



1月学校給食予定献立表



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
10	水	牛乳	麦飯	※にくどうふ肉豆腐 ぜんざい ※いた炒めなます ふりかけ	鉄分の多い献立	663	1.3
11	木	牛乳	麦飯	※みそに味噌煮込みおでん ※ワカサギの天ぷら ※こまつな小松菜のおかかあえ	鉄分の多い献立	641	1.6
12	金	牛乳	食パン	にこ煮込みハンバーグ ※ほうれん草のソテー コーンポタージュ ミルメーク		683	3.1
15	月	牛乳	米飯	※とりにく鶏肉のオランダ煮 に ※きぼ切り干し大根のじゃこ煮 ※ぎふみそしる岐福味噌汁		616	1.7
16	火	牛乳	米飯	※サバの味噌煮 みそに じゃがいものきんぴら ※かきたま汁	日本型食事の献立	630	1.9
17	水	牛乳	ソフト麺	※ちゅうか中華あんかけ ※ニシンのから揚げ あらば一つあい 辣白菜		645	2.3
18	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※かきまわし ※ひだぎゅう飛騨牛コロッケ ※みそ味噌けんちん汁 ※なんのう南濃みかん		662	1.7
19	金	牛乳	米粉コッペパン	※チキンビーンズ オムレツ ブロッコリーのソテー	食物せんいの多い献立	623	3.1
22	月	牛乳	米飯	【給食開始当時の給食(明治22年)】 さけのしおや塩焼き 野菜の煮つけ ※すいとんのみそしる すいとんの味噌汁 のざわなづ 野沢菜漬け	日本型食事の献立	587	2.2
23	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※アユのから揚げ あ とくだ 徳田ねぎソース ※もやし の削り節あえ ※とんぎふみそしる 味噌汁 ※ぎふしきん 岐阜市産いちごゼリー	日本型食事の献立	621	1.5
24	水	牛乳	ソフト麺	【昭和42年ころの給食】 カレーソース ポテトサラダ フルーツポンチ		699	2.1
25	木	牛乳	麦飯	【味の旅—岐阜県飛騨—】 ※すき焼き や あつや たまご 厚焼き卵 ※きぼ切り干し大根のハリハリ漬け りんご		664	1.6
26	金	牛乳	コッペパン	【友好姉妹都市(シンシナティ)の料理】 ※シンシナティチリ フレンチフライ まめ 豆のスープ		639	3.1
29	月	牛乳	米飯	※はっぽうさい八宝菜 コーンシューマイ わかめスープ		580	2.3
30	火	牛乳	米飯	※ビビンバ丼 どんぶり ※シナモンビーンズ はくさい 白菜と肉団子のスープ		620	1.7
31	水	牛乳	クロワッサン	※スパゲティナポリタン ポトフ ※フルーツヨーグルト	食物せんいの多い献立	609	2.7

