



12月学校給食予定献立表

はくさい だいこん しょうゆ むか やさい どうじょう
白菜や大根、れんこんなど、旬を迎えた野菜がたくさん登場
しますよ。



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	金	牛乳	コッペパン	ウインナーのソースかけ ボイルキャベツ ※ふゆやさい 冬野菜のスープ ヨーグルト	766	3.3	
4	月	ふりかえきゆうぎょうび 振替休業日					
5	火	牛乳	米飯	※はくさいなべ ※きわかめのいた に きんときまめ あまに 白菜鍋 くきわかめの炒め煮 金時豆の甘煮 ふりかけ	759	2.3	
6	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】  食物せんの多い献立  ※だいずい 大豆入りツナごはん ※じゃがいものそぼろ煮 ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	752	2.3	
7	木	牛乳	麦飯	※サケのゆずみそかけ ※はくさい 白菜のごまあえ けんちん汁	756	1.7	
8	金	牛乳	黒パン	とりにく あか に ※ 鶏肉の赤ワイン煮 カラフルポテト ※だいこん 大根としめじのスープ	751	3.2	
11	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】  鉄分の多い献立  ※だいこん ぶたにく にももの ※はくさい 大根と豚肉の煮物 白菜のおひたし ※ぎふみそしる ※なつとう 岐福味噌汁 納豆	758	2.4	
12	火	牛乳	米飯	【味の旅—秋田県—】  ワカサギのから揚げ ※おかかあえ なべりたんぼ鍋 ゼリー	767	1.8	
13	水	牛乳	一食中華麺	※やさい 野菜ラーメン ギョーザ ※き ぼ だいこん 切り干し大根のオイスターソース炒め だいずい こざかな 大豆入り小魚	754	3.3	
14	木	牛乳	麦飯	※おやこどんぶり ※ 親子丼 ひじきと大豆の煮物 ※なめこのぎふみそしる みかん	790	2.7	
15	金	牛乳	食パン	※チリコンカン ※ ひじきサラダ ※はくさい 白菜のクリームスープ ミルメーク	835	3.1	
18	月	牛乳	米飯	※はっぽうさい 八宝菜 コーンシューマイ ※ごもく 五目スープ ゼリー	797	2.9	
19	火	牛乳	米飯	※アジのこうみあ ※だいこん あつあ に ※はくさい みそしる アジの香味揚げ 大根と厚揚げの煮もの 白菜の味噌汁 みかん	775	2.1	
20	水	牛乳	麦飯	※カレーライス れんこんサラダ フルーツ盛りあわせ 食物せんの多い献立 	854	2.5	
21	木	牛乳	麦飯	かぼちゃコロッケ ※こまつな に ※う こ じる 小松菜とゆずの煮びたし 打ち込み汁	751	2.3	
22	金	牛乳	コッペパン	※フライドチキン コーンキャベツ ※ほうれん草のクリームスープ デザート	828	2.9	

(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
	1	ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 砂糖 片栗粉		にんじん ブロッコリー
5	肉団子 豚肉 はんぺん 金時豆	くきわかめ ふりかけ	ごはん しらたき 砂糖	ごま油 いりごま	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい 干しいたけ きくらげ
6	大豆 魚のオイル漬け 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ 大根 えのきだけ
7	サケ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	麦ごはん 米粉 砂糖 さといも	揚げ油 ごま油 すりごま	こまつな にんじん ねぎ	ゆず はくさい ごぼう 大根
8	鶏肉 ベーコン	牛乳	黒パン 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	サラダ油	にんじん 枝豆 こねぎ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン 大根 しめじ
11	豚肉 油揚げ 納豆	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 さといも		さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	大根 はくさい えのきだけ
12	ハタハタ 花かつお 鶏肉	牛乳	ごはん 片栗粉 しらたき きりたんぼ ゼリー	揚げ油	ほうれんそう ねぎ	しょうが 太もやし ごぼう しめじ
13	豚肉 なた ギョウザ 大豆入り小魚(大豆)	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆入り小魚(小魚)	一食中華麺	サラダ油 揚げ油 ごま油	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく 太もやし きくらげ キャベツ 切り干し大根
