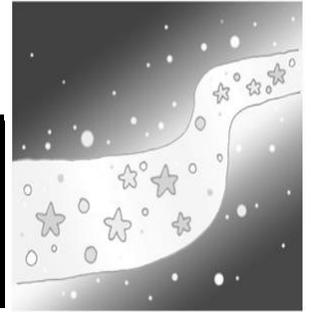




# 7月学校給食予定献立表

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(1～6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	621	1.6	
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	563	1.4	
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	626	1.8	
6	木	牛乳	麦飯	※たなばた七夕ちらし ※キビナゴのから揚げ 天の川そうめん汁 たなばた七夕ゼリー	612	1.9	
7	金	牛乳	パン	※とり肉のレモンソース ※こまつ菜のソテー かぼちゃのポタージュ	635	2.5	
10	月	牛乳	米飯	※タッカルビ ※ナムル わかめと卵のスープ	575	2.3	
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	624	1.5	
12	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※なすと豚肉のスタミナ焼き ※ごもくまめ ※なすの味噌汁 ※れいとう冷凍みかん	607	2.0	
13	木	牛乳	麦飯	※まーぼー豆腐 ゴーヤの甘辛煮 ※ちゅうか中華サラダ	636	2.0	
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	657	2.8	
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	588	1.6	
19	水	牛乳	一食中華麺	※たんたんめん担々麺 コーンシューマイ じゃがいもの中華炒め	574	2.7	
20	木	牛乳	麦飯	※なつやさい夏野菜カレー ※まめ豆とキャベツのサラダ フルーツポンチ	690	2.2	

(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
	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
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 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	こしょう	0.01	0.02	<キビナゴのから揚げ>		
食	サラダ油	0.3	0.36	鶏肉(切込)	10	12	小麦粉	2	2.8	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	マーガリン	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	魚のオイル漬け	20	28	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	パセリ	0.8	1.12	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	<枝豆の塩ゆで>			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	25	30	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	塩	0.05	0.06	油	4	4.8	たまねぎ	10	12
	<すまし汁>			厚揚げ(冷)	10	12	<コーンキャベツ>			<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	キャベツ	30	36	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	ホールコーン(冷)	5	6	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>			洋風スープの素	0.1	0.12	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	塩	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	こしょう	0.01	0.02	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>			発酵乳	65	65	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>			厚揚げ(冷)	10	12	ゼリー(セタ)	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



