サラダ油 マーガリン	トマト ホールトマト トマトピューレ パセリ 枝豆	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン
6	高野豆腐 油揚げ かまぼこ 錦糸卵	牛乳 キビナゴ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 米粉 そうめん ゼリー	揚げ油	にんじん 枝豆 ほうれん草	干しいたけ ごぼう かんぴょう しょうが えのきだけ
7	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	パンパン 小麦粉 米粉 砂糖 コーンスターチ	揚げ油 サラダ油	こまつな かぼちゃ パセリ	レモン果汁 太もやし ホールコーン たまねぎ
10	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 いりごま	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ 太もやし きくらげ 干しいたけ えのきだけ
11	イワシ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう 大根
12	豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ	麦ごはん 砂糖 こんにやく	サラダ油	チンゲンサイ なら にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす えのきだけ 冷凍みかん
13	豚肉 豆腐	牛乳 (中のみ)味付き小魚	麦ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも 黒砂糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 いりごま	なら igaうり にんじん	にんにく しょうが 大根 ホールコーン きゅうり
14	ハンバーグ 卵	牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも アイスクリーム	サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ
18	味 油揚げ 豆腐 しじみの佃煮	牛乳 岩のり	ごはん 小麦粉 米粉 砂糖 こんにやく	揚げ油	青じそ粉 にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン 大根 ごぼう
19	豚肉 コーンシュウマイ	牛乳	一食中華麺 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごまペースト すりごま ごま油	なら にんじん ピー マン	にんにく 太もやし メンマ
20	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	麦ごはん 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン ドレッシング	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ ホールコーン 黄桃 パイナップル

《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7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 7	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	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<パンパン>	88	136
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<なすと豚肉の味噌炒め>			<厚焼き卵>			<ツナトマトソース>			<セタちらし>			<鶏肉のレモンソース>		
	サラダ油	0.5	0.6	厚焼き卵	50	60	サラダ油	0.5	0.7	干しいたけ(スライス)	1	1.3	鶏肉(2cm角切)	50	60
食	にんにく	0.2	0.24	<ピーマンの炒め煮>			にんにく	0.1	0.14	にんじん	7	9.1	調味酒	1	1.2
	しょうが	0.5	0.6	サラダ油	0.3	0.36	たまねぎ	40	56	ごぼう	7	9.1	小麦粉	4	4.8
材	県産豚肉(平切)	35	42	にんじん	15	18	にんじん	5	7	高野豆腐(細)	2	2.6	米粉	2	2.4
	たまねぎ	10	12	県産豚肉(平切)	10	12	トマト	15	21	かんぴょう(カット)	2.5	3.25	油	5	6
食	なす	35	42	にんじん	10	12	ホールトマト(カット)	15	21	油揚げ	5	6.5	砂糖	0.9	1.08
	ピーマン	5	6	ピーマン	20	24	サイコロチーズ	4	5.6	かまぼこ(星)	8	10.4	うすくちしょうゆ	1.8	2.16