学校給食週間

(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、『学校給食産地消費推進事業』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
	10	豚肉 豆腐 花かつお 小豆 油揚げ	牛乳 ふりかけ	麦飯 しらたき 砂糖 白玉団子	サラダ油 いりごま	にんじん
11	厚揚げ うずら卵 花かつお	牛乳 ワカサギ	麦飯 こんにやく さといも 砂糖 小麦粉 米粉	揚げ油	さやいんげん こまつな	大根 太もやし
12	ハンバーグ	牛乳	食パン 砂糖 片栗粉 コーンスターチ ミルメーク	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
15	鶏肉 鶏レバー 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 いりごま	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが 切り干し大根 ごぼう えのきだけ
16	サバ 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 こまつな	しょうが ごぼう 干ししいたけ
17	豚肉 ニシン	牛乳	ソフト麺 砂糖 片栗粉 米粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きくらげ はくさい
18	鶏肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ	牛乳	麦飯 砂糖 コロッケ こんにやく さといも	サラダ油 揚げ油	にんじん 沢あざみ ねぎ	れんこん かんぴょう 干ししいたけ ごぼう 大根 みかん
19	鶏肉 大豆 オムレツ ベーコン	牛乳	米粉コッペパン じゃがいも 砂糖	サラダ油	にんじん ホールトマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ
22	サケ はんぺん 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	ごはん こんにやく 砂糖 すいとん		にんじん さやいんげん 野沢菜漬け	ごぼう れんこん 干ししいたけ 大根 えのきだけ
23	アユ 豚肉 豆腐 削り節	牛乳 煮干し粉	ごはん 米粉 砂糖 さといも ゼリー	揚げ油 ごま油	ねぎ さやいんげん にんじん こまつな 大根葉	にんにく しょうが 太もやし 大根
24	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも 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 たまねぎ ホールコーン キャベツ 黄桃 みかん
25	牛肉 こも豆腐 厚焼き卵	牛乳 昆布	麦飯 砂糖 しらたき すき焼き麩	サラダ油	ねぎ 春菊 にんじん	はくさい 切り干し大根 りんご
26	豚肉 ウインナー ベーコン 白いんげん豆 レッドキドニー	牛乳 (中) チーズ	コッペパン じゃがいも	サラダ油 揚げ油	ホールトマト にんじん 枝豆	にんにく たまねぎ キャベツ
29	豚肉 うずら卵 イカ シュウマイ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ 干ししいたけ ヤングコーン キャベツ
30	豚肉 油揚げ 大豆 肉団子	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 揚げ油	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 干ししいたけ はくさい
31	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	クロワッサン スパゲッティ じゃがいも	サラダ油	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム かぶ キャベツ 黄桃 パイナップル りんご

