



# 11月学校給食予定献立表



1日は、2年生がどう生きるかで栽培したこまつなを使った給食です。

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	水	牛乳	黒パン	野菜コロッケ ポトフ(2年生のこまつな使用)	※ひじきサラダ	841	2.9
2	木	牛乳	赤飯	kou	日本型食事の献立 	878	1.9
6	月	振替休業日					
7	火	牛乳	米飯	関東煮 レバーの煮つけ	※切り干し大根のおかかあえ	734	2.6
8	水	牛乳	麦飯	麻婆豆腐 甘エビのから揚げ	※らーばーつあい 辣白菜	770	2.4
9	木	牛乳	麦飯	鶏そぼろ丼	※イカのかりん揚げ 具だくさん味噌汁	839	2.2
10	金	牛乳	コッペパン	※カレーシチュー	※フライビーンズ 大根サラダ	754	3.4
13	月	振替休業日					
14	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 		774	2.5
15	水	牛乳	ソフト麺	※きのこあん	※大学芋 厚揚げのオイスターソース炒め	877	3.1
16	木	牛乳	麦飯	アジの甘だれ	※白菜の大豆あえ	749	2.0
17	金	牛乳	米粉コッペパン	※ポークビーンズ	※オムレツ 野菜のソテー	771	3.5
20	月	牛乳	米飯	※高野豆腐入り酢豚	※チンゲンサイの炒め物	754	2.8
21	火	牛乳	米飯	※ツナライス	※まめまめポテト 白菜スープ	781	2.1
22	水	牛乳	麦飯	イワシの紀州煮	※じゃがいものきんぴら	752	2.4
24	金	牛乳	小型パン	※焼きそば	※切り干し大根の中華炒め	773	4.1
27	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 		856	2.2
28	火	牛乳	米飯	※豚肉のあんからめ	※白菜の柚子香あえ	822	2.5
29	水	牛乳	一食うどん	※卵とじうどん	※さつまいもチップス	765	2.4
30	木	牛乳	麦飯	※ハヤシライス	※小松菜のソテー	811	2.4

