



# 10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		
2	月	牛乳	米飯	あつや たまご ※こまつな 厚焼き卵 小松菜のそぼろ炒め	※ぶたじる 豚汁 ゼリー	鉄分の多い献立	748 1.9		
3	火	牛乳	米飯	※とりにく 鶏肉と大豆の煮物	じゃがいものきんぴら	※かきたま汁	763 2.0		
4	水	牛乳	ソフト麺	シーフードソース	ふかしいも	※まめ 豆のサラダ	鉄分の多い献立	892 2.9	
5	木	牛乳	麦飯	※ビンバ井 わかめスープ	フルーツ盛り合わせ		751 2.0		
6	金	牛乳	食パン	※チリコンカン	コーンキャベツ	※ほうれん草のクリームスープ	食物せんいの多い献立	775 3.0	
11	水	牛乳	麦飯	※カツオのさらさ揚げ	さといも 里芋とイカの煮物	※ぎふみそじる 岐福味噌汁	日本型食事の献立	827 2.0	
12	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】	※きのこカレー	※まめ 豆のマリネ	※コーンもやし	807 2.4	
13	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】	※アユのごま味噌だれ	※じゃがいもの煮つけ	※べいめんじる ハツシモ米麺汁	774 2.1	
16	月	牛乳	米飯	※サバの味噌煮	※おかかあえ	※ゆば 湯葉のすまし汁	※どうにゅう 豆乳デザート	日本型食事の献立	781 2.0
17	火	牛乳	米飯	※ちくわの磯辺揚げ	※だいこん 大根とがんもの煮物	※すまし汁	※ふりかけ	790 2.9	
18	水	牛乳	黒パン	※とりにく 鶏肉の赤ワイン煮	※ウイナーポテト	※カラフルスープ	※ヨーグルト	823 2.8	
19	木	牛乳	麦飯	※タラのから揚げ	※きのこあんかけ	※れんこんの炒め煮	※つみれ汁	774 2.3	
20	金	牛乳	小型パン	※あげパン	※焼きビーフン	※どうにゅうあんにと豆腐 豆乳杏仁豆腐	※こさかな 小魚	日本型食事の献立	766 2.2
23	月	牛乳	米飯	※にくだんご 肉団子の甘酢あん	※あまず 白菜の塩炒め	※ワンタンスープ		769 2.0	
24	火	牛乳	米飯	ジャンバラヤ	※グリーンポテト	※だいこん 大根としめじのスープ	チーズ	食物せんいの多い献立	760 3.0
25	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん	※かき揚げ	※きぼ 切り干し大根とツナの煮つけ	※りんご	784 1.9	
26	木	牛乳	麦飯	※ひじきごはん	※たまご あおな 卵と青菜の和風炒め	※ぎふみそじる 岐福味噌汁	※みかん	772 2.3	
27	金	牛乳	米粉コッペパン	※さつまいものシチュー	オムレツ	※ほうれん草のソテー		755 3.8	
30	月	牛乳	米飯	【味の旅—鹿児島県—】	※キビナゴの南蛮漬	※しらたきの油そうめん風	※さつま汁	※ゼリー	775 2.5
31	火	牛乳	米飯	※ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	※きんときまめ 金時豆の甘煮	※あまに 根菜汁		752 1.8	

(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	厚焼き卵 鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 煮干し粉	ごはん 砂糖 ゼリー	サラダ油	こまつな にんじん ねぎ
3	大豆 鶏肉 はんぺん 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも 片栗粉	サラダ油	ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが ごぼう 干しいたけ えのきだけ
4	ベーコン イカ アサリ 大豆	牛乳 脱脂粉乳	ソフト麺 小麦粉 さつまいも	マーガリン ドレッシング	にんじん ピーマン 枝豆	たまねぎ キャベツ きゅうり
5	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ぜんまい 太もやし えのきだけ キャベツ りんご バイナップル
6	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳	食パン じゃがいも ベンネ 米粉	サラダ油	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン
11	カツオ イカ 豆腐 油揚げ	牛乳	麦ごはん 片栗粉 米粉 さといも 砂糖	揚げ油	こまつな	しょうが にんにく 切り干し大根 みかん