《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6年1月分 岐阜市学校給食献立

南地区	10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)							
	No. 2	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校						
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<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	
	<肉豆腐>			<味噌煮込みおでん>			<煮込みハンバーグ>			<鶏肉のオランダ煮>			<サバの味噌煮>			
	県産豚肉(平切)	20	26	こんにゃく	20	24	サラダ油	0.5	0.6	鶏肉(2cm角切)	50	60	サバ	50	70	
	調味酒	0.5	0.65	大根	50	60	たまねぎ	10	12	しょうが	0.737	0.84	しょうが	0.7	0.91	
	たまねぎ	20	26	さといも(大)	30	36	ハンバーグ	60	80	しょうゆ	0.3	0.36	ねぎ	5.263	6.5	
	にんじん	12	16	厚揚げ(冷)	20	24	ケチャップ	3.2	3.84	調味酒	1	1.2	砂糖	4	5.2	
	しらたき	10	13	うずら卵(水煮)	20	30	ウスターソース	2.5	3	でん粉	6	7.2	赤みそ	5	6.5	
	はくさい	30	39	さやいんげん(冷)	5	6	砂糖	0.7	0.84	米粉	2	2.4	調味酒	1	1.3	
	豆腐(冷)	90	117	けずり節	1	1.2	でん粉	0.4	0.48	鶏レバー(粉付)	10	12				
	砂糖	1	1.3	赤みそ	8	9.6			油	5	6	<じゃがいものきんぴら>				
	しょうゆ	3	3.9	本みりん	1.5	1.8	<ほうれん草のソテー>			砂糖	1.2	1.44	サラダ油	0.5	0.6	
	本みりん	1	1.3	砂糖	6	7.2	サラダ油	0.3	0.36	しょうゆ	1.8	2.16	ごぼう	7	8.4	
	花かつお	0.5	0.65				にんじん	4.124	4.8	調味酒	1	1.2	にんじん	10	12	
				<ワカサギの天ぷら>			キャベツ	25	30	鶏ガラスープの素	0.1	0.12	つきだしこんにゃく	7	8.4	
	<ぜんざい>			ワカサギ	35	42	ほうれん草	25	30	白ごま(いり)	1	1.2	じゃがいも	30	36	
	あずき	10	12	塩	0.1	0.12	塩	0.2	0.24	<切り干し大根のじゃこ煮>			あげはんぺん	10	12	
	砂糖	6	7.2	調味酒	0.2	0.24	こしょう	0.01	0.02	切り干し大根(せん)	4	4.8	砂糖	1	1.2	
	塩	0.1	0.12	小麦粉	9	10.8				ちりめんじゃこ	1	1.2	しょうゆ	0.05	0.06	
	白玉団子(冷)	20	24	米粉	1	1.2	<コーンポタージュ>			砂糖	0.3	0.36	さやいんげん(冷)	5	6	
			油	4.5	5.4	サラダ油	0.5	0.6	しょうゆ	0.8	0.96	一味とうがらし		0.01		
<炒めなます>			<小松菜のおかかあえ>			たまねぎ	15	18	けずり節	0.5	0.6					
サラダ油	0.5	0.6	こまつな	30	36	コーンペースト(冷)	30	36	ほうれん草	25	30	<かきたま汁>				
大根	25	30	太もやし	20	24	ホールコーン(冷)	10	12	本みりん	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6		
にんじん	5.155	6.186	しょうゆ	1.8	2.16	洋風スープの素	0.8	0.96	調味酒	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8		
れんこん	15	18	本みりん	0.5	0.6	塩	0.2	0.24	しょうゆ	0.8	0.96	塩	0.3	0.36		
油揚げ	1.5	1.8	花かつお	0.3	0.36	牛乳(調理用)	30	36				うすくちしょうゆ	2	2.4		
砂糖	1	1.2				コーンスターチ	1	1.2	<岐福(ぎふ)味噌汁>			豆腐	20	24		
本みりん	1	1.2				パセリ	1	1.2	ごぼう	10	12	でん粉	0.5	0.6		
調味酒	1	1.2							にんじん	5	6	液卵	15	18		
しょうゆ	1.5	1.8				<ミルク>			じゃがいも	20	24	こまつな	10	12		
塩	0.1	0.12				ミルク(コーヒー)	12.5	12.5	厚揚げ(冷)	10	12					
酢	1	1.2							えのきだけ	7	8.4					
白ごま(いり)	1	1.2							カットわかめ	0.5	0.6					
									けずり節	1.5	1.8					
<ふりかけ>									赤みそ	8	9.6					
ふりかけ	2.8	2							ねぎ	7	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	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)	663	826	エネルギー(Kcal)	641	794	エネルギー(Kcal)	683	839	エネルギー(Kcal)	616	762	エネルギー(Kcal)	630	801		
たんぱく質(g)	26.7	32.6	たんぱく質(g)	25.2	29.6	たんぱく質(g)	26.3	32	たんぱく質(g)	30.9	36.6	たんぱく質(g)	28.5	36		
脂質(g)	15	17.1	脂質(g)	19.2	21.3	脂質(g)	24.2	29.2	脂質(g)	16.2	18	脂質(g)	20.8	25.5		
食塩相当量(g)	1.3	1.7	食塩相当量(g)	1.6	1.8	食塩相当量(g)	3.1	3.8	食塩相当量(g)	1.7	2.1	食塩相当量(g)	1.9	2.5		