(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、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、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	ウインナー	牛乳 ひじき	黒パン ジャがいも	揚げ油 ドレッシング	にんじん こまつな
2	サケ 豚肉 厚揚げ	牛乳	赤飯 さつまいも 片栗粉 米粉 角麩 砂糖 こんにやく	揚げ油	こまつな にんじん ねぎ	しめじ しいたけ 大根 ごぼう
7	がんもどき ちくわ うずら卵 レバーの煮つけ 油揚げ 花かつお	牛乳 昆布 ふりかけ	ごはん こんにやく さといも 砂糖		にんじん ほうれん草	大根 切り干し大根
8	豚肉 豆腐	牛乳 甘エビ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	にら にんじん	にんにく しょうが はくさい
9	鶏肉 いり卵 イカ 豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 米粉 さといも	サラダ油 揚げ油	さやいんげん にんじん	しょうが だいこん はくさい みかん
10	鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	コッパン ジャがいも 小麦粉 片栗粉	サラダ油 マーガリン 揚げ油 ドレッシング	にんじん	にんにく たまねぎ 大根 きゅうり ホールコーン
14	鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 うずら卵	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 こんにやく	サラダ油	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 太もやし ごぼう 干しいたけ
15	豚肉 厚揚げ	牛乳 (中)味付き小魚	ソフト麺 片栗粉 さつまいも 砂糖	サラダ油 揚げ油 黒ごま	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 しめじ えのきだけ にんにく 太もやし
16	アジ 大豆フレーク 厚揚げ	牛乳	麦ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 さといも こんにやく	揚げ油 サラダ油	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい ごぼう しめじ みかん
17	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳 ヨーグルト	米粉コッパン ジャがいも 砂糖	サラダ油	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ 太もやし ホールコーン
20	豚肉 高野豆腐 豆乳 卵	牛乳	ごはん 片栗粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ 干しいたけ 太もやし きくらげ えのきだけ
21	魚オイル漬け 大豆 肉団子	牛乳	ごはん ジャがいも ゼリー	サラダ油	にんじん 枝豆 パセリ	たまねぎ ホールコーン しめじ はくさい
22	イワシ はんぺん 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	麦ごはん 砂糖 こんにやく	サラダ油 いりごま	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう 大根 みかん
24	豚肉 粉かつお 厚揚げ	牛乳 青のり粉	小型パン 焼きそば麺 片栗粉 豆乳杏仁豆腐	揚げ油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 紅しょうが 切り干し大根 黄桃 パイナップル
27	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖 こんにやく さといも	揚げ油 ごま油	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい ゆず果汁 ごぼう
28	ハンバーグ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 さといも こんにやく	すりごま	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう
29	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 魚のオイル漬け	牛乳	一食うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖	揚げ油	にんじん ほうれん草 さやいんげん	干しいたけ 大根
30	豚肉 ベーコン	牛乳 (中)チーズ	麦ごはん ジャがいも 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 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11月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(水)		2日(木)		7日(火)		8日(水)		9日(木)						
	No. 1	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校					
使 用 材	<黒パン>	77	105	<赤飯>	179	255	<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
	<野菜コロッケ>			<サケのさつまいも入りきのこあんかけ>			<関東煮>			<麻婆豆腐>			<鶏そぼろ丼>		
	野菜コロッケ	40	60	サケ	40	50	角切昆布	0.8	0.96	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6
	油	4	6	塩	0.1	0.12	こんにゃく	20	24	にんにく	0.1	0.13	しょうが	0.25	0.3
	<ポトフ>			調味酒	0.15	0.18	大根	45	54	しょうが	1	1.3	鶏肉(ミンチ用)	25	30
	たまねぎ	20	24	さつまいも	5	6	さといも(大)	25	30	県産豚肉(ミンチ用)	20	26	砂糖	1.2	1.44
	にんじん	15	18	でん粉	4	4.8	がんもどき	15	18	豆腐(冷)	100	130	しょうゆ	1.5	1.8
	じゃがいも	40	48	米粉	1	1.2	ちくわ	10	12	しょうゆ	3	3.9	いり卵	30	36
	カットウインナー	20	24	油	4	5	うずら卵(水煮)	20	30	調味酒	3	3.9	さやいんげん(冷)	5	6
	キャベツ	20	24	けずり節	0.3	0.36	けずり節	1.5	1.8	赤みそ	3	3.9	<イカのかりん揚げ>		
	洋風スープの素	0.8	0.96	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	砂糖	0.5	0.6	砂糖	0.6	0.78	イカ(たんざく)	40	48
	塩	0.1	0.12	本みりん	0.8	0.96	本みりん	0.5	0.6	豆板醤	0.4	0.52	しょうが	0.8	0.96
	こしょう	0.01	0.02	しめじ	3	3.6	しょうゆ	4	4.8	塩	0.2	0.26	しょうゆ	1	1.2
	<ひじきサラダ>			生しいたけ	3	3.6	<レバーの煮つけ>			鶏ガラスープの素	0.6	0.78	しょうゆ	0.8	0.96
	ひじき(米)	0.8	0.96	でん粉	0.2	0.24	レバーの煮つけ	30	36	でん粉	1	1.3	でん粉	7	8.4
	大根	30	36	<大根と角麩の煮物>			<レバーの煮つけ>			にら	10	13	米粉	1	1.2
	ホールコーン(冷)	5	6	大根	45	54	<切り干し大根のおかかあえ>			ごま油	1	1.3	油	5	6
	ドレッシング(ごま)	7	8.4	角麩	15	18	切り干し大根(せん)	3	3.6	<甘エビのから揚げ>			<具だくさん味噌汁>		
				けずり節	0.5	0.6	にんじん	5	6	甘エビ(粉付き)	30	36	大根	20	24
			砂糖	1.5	1.8	油揚げ	3	3.6	油	3	3.6	にんじん	5	6	
			しょうゆ	2.5	3	砂糖	0.5	0.6	<辣白菜>			さといも	20	24	
			本みりん	0.2	0.24	しょうゆ	1	1.2	しょうが	0.5	0.6	豆腐	15	18	
			こまつな	10	12	けずり節	0.5	0.6	にんじん	4	4.8	はくさい	15	18	
			<筏師汁>			ほうれん草	20	24	はくさい	45	54	カットわかめ	0.3	0.36	
			県産豚肉(平切)	15	18	しょうゆ	0.8	0.96	塩	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8	
			ごぼう	7	8.4	花かつお	0.3	0.36	サラダ油	1	1.2	赤みそ	4	4.8	
			こんにゃく	10	12	<ふりかけ>			赤とうがらし	0.02本	0.03本	白みそ	4	4.8	
			にんじん	10	12	ふりかけ	2.5	2.5	酢	2	2.4	<みかん>			
			厚揚げ(冷)	12	14.4				砂糖	1	1.2	みかん	55	70	
			けずり節	1.5	1.8										
			赤みそ	8.5	10.2										
			ねぎ	5	6										
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	
エネルギー(Kcal)	663	841	エネルギー(Kcal)	688	878	エネルギー(Kcal)	586	734	エネルギー(Kcal)	612	770	エネルギー(Kcal)	670	839	
たんぱく質(g)	21.4	25.7	たんぱく質(g)	34	41.8	たんぱく質(g)	26.1	31.6	たんぱく質(g)	29.8	36.4	たんぱく質(g)	30.2	35.9	
脂質(g)	26.8	32.9	脂質(g)	17.7	20.5	脂質(g)	15.5	18.1	脂質(g)	19.5	22.7	脂質(g)	21.8	24.9	
食塩相当量(g)	2.1	2.9	食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)	2.1	2.4	食塩相当量(g)	2	2.2	

