



1月学校給食予定献立表

23日～27日は、「学校給食週間」です。岐阜県産の食べものを使った給食をはじめ、岐阜市内の中学生が考えた和食給食、昭和の時代の給食などが登場します。



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
11	水	牛乳	ソフト麺	※にくみそ あま 肉味噌 甘エビのから揚げ 粉ふきいも	852 2.3
12	木	牛乳	麦飯	ブリの照り焼き ※ぶ汁 ぜんざい みかん	828 1.5
13	金	牛乳	食パン	煮込みハンバーグ ※ほうれん草とキャベツのソテー ※コーンポタージュ ミルメーク	839 3.8
16	月	牛乳	米飯	※とりにく 鶏肉のオランダ煮 ※きほ 切り干し大根のごまよごし ※じり ずまし汁	780 1.9
17	火	牛乳	米飯	※イカのあられ揚げ ※いた 炒めなます ※じり さつま汁 ふりかけ	784 2.3
18	水	牛乳	クロワッサン	※スパゲティナポリタン ポトフ フルーツ白玉 小魚	810 3.4
19	木	牛乳	麦飯	おやこどんぶり 親子丼 くきわかめの炒め煮 ※いかに 石狩汁	784 2.8
20	金	牛乳	米粉コッペパン	クリームシチュー ※フライビーンズ ※カラフルサラダ ヨーグルト	881 4.4
23	月	牛乳	米飯	【味の旅—長崎県—】 ※ながさきてん 長崎天ぷら ※うらかみ 浦上そばろ ※ぐぞうに 具雑煮	787 1.8
24	火	牛乳	米飯	※サケの和風柚子バターソース ※はくさい 白菜のじゃこんぶあえ ※きほく 岐北づくしの味噌汁 ※なんのう 南濃みかん	814 1.8
25	水	牛乳	麦飯	※とんぼろう 東坡肉(トンポーロウ) ※やさい 野菜の塩炒め ※たけのこ 筍と豆苗の卵スープ ※あんじん 杏仁ゼリー	852 2.0
26	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※きんぎょ 金魚めし ※とりにく 鶏肉と大豆の煮物 ※えんくろ 円空さといもの味噌汁 ※ぎふしさん 岐阜市産いちごゼリー	802 2.0
27	金	牛乳	コッペパン	カレーシチュー フレンチサラダ もも 桃の缶詰 チーズ	784 3.8
30	月	牛乳	米飯	※かんこふうにく 韓国風肉じゃが ※いたもの チンゲンサイの炒め物 ※はくさい 白菜と肉団子のスープ	786 2.2
31	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※みそに サバの味噌煮 ※こまつな 小松菜と干し柿のおひたし ※いなかじり 田舎汁	769 2.2

学校給食週間

(令和4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
11	鶏肉 甘エビ	牛乳 青のり粉	ソフト麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	にんじん	しょうが たまねぎ
12	ブリの照り焼き 豆腐 小豆	牛乳 昆布	麦ごはん こんにやく さといも 砂糖 白玉団子		にんじん こまつな	ごぼう 大根 みかん
13	ハンバーグ	牛乳	食パン 砂糖 片栗粉 コーンスターチ ミルク	サラダ油	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ コーンペースト ホールコーン
16	鶏肉 鶏レバー 油揚げ 豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 花麩	揚げ油 サラダ油 すりごま	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが 切り干し大根 干しいたけ えのきだけ
17	油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 小イワシ ひじきふりかけ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 さつまいも	揚げ油 サラダ油	にんじん ねぎ	しょうが 大根 れんこん
18	豚肉 ウインナー	牛乳 味付き小魚	クワッサン スパゲティ じゃがいも ゼリー 三色白玉団子	サラダ油	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ りんご 黄桃
19	鶏肉 かまぼこ 卵 はんぺん サケ	牛乳 くきわかめ	麦ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油 いりごま	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう えのきだけ
20	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 (中のみ)ヨーグルト	米粉コッペパン じゃがいも 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 パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン
23	豚肉 はんぺん 鶏肉 厚揚げ	牛乳 キビナゴ 昆布	ごはん 小麦粉 米粉 砂糖 こんにやく 白玉もち	揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな	ごぼう 太もやし 大根 干しいたけ 白菜
24	サケ 花かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	ごはん 米粉 片栗粉 さといも	揚げ油 バター	枝豆 にんじん こまつな	しいたけ 白菜 太もやし 大根 みかん
25	豚肉 卵	牛乳	麦ごはん 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油	ねぎ にんじん チンゲンサイ とうみょう	しょうが にんにく 白菜 干しいたけ たけのこ きくらげ
26	油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 煮干し わかめ	麦ごはん 砂糖 円空里芋 ゼリー	サラダ油	にんじん ねぎ こま つな	干しいたけ しょうが れんこん 大根
27	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 (中のみ)チーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン ドレッシング	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン 黄桃
30	豚肉 厚揚げ 肉団子	牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油 すりごま サラダ油	にら チンゲンサイ にんじん	にんにく 太もやし 干しいたけ 白菜
31	サバ 豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん 砂糖 さといも		ねぎ こまつな にんじん ねぎ	しょうが 白菜 富有柿 ごぼう えのきだけ