令和6年1月分 岐阜市学校給食献立

南地区	17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)						
	No. 3	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 12	小学校 中学校					
使 用 材 食	<ソフト麺>	180	250	<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
	<中華あんかけ>			<かきまわし>			<チキンピーズ>			<サケの塩焼き>			<アユのから揚げ 徳田ねぎソース>		
	サラダ油	0.5	0.7	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65	サケの塩焼き	30	40	アユ	35	42
	しょうが	0.2	0.28	鶏肉(切込・細かめ)	12	15.6	鶏肉(切込)	15	19.5				米粉	3	3.6
	県産豚肉(平切)	20	28	れんこん	10	13	たまねぎ	30	39	<野菜の煮つけ>			油	4	4.8
	調味酒	0.8	1.12	にんじん	10	13	にんじん	15	19.5	ごぼう	10	12	ねぎ	6	7.2
	しょうゆ	0.5	0.7	沢あざみ(ロング)	3	3.9	じゃがいも	40	52	にんじん	10	12	にんにく	0.2	0.24
	たまねぎ	30	42	高野豆腐(細)	1	1.3	大豆	10	13	れんこん	10	12	しょうが	0.2	0.24
	にんじん	15	21	干しいたけ(スライス)	0.7	0.91	ホールトマト(カット)	20	26	こんにゃく	10	12	しょうゆ	1.6	1.92
	たけのこ(レトルト)	5	7	かんぴょう(カット)	1	1.3	ケチャップ	6	7.8	干しいたけ(ホール)	0.8	0.96	酢	1.6	1.92
	干しいたけ(スライス)	0.8	1.12	砂糖	1	1.3	ウスターソース	1.8	2.34	砂糖	0.8	0.96	砂糖	1.2	1.44
	きくらげ(スライス)	1	1.4	しょうゆ	2	2.6	砂糖	0.4	0.52	しょうゆ	2	2.4	ごま油	1.2	1.44
	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	<飛騨牛コロッケ>			洋風スープの素	0.8	1.04	調味酒	0.5	0.6			
	塩	0.2	0.28	飛騨牛コロッケ	50	70	塩	0.15	0.2	はんぺん(ひじき)	15	18	<もやしの削り節あえ>		
	こしょう	0.03	0.04	油	5	7	こしょう	0.02	0.03	さやいんげん(冷)	5	6	太もやし	30	36
	砂糖	0.5	0.7										さやいんげん(冷)	15	18.0
	しょうゆ	3	4.2	<味噌けんちん汁>			<オムレツ>			<すいとんの味噌汁>			しょうゆ	1.8	2.16
	調味酒	0.5	0.7	オムレツ	30	50	オムレツ	30	50	大根	15	18	だしをとった後の削り節※	1	1.2
	ごま油	1	1.4	サラダ油	0.5	0.6				えのきだけ	5	6	だし汁	2	2.4
	でん粉	3	4.2	ごぼう	7	8.4	<ブロッコリーのソテー>			はくさい	10	12			
				こんにゃく	10	12	ベーコン	5	6	すいとん(冷)	25	30	<とこ豚(とん) 岐阜味噌汁>		
	<ニシンのから揚げ>			大根	15	18	しめじ	8	9.6	油揚げ	3	3.6	県産豚肉(平切)	12	14.4
ニシン	35	42	さといも	20	24	キャベツ	20	24	豆腐	15	18	大根	15	18	
しょうゆ	1	1.2	豆腐	20	24	ブロッコリー	20	24	煮干し	1	1.2	にんじん	8	9.6	
調味酒	1	1.2	油揚げ	3	3.6	塩	0.2	0.24	赤みそ	4.25	5.1	さといも	20	24	
でん粉	2.5	3	けずり節	1.5	1.8	こしょう	0.01	0.02	白みそ	4.25	5.1	豆腐	15	18	
米粉	0.5	0.6	赤みそ	8.5	10.2	しょうゆ	0.2	0.24				かつおの薄削り節	1	1.2	
油	3	3.6	ねぎ	7	8.4				<野沢菜漬>			赤みそ	8.5	10.2	
			<南濃みかん>						野沢菜漬	10	12	煮干粉	0.5	0.6	
<辣白菜>			南濃みかん	55	70							こまつな	8	9.6	
はくさい	50	60										大根葉(乾燥)	0.5	0.6	
にんじん	3	3.6													
しょうが	0.6	0.72										<岐阜市産いちごゼリー>			
塩	0.3	0.36										岐阜市産いちごゼリー	23	40	
サラダ油	1.2	1.44													
赤とうがらし	0.02本	0.03本													
酢	2	2.4													
砂糖	1	1.2													
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)	645	826	エネルギー(Kcal)	662	850	エネルギー(Kcal)	623	791	エネルギー(Kcal)	587	734	エネルギー(Kcal)	621	853	
たんぱく質(g)	30.8	39.2	たんぱく質(g)	22.7	27.5	たんぱく質(g)	29.8	37.6	たんぱく質(g)	27	32.7	たんぱく質(g)	28.5	34.8	
脂質(g)	19.9	23.4	脂質(g)	20.4	24.7	脂質(g)	21.5	26.6	脂質(g)	13.4	14.7	脂質(g)	19.3	22	
食塩相当量(g)	2.3	3	食塩相当量(g)	1.7	2.1	食塩相当量(g)	3.1	4	食塩相当量(g)	2.2	2.6	食塩相当量(g)	1.5	1.8	