14	鶏肉 かまぼこ 卵 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	麦ごはん 砂糖	サラダ油	にんじん みつば さやいんげん こまつな	たまねぎ なめこ 大根 みつば
15	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	食パン 米粉 ミルメーク	サラダ油 ドレッシング	にんじん	にんにく たまねぎ 大根 はくさい
18	豚肉 うずら卵 イカ シュウマイ 厚揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 (中のみゼリー)	サラダ油	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン はくさい 干しいたけ
19	アジ 厚揚げ	牛乳 青のり粉	ごはん 小麦粉 米粉 さといも	揚げ油	こまつな ねぎ	しょうが 紅しょうが 大根 えのきだけ はくさい みかん
20	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン ドレッシング	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ リンゴペースト れんこん キャベツ ホールコーン 黄桃 パイナップル
21	鶏肉 油揚げ	牛乳	麦ごはん かぼちゃコロケ こんにやく 冷凍うどん	揚げ油	こまつな にんじん ねぎ	はくさい ゆず 大根 れんこん 干しいたけ
22	鶏肉 大豆フレーク ハム	牛乳 チーズ	コッペパン 米粉 さつまいも 米粉 デザート	揚げ油 サラダ油	にんじん ほうれんそ う	しょうが にんにく キャベツ ホールコーン たまねぎ

《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12月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(金)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)						
	No. 6	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校					
使 用 食 材	<コッペパン>	77	105	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<黒パン>	77	105
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<ウインナーのソースかけ> ロングウインナー	30	40	<白菜鍋> 肉団子	40	50	<大豆入りツナごはん> 大豆	8	9.6	<サケのゆず味噌かけ> サケ	50	60	<鶏肉の赤ワイン煮> サラダ油	0.5	0.6
	ケチャップ	2	2.4	はくさい	40	48	砂糖	0.8	0.96	調味酒	2	2.4	にんにく	0.1	0.12
	ウスターソース	1	1.2	干しいたけ (ホール)	0.5	0.6	しょうゆ	0.8	0.96	米粉	4	4.8	鶏肉 (2cm角切)	55	66
	砂糖	0	0	きくらげ (ホール)	1	1.2	サラダ油	0.3	0.36	油	5	6	塩	0.1	0.12
	でん粉	0.2	0.24	にんじん	10	12	にんじん	8	9.6	ゆず	0.005	0.006	こしょう	0.02	0.03
	<ポイルキャベツ> キャベツ	30	36	しらたき	10	12	魚のオイル漬け	25	30	白みそ	2	2.4	たまねぎ	30	36
	<冬野菜のスープ> ベーコン	7	8.4	けずり節	1.5	1.8	砂糖	1	1.2	砂糖	2	2.4	マッシュルーム (水煮)	5	6
	たまねぎ	15	18	うすくちしょうゆ	2	2.4	しょうゆ	1.2	1.44	本みりん	0.5	0.6	赤ワイン	4	4.8
	にんじん	10	12	本みりん	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.6	調味酒	0.5	0.6	砂糖	1	1.2
	かぶ	15	18	塩	0.2	0.24	しょうが	0.5	0.6	<白菜のごまあえ> はくさい	25	30	ケチャップ	5	6
	ブロッコリー	10	12	ねぎ	10	12	<じゃがいものそぼろ煮> サラダ油	0.5	0.6	こまつな	25	30	ウスターソース	2	2.4
	洋風スープの素	0.8	0.96	<くきわかめの炒め煮> ごま油	0.5	0.6	県産豚肉 (ミンチ用)	15	18	けずり節	0.3	0.36	洋風スープの素	0.3	0.36
	塩	0.2	0.24	豚肉 (たんざく切り)	10	12	たまねぎ	30	36	しょうゆ	1.8	2.16	コーンスターチ	0.5	0.6