12	豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	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 パプリカ パセリ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ リンゴペースト 太もやし ホールコーン
13	アユ 豚肉	牛乳	ごはん 米粉 砂糖 じゃがいも 米粉麺 花麩	サラダ油 いりごま すりごま	にんじん さやいんげん こねぎ	しいたけ
16	サバ 花かつお 豆腐 湯葉 豆乳デザート	牛乳	ごはん 砂糖		ねぎ こまつな みつば	しょうが はくさい 干しいたけ えのきだけ
17	ちくわ がんもどき 豆腐	牛乳 青のり粉 ふりかけ	ごはん 小麦粉 米粉 砂糖 花麩	すりごま いりごま ごまペースト	こまつな にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ 大根 えのきだけ
18	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	黒パン 砂糖 コンスターチ じゃがいも	サラダ油	パセリ にんじん 枝豆	にんにく たまねぎ 大根 しめじ ホールコーン
19	タラ 鶏つみれ	牛乳	麦ごはん 米粉 こんにやく 砂糖	揚げ油 サラダ油	パプリカ 枝豆 にんじん さやいんげん ねぎ	しいたけ えのきだけ れんこん 大根 はくさい
20	豚肉	牛乳 (中)味付き小魚	小型パン シナモンシュガー ピーフン 豆乳杏仁豆腐	揚げ油 サラダ油	ねぎ にんじん ピーマン	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ 黄桃 バイナップル
23	肉団子 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 ワンタン麺	揚げ油 サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく はくさい きくらげ 太もやし
24	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	ごはん じゃがいも	サラダ油	にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれん草	たまねぎ セロリー マッシュルーム ホールコーン 大根 しめじ
25	鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆 魚のオイル漬け	牛乳 くきわかめ	一食うどん 小麦粉 米粉 砂糖	揚げ油	にんじん ねぎ 枝豆	干しいたけ ごぼう たまねぎ 切り干し大根 りんご
26	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 ちくわ いり卵 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	麦ごはん 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	干しいたけ 太もやし 大根 えのきだけ みかん
27	鶏肉 オムレツ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ごはん さつまいも 米粉	サラダ油	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ しめじ
30	はんぺん 鶏肉	牛乳 キピナゴ	ごはん 片栗粉 砂糖 しらたき さつまいも ゼリー	揚げ油 サラダ油	にんじん いら ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根
31	豚肉 金時豆 厚揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 こんにやく さといも	サラダ油	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 大根

《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10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		小学校	中学校			
	No. 6	小学校	中学校	No. 21	小学校	中学校	No. 4	小学校	中学校	No. 7			小学校	中学校	No. 5
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<厚焼き卵>			<鶏肉と大豆の煮物>			<シーフードソース>			<ピビンパ丼>			<チリコンカン>		