材	砂糖	1	1.2	本みりん	0.5	0.6	トマトピューレ	10	14	枝豆むきみ(冷)	5	6.5	レモン果汁	1.8	2.16
	本みりん	1	1.2	しょうゆ	1.5	1.8	ケチャップ	8	11.2	砂糖	3	3.9	<小松菜のソテー>		
食	しょうゆ	1	1.2	白ごま(いり)	0.5	0.6	洋風スープの素	0.6	0.84	うすくちしょうゆ	3	3.9	サラダ油	0.5	0.6
	赤みそ	3	3.6	すりごま	1	1.2	ローリエ(粉末)	0.02	0.03	酢	1	1.3	ベーコン(冷)	3	3.6
材	でん粉	0.7	0.84	<冬瓜のカレー汁>			砂糖	1	1.4	塩	0.08	0.1	こまつな	15	18
	<切り干し大根とツナの煮物>			サラダ油	0.5	0.6	塩	0.3	0.36	<キビナゴのから揚げ>			こまつな	25	30
食	サラダ油	0.3	0.36	鶏肉(切込)	10	12	こしょう	0.01	0.02	キビナゴ	35	42	ホールコーン(冷)	8	9.6
	切り干し大根(せん)	4	4.8	干しいたけ(スライス)	1	1.2	小麦粉	2	2.8	しょうが	0.3	0.36	塩	0.2	0.24
材	にんじん	7	8.4	とうがん	40	48	マーガリン	2	2.8	しょうゆ	1	1.2	こしょう	0.02	0.03
	魚のオイル漬け	15	18	けずり節	1.5	1.8	魚のオイル漬け	20	28	調味酒	1	1.2	しょうゆ	0.2	0.24
食	けずり節	0.5	0.6	調味酒	1.5	1.8	パセリ	0.8	1.12	でん粉	2.5	3	<かぼちゃのポタージュ>		
	砂糖	1	1.2	塩	0.3	0.36	<枝豆の塩ゆで>			米粉	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6
材	うすくちしょうゆ	2	2.4	カレー粉	0.15	0.18	枝豆	25	30	油	4	4.8	たまねぎ	10	12
	<すまし汁>			厚揚げ(冷)	10	12	塩	0.05	0.06	<天の川そうめん汁>			かぼちゃ(ペースト)	30	36
食	県産干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	でん粉	1	1.2	<コーンキャベツ>			えのきだけ	7	8.4	白いんげん豆(ペースト)	10	12
	花麩	10	12	こまつな	10	12	キャベツ	30	36	けずり節	1.5	1.8	洋風スープの素	1	1.2
材	豆腐	20	24	<わらびもち>			ホールコーン(冷)	5	6	塩	0.3	0.36	塩	0.25	0.3
	けずり節	1.5	1.8	わらびもち	40	48	洋風スープの素	0.1	0.12	うすくちしょうゆ	2	2.4	こしょう	0.02	0.03
食	塩	0.3	0.36	わらびもち	40	48	塩	0.1	0.12	錦糸卵	8	9.6	牛乳(調理用)	30	36
	うすくちしょうゆ	2	2.4	<発酵乳>			こしょう	0.01	0.02	そうめん	2	2.4	コーンスターチ	2	2.4
材	こまつな	10	12	発酵乳			<セタゼリー>			ほうれん草	10	12	パセリ	1	1.2
	<すまし汁>						ゼリー(セタ)	65	81		40	50			
栄	エネルギー(Kcal)	621	770	エネルギー(Kcal)	563	763	エネルギー(Kcal)	626	861	エネルギー(Kcal)	612	757	エネルギー(Kcal)	643	789
	たんぱく質(g)	31.5	37.3	たんぱく質(g)	24.6	29.1	たんぱく質(g)	27.5	37.2	たんぱく質(g)	24.2	28.5	たんぱく質(g)	29.3	35.3
養	脂質(g)	18.4	20.8	脂質(g)	16.2	18.3	脂質(g)	17.8	22.1	脂質(g)	16.5	18.7	脂質(g)	26.1	30.4
	食塩相当量(g)	1.6	1.9	食塩相当量(g)	1.4	1.7	食塩相当量(g)	1.8	2.6	食塩相当量(g)	1.9	2.5	食塩相当量(g)	2.5	3

# 令和5年7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		小学校		中学校		
	No. 11		No. 1		No. 13		No. 6		No. 10		小学校		中学校		
使	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	91	119	
用	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	206	206	
食	<タッカルビ>			<イワシの南蛮漬>			<豚肉のスタミナ焼き>			<麻婆豆腐>			<ハンバーグのデミグラスソース>		
材	サラダ油	0.5	0.65	イワシ(開き)	40	50	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6