	こしょう	0.02	0.03	くきわかめ (冷)	10	12	じゃがいも	60	72	本みりん	0.5	0.6	<カラフルポテト> サラダ油	0.5	0.6
	<ヨーグルト> ヨーグルト	80	100	にんじん	5	6	けずり節	0.5	0.6	すりごま	1	1.2	じゃがいも	40	48
				あげはんぺん	12	15	砂糖	1.5	1.8	<けんちん汁> ごま油	0.5	0.6	にんじん	7	8.4
				さやいんげん (冷)	5	6	しょうゆ	3	3.6	ごぼう	7	8.4	ホールコーン (冷)	7	8.4
				調味酒	1	1.2	さやいんげん (冷)	5	6	にんじん	10	12	枝豆むきみ (冷)	7	8.4
			しょうゆ	1.8	2.16	<岐阜 (ぎふ) 味噌汁> 大根	20	24	大根	15	18	洋風スープの素	0.15	0.18	
			本みりん	1	1.2	えのきだけ	7	8.4	さといも	25	30	塩	0.15	0.18	
			白ごま (いり)	1	1.2	豆腐	20	24	豆腐	20	24	こしょう	0.02	0.03	
			<金時豆の甘煮> 金時豆	15	18	カットわかめ	0.5	0.6	油揚げ	5	6	<大根としめじのスープ> ベーコン	5	6	
			砂糖	2.25	2.7	けずり節	1.5	1.8	角切昆布	0.7	0.84	大根	40	48	
			しょうゆ	0.6	0.72	赤みそ	8	9.6	けずり節	1.5	1.8	しめじ	10	12	
			塩	0.15	0.18	ねぎ	7	8.4	しょうゆ	2	2.4	洋風スープの素	0.8	0.96	
			<ふりかけ> ふりかけ	2.7	2.5				塩	0.3	0.36	しょうゆ	1	1.2	
									ねぎ	7	8.4	塩	0.2	0.24	
												こしょう	0.01	0.02	
												調味酒	0.8	0.96	
												こねぎ	3	3.6	
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	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)	595	766	エネルギー (Kcal)	610	759	エネルギー (Kcal)	631	781	エネルギー (Kcal)	609	756	エネルギー (Kcal)	610	751	
たんぱく質 (g)	23.7	29.7	たんぱく質 (g)	25.2	30.1	たんぱく質 (g)	29.9	35.2	たんぱく質 (g)	27.8	33.1	たんぱく質 (g)	29.2	35	
脂質 (g)	25.6	32.6	脂質 (g)	14.8	17.4	脂質 (g)	18.3	20.6	脂質 (g)	19.5	22.1	脂質 (g)	21	24.3	
食塩相当量 (g)	2.6	3.3	食塩相当量 (g)	1.9	2.3	食塩相当量 (g)	1.9	2.3	食塩相当量 (g)	1.4	1.7	食塩相当量 (g)	2.4	3.2	

令和5年12月分 岐阜市学校給食献立

南地区	11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)						
	No. 2	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食中華麺>	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
	<大根と豚肉の煮物>			<ワカサギのから揚げ>			<野菜ラーメン>			<親子丼>			<チリコンカン>		
	けずり節	0.5	0.65	ワカサギ	35	45	サラダ油	0.5	0.7	鶏肉(切込)	25	30	サラダ油	0.5	0.65
	県産豚肉(平切)	25	32.5	しょうが	1	1.2	にんにく	0.2	0.28	にんにく	10	12	にんにく	0.2	0.26
	大根	70	91	しょうゆ	1.5	2	県産豚肉(平切)	20	28	たまねぎ	40	48	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5
	砂糖	1	1.3	調味酒	1	1.2	調味酒	0.5	0.7	かまぼこ	10	12	たまねぎ	10	13
	しょうゆ	2.8	3.64	でん粉	5	6	しょうゆ	0.2	0.28	砂糖	1	1.2	金時豆	12	15.6
	調味酒	1	1.3	油	4.5	5.4	にんにく	5	7	うすくちしょうゆ	3	3.6	ウスターソース	1.8	2.34
	本みりん	1	1.3				太もやし	15	21	けずり節	0.5	0.6	ケチャップ	4.5	5.85
	塩	0.05	0.07	<おかかあえ>			きくらげ(スライス)	1	1.4	液卵	35	42	塩	0.1	0.13
	さやいんげん(冷)	5	6.5	ほうれん草	30	36	メンマ	5	7	みつば	3	3.6	こしょう	0.01	0.02
				太もやし	20	24	なると巻き	10	14				赤とうがらし	0.02本	0.03本