令和5年11月分 岐阜市学校給食献立

南地区	10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)						
	No. 7	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校					
使 用 食 材	<コッペパン>	77	105	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<米粉コッペパン>	77	105
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<カレーシチュー>			<郡上味噌けいちゃん>			<きのこあん>			<アジの甘だれ>			<ポークビーンズ>		
	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.7	アジ	40	50	大豆	10	12
	にんにく	0.2	0.24	しょうが	0.5	0.65	しょうが	0.2	0.28	しょうが	0.8	0.96	サラダ油	0.5	0.6
	鶏肉(2cm角切)	25	35	にんにく	0.5	0.65	県産豚肉(平切)	20	28	調味酒	1	1.2	県産豚肉(平切)	15	18
	塩	0.1	0.12	鶏肉(2cm角切)	50	65	調味酒	0.8	1.12	しょうゆ	1.5	1.8	たまねぎ	30	36
	こしょう	0.01	0.02	たまねぎ	20	26	しょうゆ	1	1.4	でん粉	5	6	にんじん	15	18
	たまねぎ	40	48	キャベツ	20	26	たまねぎ	30	42	米粉	1	1.2	じゃがいも	40	48
	にんじん	15	18	太もやし	20	26	にんじん	10	14	油	4.5	5.6	ホールトマト(カット)	20	24
	じゃがいも	50	60	砂糖	1	1.3	干しいたけ(スライス)	0.6	0.84	砂糖	1.2	1.44	洋風スープの素	0.8	0.96
	塩	0.3	0.36	しょうゆ	1	1.3	きくらげ(スライス)	1	1.4	しょうゆ	1.5	1.8	砂糖	0.5	0.6
	洋風スープの素	0.8	0.96	調味酒	2	2.6	しめじ	8	11.2	調味酒	0.8	0.96	塩	0.15	0.18
	サイコロチーズ	4	4.8	本みりん	0.5	0.65	えのきだけ	8	11.2				こしょう	0.02	0.03
	ケチャップ	2	2.4	赤みそ	2	2.6	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	<白菜の大豆あえ>			ケチャップ	6	7.2
	ウスターソース	2	2.4	郡上味噌	2	2.6	塩	0.2	0.28	こまつな	20	24	ウスターソース	1.8	2.16
	マーガリン	3	3.6				こしょう	0.03	0.042	はくさい	30	36			
	小麦粉	3	3.6	<五目豆>			しょうゆ	3	4.2	本みりん	0.5	0.6	<オムレツ>		
	カレー粉	0.4	0.48	大豆	8	9.6	調味酒	0.5	0.7	しょうゆ	1.8	2.16	オムレツ	30	50
	脱脂粉乳	4	4.8	砂糖	0.8	0.96	でん粉	3	4.2	大豆フレーク	1	1.2			
				しょうゆ	0.8	0.96							<野菜のソテー>		
	<フライビーンズ>			角切昆布	1	1.2	<大学芋>			<いものこ汁>			サラダ油	0.5	0.6
	大豆	10	12	こんにゃく	10	12	さつまいも	50	60	サラダ油	0.5	0.6	太もやし	20	24
でん粉	1.33	1.596	ごぼう	8	9.6	油	1.5	1.8	さといも	20	24	ホールコーン(冷)	8	9.6	
油	1	1.2	にんじん	8	9.6	砂糖	3.8	4.56	ごぼう	5	6	こまつな	25	30	
塩	0.08	0.096	ちくわ	8	9.6	しょうゆ	0.6	0.72	にんじん	10	12	洋風スープの素	0.2	0.24	
			砂糖	0.5	0.6	黒ごま(いり)	0.3	0.36	こんにゃく	10	12	塩	0.1	0.12	
<大根サラダ>			しょうゆ	1.2	1.44				しめじ	8	9.6	こしょう	0.01	0.02	
大根	35	42				<厚揚げのオイスターソース炒め>			厚揚げ(冷)	12	14.4				
きゅうり	10	12	<うずら卵のすまし汁>			サラダ油	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8	<ヨーグルト>			
ホールコーン(冷)	10	12	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	にんにく	0.1	0.12	塩	0.3	0.36	ヨーグルト	70	70	
ドレッシング	6	7.2	豆腐	15	18	チンゲンサイ	20	24	しょうゆ	2	2.4				
			うずら卵(水煮)	20	24	太もやし	25	30	ねぎ	7	8.4				
			けずり節	1.5	1.8	厚揚げ(冷)	20	24	でん粉	1	1.2				
			塩	0.3	0.36	塩	0	0				<みかん>			
			うすくちしょうゆ	2	2.4	こしょう	0.01	0.02	みかん	55	70				
			ほうれん草	10	12	オイスターソース	1.5	1.8							
						しょうゆ	0.5	0.6							
						鶏ガラスープの素	0.2	0.24							
						<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	
エネルギー(Kcal)	605	754	エネルギー(Kcal)	625	774	エネルギー(Kcal)	674	877	エネルギー(Kcal)	604	749	エネルギー(Kcal)	616	771	
たんぱく質(g)	27.6	34	たんぱく質(g)	30.5	35.9	たんぱく質(g)	28.3	39.3	たんぱく質(g)	23.1	27.7	たんぱく質(g)	30.2	36.5	
脂質(g)	21.7	25.9	脂質(g)	19.1	21.8	脂質(g)	16.4	19.4	脂質(g)	16.3	18.5	脂質(g)	19.5	25.8	
食塩相当量(g)	2.8	3.5	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)	2.3	3.1	食塩相当量(g)	1.6	2	食塩相当量(g)	2.7	3.5	