	鶏肉(2cm角切り)	40	52	塩	0.1	0.12	にんにく	0.2	0.24	にんにく	0.1	0.13	たまねぎ	10	12
	にんにく	0.5	0.65	こしょう	0.02	0.03	しょうが	0.5	0.6	しょうが	1	1.3	ハンバーグ	60	80
	しょうが	0.5	0.65	でん粉	4	4.8	県産豚肉(平切)	40	48	県産豚肉(ミンチ用)	20	26	ケチャップ	3	3.6
	塩	0.08	0.1	油	5	6	たまねぎ	36	30	豆腐(冷)	100	130	ウスターソース	1.5	1.8
	こしょう	0.01	0.02	たまねぎ	10	12	チンゲンサイ	15	18	しょうゆ	3	3.9	砂糖	0.5	0.6
	じゃがいも	30	39	きゅうり	3	3.6	にら	5	6	調味酒	3	3.9	デミグラスソース	8	9.6
	キャベツ	20	26	赤とうがらし	0.01本	0.02本	砂糖	0.5	0.6	赤みそ	3	3.9	マッシュルーム(みじん切)	3	3.6
	ねぎ	6	7.8	しょうゆ	2	2.4	本みりん	1	1.2	砂糖	0.6	0.78	でん粉	0.2	0.24
	コチュジャン	0.5	0.65	酢	1.8	2.16	しょうゆ	3	3.6	豆板醤	0.4	0.52	<ボイルキャベツ>		
	赤みそ	3.2	4.16	砂糖	1	1.2	<五目豆>			塩	0.2	0.26	鶏ガラスープの素	0.6	0.78
	砂糖	1.2	1.56	<じゃがいものそぼろ煮>			大豆	6.4	7.68	鶏ガラスープの素	0.6	0.78	キャベツ	30	36
	しょうゆ	0.8	1.04	サラダ油	0.24	0.29	砂糖	0.64	0.77	でん粉	1	1.3	にんじん	5	6
	調味酒	1.6	2.08	鶏肉(ミンチ用)	12	14.4	しょうゆ	0.64	0.77	にら	10	13	<トマトと卵のスープ>		
	<ナムル>			調味酒	0.8	0.96	角切昆布	1.6	1.92	ごま油	1	1.3	オリーブ油	0.5	0.6
	こまつな	25	30	にんじん	8	9.6	こんにやく	8	9.6	<ゴーヤの甘辛煮>			たまねぎ	15	18
	太もやし	20	24	じゃがいも	40	48	にんじん	8	9.6	いがうり	10	12	じゃがいも	20	24
	きくらげ(スライス)	0.8	0.96	けずり節	0.24	0.29	ちくわ	6.4	7.68	でん粉	3	3.6	トマト	20	24
	にんじん	5	6	砂糖	1.2	1.44	砂糖	0.64	0.77	じゃがいも	40	48	洋風スープの素	1	1.2
	しょうゆ	1.8	2.16	しょうゆ	1.6	1.92	しょうゆ	0.96	1.15	油	4	4.8	塩	0.2	0.24
	砂糖	0.5	0.6	さやいんげん(冷)	4	4.8	<なすの味噌汁>			黒砂糖	0.8	0.96	こしょう	0.01	0.02
	酢	1.5	1.8	<かみなり汁>			なす	15	18	砂糖	1.2	1.44	液卵	20	24
	ごま油	0.3	0.36	サラダ油	0.5	0.6	えのきだけ	7	8.4	本みりん	0.8	0.96	パセリ	1	1.2
	白ごま(いり)	1	1.2	ごぼう	7	8.4	カットわかめ	0.5	0.6	酢	0.8	0.96	<ゼリー>		
	<わかめと卵のスープ>			こんにやく	10	12	油揚げ	3	3.6	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	ゼリー(ラムネ)	40	40
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	大根	15	18	けずり節	1.5	1.8	白ごま(いり)	1	1.2			
	えのきだけ	7	8.4	油揚げ	3	3.6	赤みそ	4.25	5.1	<中華サラダ>					
	でん粉	0.5	0.6	豆腐	20	24	白みそ	4.25	5.1	にんじん	7	8.4			
	液卵	20	24	けずり節	1.5	1.8	ねぎ	7	8.4	大根	30	36			
	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	塩	0.3	0.36	<冷凍みかん>			ホールコーン(冷)	6	7.2			
	うすくちしょうゆ	1	1.2	しょうゆ	2	2.4	南濃みかん(冷)	55	70	きゅうり	7	8.4			
	塩	0.3	0.36	ねぎ	7	8.4			ドレッシング	6	7.2				
	こしょう	0.01	0.02						<小魚>						
	カットわかめ	0.5	0.6						味付き小魚						
【注】「ゴーヤの甘辛煮」の「ごま」は、調理工程上、除去できません。															
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)		575	721	エネルギー(Kcal)	624	776	エネルギー(Kcal)	608	755	エネルギー(Kcal)	636	813	エネルギー(Kcal)	657	802
たんぱく質(g)		25.5	30.8	たんぱく質(g)	25.9	30.8	たんぱく質(g)	31.4	37	たんぱく質(g)	25.7	33.9	たんぱく質(g)	26.6	32.3