《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。

成人の日



9日



粉ふきいも
甘エビのから揚げ
ソフト麺
肉味噌
11日

ぜんざい
プリの照り焼き
みかん
（麦入り）
こぶ汁
12日

ほうれん草とキャベツのソテー
煮込みハンバーグ
ミルメーク
コーンポタージュ
13日

切り干し大根のごまよごし
鶏肉のオランダ煮
すまし汁
16日

炒めなます
イカのあられ揚げ
ふりかけ
さつまい
17日

フルーツ白玉
スパゲティナポリタン
小魚
クロワッサン
ポトフ
18日

きわわかめの炒め煮
親子丼
（麦入り）
石狩汁
19日

カラフルサラダ
フライビーンズ
ヨーグルト
米粉コッペパン
クリームシチュー
20日

浦上そば
長崎天ぷら
具雑煮
23日

白菜のじゃこんぶあえ
サケの和風柚子バターソース
南濃みかん
岐阜づくしの味噌汁
24日

野菜の塩炒め
東坡肉(トンポーロウ)
杏仁ゼリー
（麦入り）
筍と豆苗の卵スープ
25日

金魚めし
鶏肉と大豆の煮物
岐阜市産いちごゼリー
（麦入り）
円空さといもの味噌汁
26日

桃の缶詰
フレンチサラダ
角チーズ
コッペパン
カレーシチュー
27日

チンゲンサイの炒め物
韓国風肉じゃが
白菜と肉団子のスープ
30日

小松菜と干し柿のおひたし
サバの味噌煮
田舎汁
31日

1/23~27は
岐阜市
学校給食週間

- 23日 味の旅「長崎県」
- 24日 中学生学校給食選手権 岐北中学校生徒考案の献立
- 25日 岐阜市の友好都市 中国杭州市の料理
- 26日 ふるさと食材の日
- 27日 昭和40~50年代の給食

1月

このマークは
「ふるさと食材の日」
全ての料理に岐阜県産の
食材が使われています。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