	<白菜のおひたし>			しょうゆ	1.8	2.16	キャベツ	15	21	<ひじきと大豆の煮物>					
	こまつな	20	24	本みりん	0.5	0.6	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	大豆	5	6	<ひじきサラダ>		
	はくさい	25	30	花かつお	0.3	0.36	塩	0.3	0.42	砂糖	0.5	0.6	大根	35	42
	にんじん	5	6				しょうゆ	3	4.2	しょうゆ	0.5	0.6	ひじき(米)	0.8	1.0
	けずり節	0.5	0.6	<きりたんぼ鍋>			こしょう	0.03	0.04	サラダ油	0.4	0.48	ホールコーン(冷)	5	6
	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	鶏肉(切込)	20	24	ねぎ	5	7	ひじき(長)	3	3.6	ドレッシング(ごま)	7	8.4
	本みりん	0.5	0.6	ごぼう	7	8.4				にんじん	7	8.4			
			しらたき	15	18	<ギョーザ>			油揚げ	3	3.6	<白菜のクリームスープ>			
<岐阜味噌汁>			しめじ	10	12	ギョーザ	34	51	砂糖	1	1.2	ベーコン	5	6	
えのきだけ	7	8.4	きりたんぼ	20	24	油	3.4	5.1	しょうゆ	2	2.4	たまねぎ	7	8.4	
さといも	30	36	鶏ガラスープの素	0.8	1.0				さやいんげん(冷)	5	6	にんじん	10	12	
カットわかめ	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.4	<切り干し大根のオイスターソース炒め>			けずり節	0.5	0.6	はくさい	40	48	
油揚げ	3	3.6	調味酒	1	1.2	ごま油	0.5	0.6				洋風スープの素	0.8	0.96	
けずり節	1.5	1.8	本みりん	1	1.2	切干大根	4	4.8	<なめこの岐阜(ぎふ)味噌汁>			塩	0.2	0.24	
赤みそ	8	9.6	ねぎ	20	24	ちりめんじゃこ	1	1.2	なめこ	5	6	こしょう	0.02	0.03	
ねぎ	7	8.4				チンゲンサイ	20	24	豆腐	15	18	牛乳	40	48	
			<ゼリー>			オイスターソース	1	1.2	大根	15	18	米粉	3	3.6	
<納豆>			ミニゼリー(りんご)	21		調味酒	0.8	0.96	けずり節	1.5	1.8				
糸引き納豆	30	40	ゼリー(りんご)	40		塩	0.1	0.12	赤みそ	8.5	10.2	<ミルク>			
						こしょう	0.01	0.02	こまつな	7	8.4	ミルク(ココア)	12.5	12.5	
						<大豆入り小魚>									
						大豆入り小魚	8	8	<みかん>						
									みかん	55	70				
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)	599	758	エネルギー(Kcal)	602	767	エネルギー(Kcal)	587	754	エネルギー(Kcal)	638	790	エネルギー(Kcal)	685	835	
たんぱく質(g)	30.9	37.7	たんぱく質(g)	24.1	28.9	たんぱく質(g)	30.6	38.3	たんぱく質(g)	31	36.6	たんぱく質(g)	26.6	32	
脂質(g)	16.2	18.8	脂質(g)	15.1	16.8	脂質(g)	20.5	24.8	脂質(g)	17.6	19.9	脂質(g)	25.4	29.8	
食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	1.6	1.8	食塩相当量(g)	2.8	3.3	食塩相当量(g)	2.3	2.7	食塩相当量(g)	2.6	3.1	

令和5年12月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		小学校	中学校			
	No. 7	小学校	中学校	No. 8	小学校	中学校	No. 4	小学校	中学校	No. 15			小学校	中学校	No. 16
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<コッペパン>	63	91
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<八宝菜>			<アジの香味揚げ>			<カレーライス>			<かぼちゃコロッケ>			<フライドチキン>		
	サラダ油	0.5	0.6	アジ	40	50	サラダ油	0.5	0.6	かぼちゃコロッケ	50	60	鶏肉(2cm角切)	50	60
	県産豚肉(平切)	15	18	しょうが	0.5	0.6	にんにく	0.2	0.24	油	5	6	しょうが	0.5	0.6
	調味酒	0.4	0.48	しょうゆ	0.5	0.6	しょうが	0.1	0.12	<小松菜とゆずの煮びたし>			にんにく	0.3	0.36