	厚焼き卵	50	60	大豆	12	14.4	ベーコン(冷)	3	4.2	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65
	<小松菜のそぼろ炒め>			サラダ油	0.5	0.6	たまねぎ	30	42	にんにく	0.2	0.26	にんにく	0.2	0.26
	サラダ油	0.3	0.36	しょうが	0.3	0.36	にんじん	10	14	しょうが	0.4	0.52	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5
	鶏肉(ミンチ用)	12	16	ねぎ	3	3.6	イカ(たんざく)	20	28	県産豚肉(ミンチ用)	30	39	塩	0.1	0.13
	調味酒	1	1.2	鶏肉(2cm角切)	40	48	アサリ(むきみ)	15	21	砂糖	1	1.3	こしょう	0.01	0.02
	砂糖	0.8	0.96	砂糖	1	1.2	白ワイン	2	2.8	しょうゆ	2	2.6	たまねぎ	10	13
	しょうゆ	1	1.2	調味酒	2	2.4	塩	0.4	0.56	本みりん	0.5	0.65	金時豆	12	15.6
	太もやし	15	18	しょうゆ	2	2.4	こしょう	0.03	0.04	ぜんまい(水煮)	15	19.5	ウスターソース	1.8	2.34
	こまつな	30	36	<じゃがいものきんぴら>			洋風スープの素	1	1.4	油揚げ	5	6.5	ケチャップ	4.5	5.85
	本みりん	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	マーガリン	4	5.6	砂糖	1	1.3	赤とうがらし	0.02本	0.03本
	しょうゆ	0.8	0.96	ごぼう	5	6	小麦粉	4	5.6	しょうゆ	1	1.3	<コーンキャベツ>		
	<豚汁>			つきだしこんにゃく	7	8.4	ピーマン	5	7	ごま油	0.5	0.65	キャベツ	40	48
	県産豚肉(平切)	12	18	にんじん	10	12	脱脂粉乳	4	5.6	豆板醤	0.3	0.39	キャベツ	10	12
	大根	20	24	じゃがいも	25	30	<ふかしいも>			にんじん	6	7.8	ホールコーン(冷)	0.1	0.12
	にんじん	8	9.6	あげはんぺん	10	12	さつまいも	50	60	太もやし	20	26	洋風スープの素	0.1	0.12
	ごぼう	7	8.4	砂糖	1	1.2	塩	0.2	0.24	ほうれん草	20	26	塩	0.1	0.12
	厚揚げ(冷)	12	20	しょうゆ	1.7	2.04	<豆のサラダ>			しょうゆ	1	1.3	こしょう	0.02	0.03
	赤みそ	8.5	10.2	塩	0.05	0.06	キャベツ	25	30	こしょう	0.02	0.03	<ほうれん草のクリームスープ>		
	煮干粉	1	1.2	さやいんげん(冷)	3	3.6	キヤベツ	7	8.4	<わかめスープ>			ベーコン(冷)	3	3.6
	ねぎ	7	8.4	一味とうがらし	0.01	0.01	きゅうり	5	6	えのきだけ	7	8.4	たまねぎ	20	24
<ゼリー>			<かきたま汁>			大豆(ゆで)	3	3.6	キャベツ	20	24	にんじん	8	9.6	
ゼリー	40	40	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	枝豆むきみ(冷)	7	8.4	キヤベツ	0.8	0.96	じゃがいも	20	24	
			えのきだけ	7	8.4	ドレッシング(コーン)	7	8.4	鶏ガラスープの素	0.1	0.12	塩	0.02	0.03	
			豆腐	20	24				塩	0.01	0.02	こしょう	0.8	0.96	
			けずり節	1.5	1.8				こしょう	0.8	0.96	洋風スープの素	2.5	3	
			うすくちしょうゆ	2	2.4				しょうゆ	0.5	0.6	ミニペンネ	40	48	
			塩	0.3	0.36				カットわかめ	0.5	0.6	牛乳	20	24	
			でん粉	0.6	0.72				白ごま(いり)	0.5	0.6	ほうれん草	20	24	
			液卵	15	18				<フルーツ盛り合わせ>			米粉	3	3.6	
			ほうれん草	10	12				りんご(レトルト)	20	30				
									パイナップル(レトルト)	20	30				
									ダイスゼリー(ピオーネ)	30	36				
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)	595	748	エネルギー(Kcal)	618	763	エネルギー(Kcal)	691	892	エネルギー(Kcal)	588	751	エネルギー(Kcal)	631	775	
