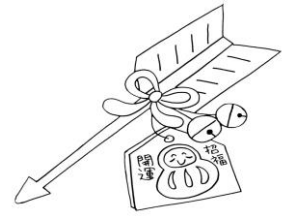




1 月学校給食予定献立表

23日から27日の一週間は、「学校給食週間」です。
 岐阜県産の食べものをたくさん使った給食や、昔の給食など、色々な給食が登場します。



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		
11	水	牛乳	ソフト麺	※にくみそ 肉味噌	あま 甘エビのから揚げ	あ 粉ふきいも	661	1.8	
12	木	牛乳	麦飯	ブリの照り焼き	※こぶ汁	ぜんざい みかん	664	1.3	
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	683	3.1	
16	月	牛乳	米飯	※とりにく 鶏肉のオランダ煮	に 切り干し大根のごまよごし	※すまし汁	634	1.4	
17	火	牛乳	米飯	イカのあら揚げ	※いた 炒めなます	※さつま汁	635	1.9	
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	655	2.8	
19	木	牛乳	麦飯	おやこどんぶり 親子丼	いた ぐきわかめの炒め煮	※いしかりじる 石狩汁	632	2.4	
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	671	2.8	
23	月	牛乳	米飯	【味の旅—長崎県—】	あじ たび ながさきけん 長崎天ぷら	※うらかみ 浦上そぼろ	※ぐぞうに 具雑煮	636	1.5
24	火	牛乳	米飯	※サケの和風柚子バターソース	※わふうゆず 白菜のじゃこんぶあえ	※はくさい	625	1.7	
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	※しおいた	689	1.9	
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	※えんこう 円空さといもの味噌汁	636	1.7
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	605	2.7	
30	月	牛乳	米飯	※かんこうにく 韓国風肉じゃが	※チンゲンサイの炒め物	※はくさい 白菜と肉団子のスープ	635	1.8	
31	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】	※さば 鯖の味噌煮	※こまつな 小松菜と干し柿のおひたし	※いなかじる 田舎汁	601	1.8

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。

せいじんのひ



9日



こぶきいも
あまエビのからあげ
ソフトめん
にくみそ

11日

ぜんざい
プリのてりやき
みかん
(むぎいり)
こぶじる

12日

ほうれんそうとキャベツのソテー
にこみハンバーグ
ミルメーク
コーンポタージュ

13日

きりぼしだいこんのごまよごし
とりにくのオランダに
すましじる

16日

いためなます
イカのあられあげ
ふりかけ
さつまじる

17日

フルーツしらたま
スパゲティナポリタン
こざかな
クロワッサン
ポトフ

18日

くきわかめのいために
おやこどんぶり
(むぎいり)
いしかりじる

19日

カラフルサラダ
フライビーンズ
こめこっぺパン
クリームシチュー

20日

うらかみそぼろ
ながさきてんぷら
ぐぞうに

23日

はくさいのじゃこんぶあえ
サケのわふうゆずバターソース
なんのうみかん
ぎほくづくしのみそしる

24日

やさしいしおいため
トンポーロウ
あんこんゼリー
(むぎいり)
たけのこととうみょうのたまごスープ

25日

きんぎよめし
とりにくとだいずのもの
ぎふしさんいちごゼリー
(むぎいり)
えんくうさいのみそしる

26日

もものかんづめ
フレンチサラダ
こっぺパン
カレーシチュー

27日

チンゲンサイのいためもの
かんこくふうにくじやが
はくさいとにくだんごのスープ

30日

こまつなとほしがきのおひたし
サバのみそに
いなかじる

31日

1/23~27は
ぎふし
がっこうきゅうしよくしゅうかん

23日 あじのたび「ながさきけん」
24日 ちゅうがくせい がっこうきゅうしよくせんしゅけん
ぎほくちゅうがっこうの せいとが かんがえた こんだて
25日 ぎふしのゆうこうしまいとし ちゅうごく こうしゅうしの
りょうり
26日 ふるさとしよくざいの日
27日 しょうわ40~50ねんだいのきゅうしよく

1月

このマークは
「ふるさとしよくざいの日」
すべてのこんだてに ぎふしさんの
しよくざいが つかわれています。

鉄分(てつぶん)が
多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日
(にほんがたしよくじ)
「日本型食事」の日

あじのたび
こんげつは
『ながさきけん』

まいつき19日は
「しよくいくの日」
しよくについて
かんがえる日です。

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	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<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>			<サケの和風柚子バターソース>		
	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	サケ	40	60
	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	0.08	0.12
	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	0.01	0.02
	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	米粉	4	6
	たまねぎ	30	36	かまぼこ	10	12	たまねぎ	30	36	砂糖	1	1	油	4	6
	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	ゆず	0.005	0.006
	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	有塩バター ※	1	1.5
	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	生しいたけ	4.211	6.316
	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				枝豆むきみ(冷)	3	4.5
	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>			うすくちしょうゆ	0.6	0.9
	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	本みりん	0.3	0.45
	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	でん粉	0	0.4
	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	けずり節	0.4	0.6
	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	<白菜のじゃこんぶあえ>		
	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	はくさい	30	36
	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	にんじん	4.124	4.80
	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	太もやし	20	24
	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	うすくちしょうゆ	1.6	1.92
	キャベツ	20	24	白ごま(いり)	1	1	<カラフルサラダ>			せん切り昆布	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.6
	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	せん切り昆布	0.8	0.96
塩	0.2	0.24	サケ(角切)	20	24	きゅうり	7.143	8.4	大根	15	18	花かつお	0.3	0.36	
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	ちりめんじゃこ	1	1	
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	<岐阜づくしの味噌汁>			
<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	大根	18	21.6	
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	にんじん	5.155	6.186	
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	豆腐	15	18	
カットゼリー	20	24	けずり節	1.5	1.8				けずり節	1.5	1.8	油揚げ	3	3.6	
三色白玉団子(冷)	20	24	赤みそ	4.25	5.1				塩	0.3	0.36	さといも	20	24	
<小魚>			白みそ	4.25	5.1				うすくちしょうゆ	2	2.4	こまつな	8	9.6	
味付き小魚	5	5	ねぎ	5.263	6.316				白玉もち	20	24	けずり節	1.5	1.8	
									こまつな	10	12	赤みそ	9	10	
									<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	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)	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	にんじん	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	にんじん	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>			<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)		