



2月学校給食予定献立表



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	木	牛乳	麦飯	イワシの梅煮 切り干し大根とツナの煮つけ 豚汁 いり豆	786	2.3	
2	金	牛乳	食パン	肉団子のケチャップ煮 ビーンズサラダ かぶのスープ チョコクリーム	796	3.8	
5	月	牛乳	米飯	関東煮 レバーの煮つけ そぼろ炒め いよかん	759	2.2	
6	火	牛乳	米飯	豚肉のあんからめ ブロッコリーのおかかあえ 豆腐の味噌汁	874	2.5	
7	水	牛乳	麦飯	ハヤシライス 豆のマリネ コーンキャベツ チーズ	824	2.5	
8	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】大根と豚肉の煮物 小松菜のごまあえ なめこの岐福味噌汁 納豆	754	2.5	
9	金	牛乳	コッペパン	白菜のクリームスープ フライビーンズ グリーンポテト ミルメーク	783	2.7	
13	火	牛乳	米飯	鶏肉のから揚げ 菜の花のおひたし 岐福味噌汁 ふりかけ	820	2.1	
14	水	牛乳	一食うどん	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ 含め煮	791	3.1	
15	木	牛乳	麦飯	大豆入りツナごはん じゃがいものきんぴら みぞれ汁	751	2.3	
16	金	牛乳	黒パン	ビーンズシチュー キャベツのソテー フルーツ盛り合わせ	843	2.9	
19	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】郡上味噌けいちゃん ひじきの炒め煮 たぬき汁	769	2.4	
20	火	牛乳	米飯	エビのチリソース煮 チンゲンサイの中華炒め 豆苗の卵スープ ゼリー	773	2.4	
21	水	牛乳	ソフト麺	ミートソース 野菜チップス コーンもやし	851	3.3	
22	木	牛乳	麦飯	【味の旅 兵庫県】じゃこ飯 黒豆入りかき揚げ ばち汁 ゼリー	771	2.4	
26	月	牛乳	米飯	豆腐チゲ 韓国風卵焼き ナムル ヨーグルト	770	1.9	
27	火	牛乳	米飯	シシャモの天ぷら 肉じゃが かきたま汁 のりの佃煮	787	2.3	
28	水	牛乳	小型パン	揚げパン 焼きビーフン 豆乳杏仁豆腐 小魚	771	2.2	
29	木	牛乳	麦飯	ちらしごはん サワラの西京焼き すまし汁 ゼリー	781	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、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	イワシ 魚のオイル漬け 豚肉 油揚げ 豆腐 炒り大豆	牛乳	麦飯 砂糖 こんにやく じゃがいも		さやいんげん にんじん ねぎ
2	肉団子 大豆 ベーコン	牛乳	食パン チョココリム 砂糖	サラダ油 ドレッシング	にんじん ピーマン トマトピューレ ほうれん草	たまねぎ キャベツ ホールコーン しめじ えのきだけ かぶ
5	焼き豆腐 ちくわ うずら卵 味付きレバー 豚肉	牛乳 昆布	ごはん こんにやく さといも 砂糖	サラダ油	にんじん こまつな	大根 太もやし いよかん
6	豚肉 花かつお 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 ごま油	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきだけ
7	牛肉 大豆	牛乳 (中)チーズ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン オリーブ油	にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ キャベツ ホールコーン
8	豚肉 油揚げ 豆腐 納豆	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖	いりごま すりごま	さやいんげん こまつな にんじん ねぎ	大根 太もやし なめこ
9	鶏肉 大豆	牛乳	コッペパン 米粉 片栗粉 じゃがいも ミルメーク	揚げ油	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい
13	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ふりかけ	ごはん 片栗粉 米粉 じゃがいも	揚げ油	なばな ねぎ	しょうが 太もやし ホールコーン 切り干し大根
14	鶏肉 油揚げ ちくわ はんぺん	牛乳 青のり粉	うどん 小麦粉 米粉 こんにやく 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ ごぼう れんこん
15	大豆 魚のオイル漬け はんぺん 豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	サラダ油 いりごま	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう 大根 干しいたけ
16	大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	黒パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン しめじ キャベツ 黄桃 パイナップル
19	鶏肉 高野豆腐 油揚げ ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 こんにやく 片栗粉	サラダ油	にんじん 枝豆	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ 太もやし ごぼう 大根
20	むきえび 厚揚げ 豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉 (中)ゼリー	サラダ油 ごま油	ピーマン にんじん チンゲンサイ 豆苗	にんにく しょうが たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ たけのこ きくらげ
21	豚肉	牛乳 チーズ	ソフト麺 小麦粉 さつまいも	サラダ油 マーガリン 揚げ油	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム 太もやし ホールコーン
22	ちくわ 黒豆 厚揚げ くきわかめ	牛乳 しらす干し くきわかめ	ごはん 小麦粉 米粉 ばち ゼリー	ごま油 いりごま 揚げ油	大根葉 にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ 干しいたけ しめじ
26	豚肉 豆腐 ケランマリ	牛乳 ヨーグルト	ごはん 砂糖	ごま油	にら ほうれん草 にんじん	しょうが ほしい。 はくさい えのきだけ 太もやし
27	豚肉 豆腐 卵	牛乳 シンヤモ 海苔佃煮	ごはん 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ えのきだけ
28	豚肉	牛乳 味付き小魚	小型パン 砂糖 ビーフン 豆乳杏仁豆腐	揚げ油 サラダ油	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ たまねぎ キャベツ パイナップル 黄桃
29	油揚げ 錦糸卵 サワラの西京焼き 豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖 花麩 ゼリー		にんじん さやいんげん ほうれん草	干しいたけ ごぼう れんこん かんぴょう 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。