脂質(g)		16.1	18.6	脂質(g)	20.6	23.5	脂質(g)	16.8	18.6	脂質(g)	19.9	23.4	脂質(g)	22.9	27.3
食塩相当量(g)		2.3	2.8	食塩相当量(g)	1.5	1.7	食塩相当量(g)	2.1	2.6	食塩相当量(g)	2	2.7	食塩相当量(g)	2.8	3.4

令和5年7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(火)		19日(水)		20日(木)								
	No. 12	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校	
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<一食中華麺>	180	119	<米飯>	176	242				
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206				
	<アジの香り揚げ>			<担々麺>			<夏野菜カレー>						
	アジ	40	50	サラダ油	0.5	0.7	サラダ油	0.5	0.6				
	しょうが	0.6	0.72	にんにく	0.2	0.28	にんにく	0.2	0.24				
	調味酒	1	1.2	県産豚肉(ミンチ用)	20	28	しょうが	0.2	0.24				
	小麦粉	8	9.6	豆板醤	0.3	0.42	県産豚肉(平切)	25	30				
	米粉	1	1.2	太もやし	30	42	塩	0.2	0.24				
	青じそ粉	0.2	0.24	メンマ	5	7	こしょう	0.02	0.03				
	油	5	6	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	たまねぎ	40	48				
				塩	0.2	0.28	トマト	20	24				
	<キャベツの甘酢あえ>			こしょう	0.01	0.02	なす	25	30				
	キャベツ	35	42	しょうゆ	2	2.8	かぼちゃ角切り(冷)	25	30				
	きゅうり	5	6	赤みそ	2	2.8	ローリエ(粉末)	0.04	0.05				
	ホールコーン(冷)	5	6	ごま(ペースト)	4	5.6	サイコロチーズ	4	4.8				
	塩	0.08	0.1	すりごま	2.5	3.5	洋風スープの素	1	1.2				
	砂糖	1.5	1.8	にら	10	14	ケチャップ	5	6				
	うすくちしょうゆ	1.5	1.8	<コーンシューマイ>			ウスターソース	3	3.6				
	酢	1.5	1.8	コーンシューマイ	36	60	塩	0.4	0.48				
	<のりふで>			小麦粉	4	4.8	マーガリン	4	4.8				
	大根	12	14.4	カレー粉	0.7	0.84	カレールー	4	4.8				
	にんじん	8	9.6	脱脂粉乳	4	4.8	<豆とキャベツのサラダ>						
	ごぼう	6	7.2	じゃがいも	30	36	キャベツ	35	42				
	こんにゃく	8	9.6	にんじん	10	12	大豆(ゆで)	5	6				
	油揚げ	3	3.6	ピーマン	10	12	ホールコーン(冷)	5	6				
	豆腐	10	12	ごま油	0.5	0.6	ドレッシング	7	8.4				
	けずり節	1.5	1.8	オイスターソース	3	3.6	<フルーツポンチ>						
調味酒	0.5	0.6	しょうゆ	0.5	0.6	黄桃(レトルト)	25	30					
しょうゆ	2	2.4	塩	0.1	0.12	パイナップル(レトルト)	25	30					
塩	0.3	0.36	こしょう	0.01	0.02	ダイスゼリー(マスカット)	20	24					
岩のり(乾)	0.2	0.24	砂糖	1	1.2								
<しじみの佃煮>			酢	1	1.2								
しじみの佃煮	6	8.0	<ゼリー>										
			ゼリー(フルーツ杏仁)	40	40								
			【注】「担々麺」の「ごまペースト」と「すりごま」は、調理工程上、除去できません。										
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)	588	732	エネルギー(Kcal)	574	807	エネルギー(Kcal)	690	849	エネルギー(Kcal)			エネルギー(Kcal)	
たんぱく質(g)	23.2	27.4	たんぱく質(g)	24.7	32.7	たんぱく質(g)	25.5	29.9	たんぱく質(g)			たんぱく質(g)	
脂質(g)	17.3	19.5	脂質(g)	20.4	26.3	脂質(g)	19.7	22.1	脂質(g)			脂質(g)	
食塩相当量(g)	1.6	2	食塩相当量(g)	2.7	3.5	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)			食塩相当量(g)	