たんぱく質(g)	27.1	33.5	たんぱく質(g)	29.8	35.1	たんぱく質(g)	29.3	37.8	たんぱく質(g)	20.6	24.8	たんぱく質(g)	27.5	33	
脂質(g)	14.5	17	脂質(g)	18.5	20.7	脂質(g)	18.4	22	脂質(g)	16.8	19.5	脂質(g)	21	24.6	
食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	1.6	2	食塩相当量(g)	2.4	2.9	食塩相当量(g)	1.6	2	食塩相当量(g)	2.5	3	

令和5年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)				
	No. 20	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校			
使	<米飯>	176	242	<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	
用	<カツオのさらき揚げ>			<きのこカレー>			<アユのごま味噌だれ>			<サバの味噌煮>			
	カツオ(角切)	50	60	サラダ油	0.5	0.6	アユ	30	40	サバ	50	60	
	しょうゆ	1.5	1.8	にんにく	0.2	0.24	塩	0.1	0.12	しょうが	0.7	0.84	
	しょうが	0.6	0.72	しょうが	0.1	0.12	米粉	1.5	1.8	ねぎ	5	6	
	にんにく	0.2	0.24	県産豚肉(平切)	20	24	油	3	4	砂糖	4	4.8	
	調味酒	2	2.4	塩	0.2	0.24	砂糖	2.5	3	赤みそ	5	6	
	でん粉	10	12	こしょう	0.05	0.06	赤みそ	3	3.6	調味酒	1	1.2	
	米粉	1	1.2	たまねぎ	40	48	本みりん	2	2.4				
	カレー粉	0.4	0.48	にんじん	15	18	調味酒	1	1.2	<おかかあえ>			
	油	5	6	じゃがいも	35	42	すりごま	0.35	0.42	はくさい	35	42	
食	<里芋とイカの煮物>			マッシュルーム(水煮)	5	6	白ごま(いり)	0.35	0.42	ごまつな	25	30	
	さといも(大)	50	60	しめじ	10	12	<じゃがいもの煮つけ>			しょうゆ	1.5	1.8	
	イカ(たんざく)	12	14.4	生しいたけ	5	6	県産豚肉(ミンチ用)	15	18	本みりん	0.5	0.6	
	けずり節	0.5	0.6	サイコロチーズ	4	4.8	県産豚肉(ミンチ用)	15	18	花かつお	0.3	0.36	
	砂糖	1	1.2	洋風スープの素	1	1.2	にんじん	10	12				
	本みりん	0.4	0.48	塩	0.2	0.24	じゃがいも	50	60	<湯葉のすまし汁>			
	しょうゆ	2	2.4	リンゴペースト	3	3.6	砂糖	1.2	1.44	干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	
	調味酒	1.2	1.44	ケチャップ	2	2.4	しょうゆ	2	2.4	えのきだけ	7	8.4	
				ウスターソース	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	豆腐	30	36	
				マーガリン	4	4.8	さやいんげん(冷)	5	6	湯葉	5	6	
材	<岐福(ぎふ)味噌汁>			小麦粉	4	4.8	<ハツシモ米麺汁>			けずり節	1.5	1.8	
	切り干し大根(せん)	2	2.4	カレー粉	0.7	0.84	米粉麵(冷)	15	18	うすくちしょうゆ	2	2.4	
	豆腐	20	24	脱脂粉乳	4	4.8	生しいたけ	3	3.6	塩	0.3	0.36	
	油揚げ	3	3.6	<豆のマリネ>			花麩(乾燥)	2	2.4	みつば	3	3.6	
	赤みそ	8	9.6	大豆	8	9.6	けずり節	1.5	1.8	<豆乳デザート>			
	カットわかめ	0.5	0.6	砂糖	0.8	0.96	うすくちしょうゆ	0.3	0.36	豆乳デザート	40		
	けずり節	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	こねぎ	2	2.4	<ふりかけ>			
	ごまつな	10	12	オリーブ油	1.2	1.44		3	3.6	ふりかけ	2.5		
	<みかん>			砂糖	0.6	0.72				ふりかけ		2.8	
	みかん	55	70	酢	2	2.4							
			塩	0.2	0.24								
			こしょう	0.01	0.02								