	しょうゆ	0.5	0.6	調味酒	1	1.2	県産豚肉(平切)	30	36	こまつな	25	30	調味酒	2	2.4
	しょうが	0.2	0.24	小麦粉	8	9.6	塩	0.2	0.24	はくさい	25	30	しょうゆ	1	1.2
	にんじん	8	9.6	米粉	1	1.2	こしょう	0.05	0.06	けずり節	0.5	0.6	米粉	6	7.2
	たまねぎ	20	24	青のり粉	0.2	0.24	たまねぎ	40	48	本みりん	0.5	0.6	大豆フレーク	2	2.4
	たけのこ(レトルト)	5	6	紅しょうが	1	1.2	にんじん	15	18	しょうゆ	1.8	2	油	5	6
	きくらげ(ホール)	1	1.2	油	5	6	じゃがいも	50	60	ゆず	0.005	0.006	<コーンキャベツ>		
	ヤングコーン(水煮)	8	9.6	<大根と厚揚げの煮もの>			サイコロチーズ	4	4.8	ホールコーン(冷)			キャベツ	30	36
	はくさい	30	36	大根	50	60	塩	0.5	0.6	<打ち込み汁>			洋風スープの素	0.1	0.12
	うずら卵(水煮)	20	24	厚揚げ(冷)	25	30	洋風スープの素	1.2	1.44	鶏肉(切込)	10	12	塩	0.1	0.12
	イカ(たんざく)	15	18	砂糖	1	1.2	リンゴペースト	3	3.6	大根	15	18	こしょう	0.01	0.02
	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.4	ケチャップ	2	2.4	れんこん	7	8.4	<ほうれん草のクリームスープ>		
	砂糖	0.4	0.48	けずり節	0.5	0.6	ウスターソース	2	2.4	にんじん	7	8.4	サラダ油	0.5	0.6
	塩	0.15	0.18	こまつな	10	12	マーガリン	4	4.8	こんにゃく	10	12	たまねぎ	20	24
	こしょう	0.02	0.03	<白菜の味噌汁>			小麦粉	4	4.8	干しいたけ(スライス)	1	1.2	にんじん	8	9.6
	しょうゆ	1.5	1.8	えのきだけ	7	8.4	カレー粉	0.7	0.84	油揚げ	3	3.6	サイコロチーズ	4	4.8
	調味酒	0.4	0.48	さといも	20	24	脱脂粉乳	4	4.8	白みそ	8.5	10.2	サイコロチーズ	4	4.8
	でん粉	1.5	1.8	はくさい	15	18	<れんこんサラダ>			けずり節	1.5	1.8	洋風スープの素	1	1.2
	<コーンシューマイ>			けずり節	1.5	1.8	れんこん	15	18	冷凍うどん	20	24	塩	0.2	0.24
	コーンシューマイ	36	60	赤みそ	4.25	5.1	キャベツ	15	18	ねぎ	7	8.4	こしょう	0.01	0.02
	<五目スープ>			白みそ	4.25	5.1	ホールコーン(冷)	5	6				ローズハム	5	6
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	ねぎ	7	8.4	ドレッシング(コーン)	7	8.4	<フルーツ盛り合わせ>			脱脂粉乳	4	4.8
	はるさめ	3	3.6	<みかん>			黄桃(レトルト)	20	24	黄桃(レトルト)	20	24	さつまいも	20	24
厚揚げ(冷)	12	14.4	みかん	55	70	パイン(レトルト)	20	24	パイン(レトルト)	20	24	米粉	3	3.6	
鶏ガラスープの素	0.8	0.96				カットゼリー	20	24	カットゼリー	20	24	ほうれん草	20	24	
調味酒	0.8	0.96										<デザート>			
しょうゆ	1	1.2										デザート	30	30	
塩	0	0.4													
こしょう	0.01	0.02													
ねぎ	7	8.4													
でん粉	0.5	0.6													
<ミニゼリー>															
ミニゼリー		22													
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	797	エネルギー(Kcal)	633	775	エネルギー(Kcal)	693	854	エネルギー(Kcal)	606	751	エネルギー(Kcal)	691	828	
たんぱく質(g)	25.9	31.7	たんぱく質(g)	25.4	30	たんぱく質(g)	26.3	30.8	たんぱく質(g)	36.7	43.8	たんぱく質(g)	29.9	36.3	
脂質(g)	16.9	19.9	脂質(g)	18.2	19.4	脂質(g)	20	22.3	脂質(g)	16.8	18.7	脂質(g)	28.3	32.8	
食塩相当量(g)	2.2	2.9	食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	2.2	2.5	食塩相当量(g)	2	2.3	食塩相当量(g)	2.3	2.9	