あじのたび
今月は「長崎県」です。

毎月19日は
「食育の日」
食について
考える日です。

令和5年1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. 3	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校					
使 用 食 材	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<食パン>	91	119	<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
	<肉味噌>			<ブリの照り焼き>			<煮込みハンバーグ>			<鶏肉のオランダ煮>			<イカのあられ揚げ>		
	サラダ油	0.5	0.7	ブリの照り焼き	40	50	サラダ油	0.5	0.6	鶏肉 (2cm角)	50	60	イカ	40	48
	しょうが	0.2	0.28				たまねぎ	10	12	しょうが	1	1	調味酒	1.0	1.20
	鶏肉 (ミンチ)	20.0	28.00	<こぶ汁>			ハンバーグ	60	80	しょうゆ	0.3	0.36	しょうゆ	1	1.2
	調味酒	0.8	1.12	ごぼう	7.368	8.4	ケチャップ	3	3.8	調味酒	1	1.2	しょうが	0.8	0.96
	たまねぎ	45	63	大根	15	18	ウスターソース	3	3	でん粉	6	7.2	でん粉	7	8.4
	にんじん	10	14.43	こんにやく	10	12	砂糖	0.7	0.84	米粉	2	2.4	米粉	1	1.2
	けずり節	1.5	2.1	にんじん	10.31	12.37	でん粉	0	0	鶏レバー (粉付)	10	12	油	4	4.8
	砂糖	6	8.4	さといも	20	24				油	5	6			
	赤みそ	12	16.8	せん切り昆布	0.5	0.6	<ほうれん草とキャベツのソテー>			砂糖	1.2	1.44	<炒めなます>		
	でん粉	1.5	2.1	豆腐	15.0	18	サラダ油	0.3	0.36	しょうゆ	1.8	2.16	サラダ油	0.5	0.6
	<甘エビのから揚げ>			けずり節	1.5	1.8	にんじん	4.124	4.8	調味酒	1	1.2	大根	20	24
	甘エビ (粉付き)	30	36.0	しょうゆ	2	2.4	キャベツ	25	30	鶏ガラスープの素	0	0	にんじん	5.155	6.186
	油	3	3.6	塩	0.3	0.36	ほうれん草	20	24				れんこん	15	18
	<粉ふきいも>			こまつな	10	12	塩	0	0	<切り干し大根のごまごし>			油揚げ	1.5	1.8
	じゃがいも	60	72	<ぜんざい>			こしょう	0.01	0.02	サラダ油	0.5	0.6	砂糖	1	1.2
	塩	0.15	0.18	あずき	10	12	<コーンポタージュ>			切り干し大根 (せん)	4	4.8	本みりん	1	1.2
	青のり粉	0.05	0.06	砂糖	6	7.2	サラダ油	0.5	0.6	油揚げ	3	3.6	調味酒	1	1.2
			塩	0.1	0.12	たまねぎ	15	18	砂糖	0.5	0.6	しょうゆ	1.5	1.8	
			白玉団子 (冷)	20	24	コーンペースト (冷)	30	36	しょうゆ	1	1	塩	0.1	0.12	
			<みかん>			ホールコーン (冷)	10	12	けずり節	0.5	0.6	酢	1	1.2	
			みかん	55	70	洋風スープの素	0.8	0.96	ほうれん草	20	24				
						塩	0.2	0.24	しょうゆ	0.8	0.96	<さつま汁>			
						こしょう	0.01	0.02	すりごま	1	1.2	鶏肉 (切込)	10	12	
						牛乳	30	36	<すまし汁>			ごぼう	5.263	6.316	
						コーンスターチ	1	1.2	干しいたけ (スライス)	0.5	0.6	さつまいも	25	30	
						パセリ	1	1.2	にんじん	7	8.4	豆腐	20	24	
						<ミルク>			えのきだけ	7	8.4	麦味噌	9	10.2	
						ミルク (コーヒー)	12.5	12.5	花麩	7	8.4	けずり節	2	1.8	
									豆腐	20	24	ねぎ	6.316	7.2	
									けずり節	1.5	1.8	<ふりかけ>			
									うすくちしょうゆ	2	2.4	ふりかけ (ひじき)	2.8	3	
									塩	0.3	0.36				
									ねぎ	7.368	8.4				
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)	661	852	エネルギー (Kcal)	664	828	エネルギー (Kcal)	683	839	エネルギー (Kcal)	634	780	エネルギー (Kcal)	635	784	
たんぱく質 (g)	31.8	40.2	たんぱく質 (g)	24.2	28.9	たんぱく質 (g)	26.3	32	たんぱく質 (g)	30.3	35.4	たんぱく質 (g)	26.2	30.8	
脂質 (g)	15.7	18.3	脂質 (g)	15.3	17.3	脂質 (g)	24.2	29.1	脂質 (g)	18	20.1	脂質 (g)	16.7	18.7	
食塩相当量 (g)	1.8	2.3	食塩相当量 (g)	1.3	1.5	食塩相当量 (g)	3.1	3.8	食塩相当量 (g)	1.4	1.9	食塩相当量 (g)	1.9	2.3	