			たまねぎ	5	6								
			県産パプリカ(赤)	2	2.4								
			パセリ	0.3	0.36								
			<コーンもやし>										
			太もやし	35	42								
			ホールコーン(冷)	12	14.4								
			洋風スープの素	0.15	0.18								
			塩	0.2	0.24								
			こしょう	0.01	0.02								
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)	668	827	エネルギー(Kcal)	636	807	エネルギー(Kcal)	624	774	エネルギー(Kcal)	586	781	
	たんぱく質(g)	33	38.9	たんぱく質(g)	26.3	34.4	たんぱく質(g)	25.7	30.9	たんぱく質(g)	27.8	32.7	
	脂質(g)	16.9	18.8	脂質(g)	18.9	22.4	脂質(g)	16.6	19.1	脂質(g)	19.6	24.7	
食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.1	2.4	食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	1.6	2		

※ごま除去食は、たれなしで提供

令和5年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)						
	No. 14	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校					
使 用 食 材	<黒パン>	77	105	<米飯>	176	119	<小型パン>		<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	1~2年	42	84	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<鶏肉の赤ワイン煮>			<タラのから揚げきのこあんかけ>			3~6年	63		<肉団子の甘酢あん>			<ジャンバラヤ>		
	サラダ油	0.5	0.6	タラ(角切)	50	70	<牛乳>	206	206	肉団子	50	60	サラダ油	0.5	0.6
	にんにく	0.1	0.12	塩	0.08	0.096	<揚げパン>			油	5	6	ウインナー(冷)	20	30
	鶏肉(2cm角切)	55	66	こしょう	0.01	0.02	油	6	8	にんじん	8	9.6	たまねぎ	35	42
	塩	0.1	0.12	米粉	4	6	シナモンシュガー	6	8	たまねぎ	24	28.8	セロリー	4	4.8
	こしょう	0.02	0.03	油	5	7	<焼きビーフン>			たけのこ(レトルト)	8	9.6	にんじん	5	6
	たまねぎ	30	36	生しいたけ	3	3.6	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.3	0.36	ピーマン	5	6
	赤ワイン	4	4.8	えのきだけ	3	3.6	砂糖	2	2.4	砂糖	2	2.4	マッシュルーム(水煮)	5	6
	砂糖	1	1.2	県産パプリカ(赤)	3	3.6	県産豚肉(平切)	20	24	しょうゆ	2	2.4	ホールコーン(冷)	8	9.6
	ケチャップ	5	6	枝豆むきみ(冷)	2	2.4	しょうが	0.6	0.72	鶏ガラスープの素	0.3	0.36	洋風スープの素	0.8	0.96
	ウスターソース	2	2.4	うすくちしょうゆ	1.2	1.44	ねぎ	2	2.4	酢	2	2.4	トマトピューレ	5	6
	洋風スープの素	0.3	0.36	本みりん	1.2	1.44	しょうゆ	0.5	0.6	ピーマン	5	6.0	ケチャップ	6	7.2
	コーンスターチ	0.5	0.6	けずり節	0.3	0.36	調味酒	0.5	0.6	でん粉	0.5	0.6	チリパウダー	0.02	0.03
	<ウインナーポテト>			でん粉	0.3	0.36	にんじん	10	12	<白菜の塩炒め>			塩	0.02	0.03
	サラダ油	0.3	0.36	<れんこんの炒め煮>			たけのこ(レトルト)	8	9.6	ごま油	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02
	ウインナー(冷)	7	8.4	サラダ油	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	にんにく	0.05	0.06	<グリーンポテト>		
	じゃがいも	50	60	れんこん	15	18	きくらげ(スライス)	0.8	0.96	はくさい	45	54	じゃがいも	60	72