令和6年1月分 岐阜市学校給食献立

南地区	24日(水)		25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)						
	No. 13	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校					
使 用 材	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	119	<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
	<カレーソース>			<すき焼き>			<シンシナティチリ>			<八宝菜>			<ピビンバ并>		
	サラダ油	0.3	0.42	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6	サラダ油	0.5	0.65
	にんにく	0.1	0.14	牛肉(平切)	25	30	にんにく	0.5	0.65	県産豚肉(平切)	15	25	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5
	鶏肉(切込)	20	28	調味酒	1	1.2	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5	しょうが	0.2	0.24	にんにく	0.217	0.26
	たまねぎ	50	70	砂糖	0.5	0.6	たまねぎ	40	52	しょうゆ	0.5	0.6	しょうが	0.421	0.52
	にんじん	15	21	しょうゆ	1	1.2	ホールトマト(カット)	30	39	調味酒	0.4	0.48	砂糖	1	1.3
	洋風スープの素	1.2	1.68	しらたき	20	24	チリパウダー	0.1	0.13	にんじん	8	9.6	しょうゆ	2	2.6
	塩	0.4	0.56	はくさい	30	36	シナモン(粉末)	0.01	0.01	たまねぎ	20	24	本みりん	0.5	0.65
	こしょう	0.01	0.02	ねぎ	30	36	レッドペッパー	0.01	0.01	干しいたけ(ホール)	0.6	0.72	ぜんまい(水煮)	15	19.5
	ケチャップ	2.5	3.5	こも豆腐	30	36	ローリエ(粉末)	0.01	0.01	きくらげ(ホール)	1	1.20	油揚げ	5	6.5
	カレー粉	0.5	0.7	すき焼き麩	5	6	白ワインビネガー	1	1.3	ヤングコーン(水煮)	8	9.6	砂糖	1	1.3
	ウスターソース	2.5	3.5	砂糖	1.5	1.8	塩	0.3	0.39	うずら卵(水煮)	20	24.0	しょうゆ	1	1.3
	マーガリン	4	5.6	しょうゆ	4	4.8	カットウインナー	10	13	イカ(たんざく)	15	18	ごま油	0.5	0.65
	小麦粉	4	5.6	しゅんぎく	5	6				鶏ガラスープの素	0.5	0.6	にんじん	6.186	7.8
	脱脂粉乳	3	4.2							砂糖	0.4	0.48	太もやし	20	26
				<厚焼き卵>			<フレンチフライ>			油	0.15	0.18	ほうれん草	20	26
	<ポテトサラダ>			厚焼き卵	40	60	じゃがいも	60	72	塩	0.02	0.03	しょうゆ	1	1.3
	じゃがいも	30	36				油	1.2	1.44	こしょう	0.02	0.03	しょうゆ	0.1	0.13
にんじん	5	6	<切り干し大根のハリハリ漬け>			塩	0.08	0.1	しょうゆ	1.2	1.44	塩	0.02	0.03	
ホールコーン(冷)	5	6	切り干し大根(せん)	4	4.8	<豆のスープ>			調味酒	0.4	0.48	こしょう	0.02	0.03	
キャベツ	15	18	にんじん	7	8.4	ベーコン	5	6	でん粉	1.5	1.8	豆板醤	0.3	0.39	
ドレッシング(コーン)	7	8.4	せん切り昆布	0.8	0.96	たまねぎ	15	18	チンゲンサイ	20	24				
			砂糖	1	1.2	にんじん	7	8.4				<シナモンビーンズ>			
<フルーツポンチ>			しょうゆ	2	2.4	キャベツ	15	18	<コーンシューマイ>			大豆	12	14.4	
黄桃(レトルト)	20	24	酢	2	2.4	白いんげん豆(ゆで)	6	7.2	コーンシューマイ	36	60	でん粉	1.2	1.44	
みかん(レトルト)	20	24	本みりん	0.5	0.6	レッドキドニー(ゆで)	6	7.2	<わかめスープ>			油	1.2	1.44	
ダイスゼリー(いちご)	30	36	一味とうがらし	0.01	0.01	枝豆むきみ(冷)	6	7.2	キャベツ	20	24	シナモンシュガー	1.2	1.44	
						洋風スープの素	0.8	0.96	カットわかめ	1	1.2	<白菜と肉団子のスープ>			
			<りんご>			塩	0	0	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	
			りんご(袋)	30	40	こしょう	0.01	0.02	塩	0.2	0.24	にんじん	8.247	9.6	
						<チーズ>			こしょう	0.01	0.02	肉団子	30	36	
						棒チーズ		10	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	はくさい	20	24	
												塩	0.1	0.12	
												こしょう	0.01	0.02	
												しょうゆ	1	1.2	
												鶏ガラスープの素	0.8	0.96	