令和5年1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. 8	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校				
使 用 材	<クロワッサン>	40	60	<米飯>	176	242	<米粉コッペパン>	91	119	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
	<スパゲティナポリタン>			<親子丼>			<クリームシチュー>			<長崎天ぷら>				
	サラダ油	1	1.2	鶏肉(切込)	25	30	サラダ油	0.5	0.6	キビナゴ	35	42		
	県産豚肉(ミンチ用)	15	18.0	たまねぎ	40	48	鶏肉(2cm角切)	25	30	小麦粉	8	9.6		
	塩	0.1	0.12	にんじん	10.31	12.37	塩	0	0	米粉	1	1.2		
	こしょう	0.02	0.03	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	塩	0.1	0.12		
	たまねぎ	30	36	かまぼこ	10	12	たまねぎ	30	36	砂糖	1	1		
	にんじん	10.31	12.37	砂糖	1	1	にんじん	15.46	18	しょうゆ	1	1		
	マッシュルーム(水煮)	7	8.4	うすくちしょうゆ	3	3.6	じゃがいも	40	48	調味酒	1	1		
	ケチャップ	15	18	けずり節	1	1.2	粉チーズ	2	2.4	油	4	4.8		
	ウスターソース	1.5	1.8	液卵	35	42	洋風スープの素	1	1.2					
	洋風スープの素	0.2	0.24	<<きわかめの炒め煮>>			塩	0.2	0.24	<浦上そばろ>				
	塩	0	0	ごま油	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	県産豚肉(ミンチ用)	8	9.6		
	こしょう	0	0	つきこんにやく	10	12.0	マーガリン	3.5	4.2	ごぼう	7.368	8.4		
	ピーマン	7	8	きわかめ(冷)	10	12	小麦粉	3.5	4.2	つきだしこんにやく	15	18		
	スパゲティ	25	30	あげはんぺん	10	12	脱脂粉乳	5	6	太もやし	20	24		
	<ポトフ>			砂糖	0.5	0.6	<フライビーンズ>			あげはんぺん	5	6		
	カットウインナー(冷)	15	18	調味酒	1	1.2	大豆	12	14.4	サラダ油	0.5	0.6		
	にんじん	10.31	12.37	しょうゆ	2	2	でん粉	1	1.2	砂糖	0.9	1.08		
じゃがいも	35	42	本みりん	1	1	油	1.2	1.44	しょうゆ	1.8	2.16			
かぶ	15	18	さやいんげん(冷)	3	4	塩	0.08	0.1	本みりん	0.8	0.96			
キャベツ	20	24	白ごま(いり)	1	1	<カラフルサラダ>			<具雑煮>					
洋風スープの素	1	1.2	<石狩汁>			キャベツ	25	30	鶏肉(切込)	8	9.6			
塩	0.2	0.24	サケ(角切)	20	24	きゅうり	7.143	8.4	大根	15	18			
こしょう	0	0	調味酒	2	1.8	ホールコーン(冷)	5	6	にんじん	7	8.4			
パセリ	1	1	大根	20	24	パブリカ(赤)	5	6	県産干しいたけ(ホール)	0.3	0.36			
<フルーツ白玉>			ごぼう	6.316	7.2	ドレッシング(コーン)	7	8.4	厚揚げ(冷)	12	14			
黄桃(レトルト)	15	18	じゃがいも	20	24	<ヨーグルト>			せん切り昆布	0.3	0.36			
りんご(レトルト)	15	18.0	えのきだけ	5	6	ヨーグルト			はくさい	12	14.4			
カットゼリー	20	24	けずり節	1.5	1.8				けずり節	1.5	1.8			
三色白玉団子(冷)	20	24	赤みそ	4.25	5.1				塩	0.3	0.36			
<小魚>			白みそ	4.25	5.1				うすくちしょうゆ	2	2.4			
味付き小魚	5	5	ねぎ	5.263	6.316				白玉もち	20	24			
									こまつな	10	12			
									<南濃みかん>					
									南濃みかん					
										55	70			
									※サケは、たれをかけず魚だけ出すこと可能です。					
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)	655	810	エネルギー(Kcal)	632	784	エネルギー(Kcal)	671	881	エネルギー(Kcal)	636	787	エネルギー(Kcal)	625	814
たんぱく質(g)	25.2	30.3	たんぱく質(g)	31.6	37.4	たんぱく質(g)	30.3	38.3	たんぱく質(g)	25.5	30.2	たんぱく質(g)	27.6	35.8
脂質(g)	26.5	33.6	脂質(g)	16.5	18.3	脂質(g)	25.2	30	脂質(g)	16.7	18.6	脂質(g)	17.7	22
食塩相当量(g)	2.8	3.4	食塩相当量(g)	2.4	2.8	食塩相当量(g)	2.8	4.4	食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	1.7	1.8