	塩	0.1	0.12	にんじん	10	12	たまねぎ	20	24	きくらげ(スライス)	0.5	0.6	塩	0.15	0.18
こしょう	0.02	0.03	つきだしこんにやく	10	12	キャベツ	30	36	鶏ガラスープの素	0.12	0.14	こしょう	0.01	0.02	
パセリ	1	1.2	砂糖	0.8	0.96	ピーマン	6	7.2	塩	0.1	0.12	パセリ(乾)	0.05	0.06	
<カラフルスープ>			しょうゆ	1.8	2.16	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	<大根としめじのスープ>			
大根	20	24	本みりん	0.5	0.6	塩	0.1	0.12	<ワンタンスープ>			ベーコン(冷)	5	6	
にんじん	10	12	さやいんげん(冷)	7	8.4	こしょう	0.01	0.02	県産豚肉(平切)	10	12	大根	30	36	
しめじ	7	8.4	<つみれ汁>			しょうゆ	1.2	1.44	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	しめじ	10	12	
ホールコーン(冷)	5	6	大根	15	18	ビーフン	20	24	塩	0.15	0.18	洋風スープの素	0.8	0.96	
枝豆むきみ(冷)	3	3.6	鶏つみれ(冷)	30	36	<豆乳杏仁豆腐>			鶏ガラスープの素	0.01	0.02	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	
洋風スープの素	0.8	0.96	はくさい	15	18	豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36	こしょう	0.01	0.02	塩	0.2	0.24	
塩	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8	黄桃(レトルト)	20	24	しょうゆ	1	1.2	調味酒	0.8	0.96	
こしょう	0.01	0.02	赤みそ	4	4.8	パイン(レトルト)	20	24	ワンタン麺	7	8.4	ほうれん草	10	12	
<ヨーグルト>			白みそ	4	4.8	<小魚>			チンゲンサイ	10	12	<チーズ>			
ヨーグルト		80	ねぎ	6	7.2	味付き小魚(袋)		5				キャンディチーズ	5		
												角チーズ		10	
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)	603	823	エネルギー(Kcal)	615	774	エネルギー(Kcal)	615	766	エネルギー(Kcal)	627	769	エネルギー(Kcal)	588	760	
たんぱく質(g)	28.7	36.6	たんぱく質(g)	27.9	34.6	たんぱく質(g)	22.5	28.5	たんぱく質(g)	20.9	24.3	たんぱく質(g)	19.4	24.3	
脂質(g)	20.5	25.1	脂質(g)	18.6	21.9	脂質(g)	21.2	25.5	脂質(g)	20.9	23.8	脂質(g)	18.2	22.9	
食塩相当量(g)	2.2	2.8	食塩相当量(g)	2.2	2.3	食塩相当量(g)	1.6	2.2	食塩相当量(g)	1.8	2	食塩相当量(g)	2.2	3	

令和5年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)						
	No. 13	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<一食うどん>	180	250	<米飯>	176	242	<米粉コッペパン>	77	105	<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
	<かやくうどん>			<ひじきごはん>			<さつまいものシチュー>			<キビナゴの南蛮漬け>			<豚肉のしょうが焼き>		
	鶏肉(切込)	10	14	サラダ油	0.4	0.52	サラダ油	0.5	0.6	キビナゴ	35	42	サラダ油	0.5	0.6
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7	鶏肉(切込・細かめ)	10	13	鶏肉(切込)	20	24	塩	0.1	0.12	県産豚肉(平切)	50	60
	にんじん	8	11.2	ひじき(米)	3	3.9	塩	0.2	0.24	こしょう	0.02	0.03	しょうが	0.5	0.6
	油揚げ	3	4.2	にんじん	8	10.4	こしょう	0.01	0.02	でん粉	6	7.2	たまねぎ	30	36