令和5年11月分 岐阜市学校給食献立

南地区	28日(火)		29日(水)		30日(木)																											
	No. 3	小学校 中学校	No. 20	小学校 中学校	No. 18	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	<一食うどん>	175	250	<米飯>	176	242																							
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206																							
	<和風おろしハンバーグ>			<卵とじうどん>			<ハヤシライス>																									
	ハンバーグ	60	80	鶏肉 (切込)	18	25.2	サラダ油	0.5	0.6																							
	たまねぎ	10	12	干しいたけ (スライス)	0.5	0.7	牛肉 (平切)	25	30																							
	しょうが	1	1.2	にんじん	8	11.2	塩	0.1	0.12																							
	砂糖	2	2.4	油揚げ	3	4.2	こしょう	0.01	0.02																							
	しょうゆ	2.4	2.88	かまぼこ	12	16.8	たまねぎ	50	60																							
	本みりん	0.8	0.96	けずり節	2	2.8	にんじん	15	18																							
	大根	20	24	塩	0.5	0.7	じゃがいも	40	48																							
				うすくちしょうゆ	3	4.2	ケチャップ	6	7.2																							
	<さといものごまあえ>			でん粉	0.3	0.42	ウスターソース	1.5	1.8																							
	さといも	50	60	液卵	30	42	塩	0.3	0.36																							
	けずり節	0.3	0.36	ほうれん草	10	14	洋風スープの素	0.5	0.6																							
	砂糖	1.2	1.44	<さつまもチップス>			小麦粉	3.5	4.2																							
	本みりん	0.4	0.48	さつまも	30	40	マーガリン	3.5	4.2																							
	しょうゆ	2	2.4	油	3	4	デミグラスソース	15	18																							
	すりごま	2	2.4	塩	0.1	0.12	<小松菜のソテー>																									
	<粕汁>			<大根とツナの煮物>			ベーコン	3	3.6																							
	鶏肉 (切込)	10	12	大根	50	60	キャベツ	20	24																							
	ごぼう	8	9.6	魚のオイル漬け	12	14.4	こまつな	25	30																							
	にんじん	10	12	けずり節	0.5	0.6	塩	0.2	0.24																							
	こんにゃく	10	12	砂糖	1	1.2	こしょう	0.01	0.02																							
	厚揚げ (冷)	10	12	しょうゆ	1.2	1.44	洋風スープの素	0.2	0.24																							
	けずり節	1.5	1.8	さやいんげん (冷)	5	6	<フルーツ盛り合わせ>																									
	調味酒	1	1.2				黄桃 (レトルト)	20	24																							
	赤みそ	4	4.8				パイン (レトルト)	20	24																							
	白みそ	4	4.8				ダイゼリー (みかん)	30	36																							
酒粕	4	4.8				<チーズ>																										
ねぎ	7	8.4				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		小学校 中学校		小学校 中学校
エネルギー (Kcal)	656	822	エネルギー (Kcal)	585	765	エネルギー (Kcal)	619	811	エネルギー (Kcal)				エネルギー (Kcal)												エネルギー (Kcal)							
たんぱく質 (g)	25.7	31.2	たんぱく質 (g)	28.3	36.2	たんぱく質 (g)	18.9	24.4	たんぱく質 (g)				たんぱく質 (g)												たんぱく質 (g)							
脂質 (g)	19.5	23.1	脂質 (g)	18.7	22.7	脂質 (g)	16.6	21.2	脂質 (g)				脂質 (g)												脂質 (g)							
食塩相当量 (g)	2.2	2.5	食塩相当量 (g)	1.8	2.4	食塩相当量 (g)	1.7	2.4	食塩相当量 (g)				食塩相当量 (g)												食塩相当量 (g)							