令和5年1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. 10	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校					
使 用 材 食	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<コッペパン>	91	119	<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
	<東坡肉トンポーロウ>			<金魚めし>			<カレーシチュー>			<韓国風肉じゃが>			<サバの味噌煮>		
	県産豚ロース(角切)	60	72	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6	ごま油	1	1.2	サバ	50	70
	しょうが	0.737	0.84	にんにく	20.0	26.00	にんにく	0	0	にんにく	0.2	0.24	しょうが	0.7	0.91
	ねぎ	5.263	6.316	煮干し	1	1	鶏肉(切込)	20	24	県産豚肉(平切)	20	24	ねぎ	5.263	6.5
	調味酒	3.6	4.32	油揚げ	5	6.5	塩	0.1	0.12	コチュジャン	0.3	0.36	砂糖	4	5.2
	ざらめ	3.6	4.32	県産干しいたけ(ホール)	1	1.3	こしょう	0.01	0.02	じゃがいも	60	72	赤みそ	5	7
	たまり	3.6	4.32	けずり節	0.5	0.65	たまねぎ	40	48	砂糖	2	2	調味酒	1	1.3
	本みりん	3.6	4.32	砂糖	1.5	1.95	にんにく	15.46	18	しょうゆ	3	4			
	五香粉	0.0	0.0	しょうゆ	2	2.6	じゃがいも	50	60	調味酒	1	1	<小松菜と干し柿のおひたし>		
	でん粉	0.4	0.48				塩	0.3	0.36	にら	5.263	6.316	こまつな	25	30
				<鶏肉と大豆の煮物>			洋風スープの素	0.8	0.96	すりごま	1	1.2	はくさい	20	24
	<野菜の塩炒め>			大豆	12	14.4	ケチャップ	2	2.4				富有柿(ドライフルーツ)	1.5	1.8
	ごま油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.6	ウスターソース	2	2.4	<チンゲンサイの炒め物>			けずり節	0.5	0.6
	にんにく	0.109	0.12	鶏肉(2cm角切)	35.0	42	マーガリン	3	3.6	サラダ油	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.6
	にんじん	5.155	6.186	しょうが	0	0	小麦粉	3.0	3.60	チンゲンサイ	20	24	しょうゆ	2	2
	はくさい	35	42	ねぎ	3	4	カレー粉	1	0.8	太もやし	15	18			
	チンゲンサイ	20	24	れんこん	10	12	脱脂粉乳	5	6	厚揚げ(冷)	25	30	<田舎汁>		
	鶏ガラスープの素	0	0	砂糖	1.00	1.20				塩	0.2	0.24	ごぼう	7.368	8.4
	塩	0	0	調味酒	2	2.4	<フレンチサラダ>			こしょう	0.01	0.02	にんじん	7.216	8.4
	こしょう	0.01	0.02	しょうゆ	2	2.4	キャベツ	40	48	しょうゆ	0	0	さといも	15	18
	でん粉	0.1	0.12				ホールコーン(冷)	7	8.4	鶏ガラスープの素	0.2	0.24	えのきだけ	5	6
				<円空さといもの味噌汁>			ドレッシング(フレンチ)	7	8.4				豆腐	15	18
	<筍と豆苗の卵スープ>			大根	20	24				<白菜と肉団子のスープ>			油揚げ	3	3.6
県産干しいたけ(ホール)	0.5	0.6	円空さといも	25	30	<桃の缶詰>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8	
たけのこ(レトルト)	10	12	けずり節	1.5	1.8	黄桃(缶)	30	30	にんじん	8.247	9.6	うすくちしょうゆ	2	2.4	
きくらげ(スライス)	0.5	0.6	赤みそ	6	7.2				肉団子	30	36	塩	0.3	0.36	
液卵	25	30	郡上味噌	2.5	3	<角チーズ>			はくさい	20	24	ねぎ	5	6	
鶏ガラスープの素	1	1	カットわかめ	0.5	0.6	角チーズ		15	塩	0.1	0.12				
調味酒	0	0	こまつな	10	12				こしょう	0.01	0.02				
塩	0.2	0.24							しょうゆ	1	1.2				
こしょう	0.01	0.02	<岐阜市産いちごゼリー>						鶏ガラスープの素	0.8	0.96				
うすくちしょうゆ	0.5	0.6	ゼリー	23	40										
でん粉	0.5	0.6													
とうみょう	3	3.6													
<杏仁ゼリー>															
ゼリー(杏仁)	40	50													
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)	689	852	エネルギー(Kcal)	636	802	エネルギー(Kcal)	605	784	エネルギー(Kcal)	635	786	エネルギー(Kcal)	601	769	
たんぱく質(g)	26.7	31.2	たんぱく質(g)	28.1	32.9	たんぱく質(g)	24.7	31.8	たんぱく質(g)	27.2	31.8	たんぱく質(g)	26.2	33.4	
脂質(g)	23.7	27.2	脂質(g)	17.6	20	脂質(g)	17.6	23.8	脂質(g)	19.7	22.3	脂質(g)	19.1	23.4	
食塩相当量(g)	1.9	2	食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	2.7	3.8	食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	1.8	2.2	

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