	かまぼこ(いちょう)	7	9.8	干しいたけ(ホール)	0.5	0.65	たまねぎ	30	36	油	4	4.8	ピーマン	7	8.4
	けずり節	2	2.8	油揚げ	3	3.9	にんじん	10	12	しょうゆ	2	2.4	本みりん	2	2.4
	塩	0.3	0.42	高野豆腐(細)	1	1.3	さつまいも	50	60	酢	1.5	1.8	しょうゆ	3	3.6
	しょうゆ	3	4.2	ちくわ	5	6.5	洋風スープの素	1	1.2	砂糖	1	1.2	調味酒	1.2	1.44
	ねぎ	5	7	砂糖	1.2	1.56	塩	0.3	0.36	たまねぎ	7.5	9			
	<かき揚げ>			しょうゆ	2	2.6	こしょう	0.01	0.02	赤とうがらし	0.01本	0.02本	<金時豆の甘煮>		
	大豆(ゆで)	10	12	本みりん	0.5	0.65	米粉	3	3.6				金時豆	12	14.4
	ごぼう	5	6	けずり節	0.5	0.65	脱脂粉乳	5	6	<しらたきの油そうめん>			砂糖	2.4	2.88
	たまねぎ	25	30	さやいんげん(冷)	5	6.5				サラダ油	0.5	0.6	しょうゆ	0.32	0.384
	くきわかめ(冷)	5	6	<卵と青菜の和風炒め>			<オムレツ>			しらたき	10	12	塩	0.08	0.096
	調味酒	1	1.2	サラダ油	0.5	0.6	オムレツ	30	50	たまねぎ	10	12			
	塩	0.05	0.06	こまつな	20	24	<ほうれん草のソテー>			にんじん	8	9.6	<根菜汁>		
	小麦粉	10	12	太もやし	20	24	ベーコン(冷)	5	6	干しいたけ(スライス)	0.3	0.36	ごぼう	7	8.4
	米粉	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	ほうれん草	25	30	キャベツ	10	12	大根	15	18
	油	6	7.2	本みりん	0.5	0.6	キャベツ	20	24	あげはんぺん	10	12	こんにやく	10	12
				うすくちしょうゆ	1	1.2	しめじ	6	7.2	しょうゆ	0.5	0.6	にんじん	10	12
	<切り干し大根とツナの煮つけ>			いり卵	25	30	塩	0.1	0.12	塩	0.2	0.24	さといも	15	18
	切り干し大根(せん)	5	6	<岐阜(ぎふ)味噌汁>			こしょう	0.02	0.03	こしょう	0.01	0.02	厚揚げ(冷)	12	14.4
砂糖	0.5	0.6	大根	20	24	しょうゆ	0.4	0.48	にら	5	6	けずり節	1.5	1.8	
うすくちしょうゆ	1.5	1.8	えのきだけ	10	12				<さつま汁>			うすくちしょうゆ	2	2.4	
けずり節	0.5	0.6	厚揚げ(冷)	12	14.4				鶏肉(切込)	15	18	塩	0.3	0.36	
魚のオイル漬け	10	12	カットわかめ	0.5	0.6				ごぼう	7	8.4	調味酒	0.5	0.6	
枝豆むきみ(冷)	3	3.6	赤みそ	8	9.6				大根	16	19.2				
<りんご>			けずり節	1.5	1.8				さつまいも	20	24				
りんご(袋)	30	40	ねぎ	7	8.4				けずり節	1.5	1.8				
			<みかん>						麦味噌	8.5	10.2				
			みかん	55	70				ねぎ	7	8.4				
									<ゼリー>						
									ゼリー(ゆず)	40	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	小学校 中学校
エネルギー(Kcal)	624	784	エネルギー(Kcal)	617	772	エネルギー(Kcal)	598	755	エネルギー(Kcal)	633	775	エネルギー(Kcal)	607	752	
たんぱく質(g)	24.4	30	たんぱく質(g)	23.5	28.1	たんぱく質(g)	27	33.6	たんぱく質(g)	24.8	29.1	たんぱく質(g)	31.9	37.9	
脂質(g)	20.9	24.1	脂質(g)	19.5	22.2	脂質(g)	19.1	23.3	脂質(g)	15.1	16.6	脂質(g)	15.8	17.5	
食塩相当量(g)	1.3	1.9	食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)	3	3.8	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)	1.4	1.8	

南地区		
使 用 食 材		小学校   中学校
栄養価	小学校   中学校	
	エネルギー (Kcal)	
	たんぱく質 (g)	
	脂質 (g)	
	食塩相当量 (g)	