栄養価	小学校	中学校	小学校	中学校								
エネルギー(Kcal)	699	899	690	803	639	815	580	763	620	801		
たんぱく質(g)	26.2	33.4	27.7	32.6	26.8	34.2	25.2	32.9	26.3	33.5		
脂質(g)	18.1	21.4	17	19.4	24.6	31.6	16.7	20.5	21.8	26.9		
食塩相当量(g)	2.1	2.8	1.6	1.9	3.1	3.8	2.3	2.9	1.7	2.2		

令和6年1月分 岐阜市学校給食献立

南地区	31日(水)											
	No. 8	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	<クロワッサン>	40	60									
	<牛乳>	206	206									
	<スパゲティナポリタン>											
	サラダ油	1	1.3									
	県産豚肉(ミンチ用)	15	19.5									
	塩	0.10	0.13									
	こしょう	0.02	0.03									
	たまねぎ	30	39									
	マッシュルーム(水煮)	7	9.1									
	ケチャップ	15	19.5									
	ウスターソース	1.5	1.95									
	洋風スープの素	0.2	0.26									
	塩	0.2	0.26									
	こしょう	0.02	0.03									
	ピーマン	7	9.1									
	スパゲティ	25	32.5									
	<ポトフ>											
	カットウインナー	20	24									
	にんじん	15	18									
	じゃがいも	30	36									
	かぶ	15	18									
	キャベツ	20	24									
	洋風スープの素	1	1.2									
	塩	0.2	0.24									
	こしょう	0.01	0.02									
	<フルーツヨーグルト>											
	黄桃(レトルト)	15	18									
	パイナップル(レトルト)	15	18									
りんご(レトルト)	15	18										
ヨーグルト	20	24										
【注意】												
フルーツヨーグルトの除去は、												
①黄桃とパイナップル両方除去												
②ヨーグルト除去												
③黄桃とパイナップル、ヨーグルトの除去												
以上3つのいずれかになります。												
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
エネルギー(Kcal)	609	774	エネルギー(Kcal)			エネルギー(Kcal)			エネルギー(Kcal)			
たんぱく質(g)	23.8	28.9	たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			
脂質(g)	28.3	36.1	脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			
食塩相当量(g)	2.7	3.4	食塩相当量(g)			食塩相当量(g)			食塩相当量(g)			