令和6年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)						
	No. 3	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<コッペパン>	91	119	<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	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<大根と豚肉の煮物> 県産豚肉(平切)	25	30	<白菜のクリームスープ> 鶏肉(切込)	20	24	<鶏肉のから揚げ> 鶏肉(2cm角切)	60	72	<かやくうどん> 鶏肉(切込)	15	21	<大豆入りリツナごはん> 大豆	8	10.4
	大根	70	84	たまねぎ	10	12	しょうが	0.6	0.72	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7	砂糖	0.8	1.04
	砂糖	1.2	1.44	にんじん	10	12	調味酒	1	1.2	にんじん	8	11.2	しょうゆ	0.8	1.04
	しょうゆ	2.8	3.36	はくさい	40	48	しょうゆ	2	2.4	油揚げ	3	4.2	サラダ油	0.3	0.39
	調味酒	1	1.2	洋風スープの素	0.8	0.96	でん粉	5	6	けずり節	2	2.8	にんじん	8	10.4
	本みりん	1	1.2	塩	0.2	0.24	米粉	3	3.6	塩	0.3	0.42	魚のオイル漬け	25	32.5
	塩	0.05	0.06	こしょう	0.02	0.03	油	6	7.2	しょうゆ	3	4.2	砂糖	1	1.3
	けずり節	0.5	0.6	牛乳	40	48	<菜の花のおひたし> なばな	15	18	こまつな	10	14	しょうゆ	1.2	1.56
	さやいんげん(冷)	5	6	米粉	3	3.6	太もやし	35	42	<ちくわの磯辺揚げ> ちくわ	40	60	本みりん	0.5	0.65
	<小松菜のごまあえ> こまつな	25	30	<フライビーンズ> 大豆	15	18	ホールコーン(冷)	5	6	青のり粉	0.2	0.3	<じゃがいものきんぴら> じゃがいも		
	太もやし	15	18	でん粉	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	小麦粉	8	12	サラダ油	0.5	0.6
	にんじん	7	8.4	油	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	米粉	2	3	ごぼう	5	6
	けずり節	0.3	0.36	塩	0.12	0.14	本みりん	0.5	0.6	油	4	6	つきだしこんにゃく	7	8.4
	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	<グリーンポテト> じゃがいも	60	72	切り干し大根(せん)	2	2.4	<含め煮> サラダ油	0.5	0.6	にんじん	10	12
	本みりん	0.5	0.6	塩	0.15	0.18	じゃがいも	30	36	ごぼう	10	12	じゃがいも	30	36
	白ごま(いり)	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	油揚げ	3	3.6	こんにゃく	15	18	あげはんぺん	10	12
	すりごま	1	1.2	パセリ(乾)	0.05	0.06	カットわかめ	0.5	0.6	れんこん	15	18	砂糖	0.8	0.96
	<なめこの岐福(ぎふ)味噌汁> なめこ	10	12	<ミルク> ミルク	12.5	12.5	けずり節	1.5	1.8	にんじん	7	8.4	しょうゆ	1.8	2.16
油揚げ	3	3.6				赤みそ	8	9.6	はんぺん(ひじき)	15	18	塩	0.05	0.06	
豆腐	30	36				ねぎ	7	8.4	砂糖	1.2	1.44	さやいんげん(冷)	3	3.6	
カットわかめ	0.5	0.6				<ふりかけ> ふりかけ	2.8	2.8	しょうゆ	2	2.4	白ごま(いり)	1	1.2	
けずり節	1.5	1.8						けずり節	0.5	0.6	一味とうがらし		0.01		
赤みそ	8	9.6						さやいんげん(冷)	5	6	<みぞれ汁> 大根	35	42		
ねぎ	7	8.4									えのきだけ	7	8.4		
<納豆> 糸引納豆(タレ付)	30	40									豆腐	30	36		
											干しいたけ(スライス)	0.5	0.6		
											けずり節	1.5	1.8		
											塩	0.3	0.36		
											うすくちしょうゆ	2	2.4		
											こまつな	10	12		
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)	599	754	エネルギー(Kcal)	654	783	エネルギー(Kcal)	666	820	エネルギー(Kcal)	592	791	エネルギー(Kcal)	598	751	
たんぱく質(g)	31	36.9	たんぱく質(g)	28.4	33.5	たんぱく質(g)	29	34	たんぱく質(g)	27.3	35.5	たんぱく質(g)	24.4	29.2	
脂質(g)	18.3	20.9	脂質(g)	21.2	24.3	脂質(g)	22.1	25.1	脂質(g)	17	21.1	脂質(g)	18.7	21.8	
食塩相当量(g)	2	2.5	食塩相当量(g)	2.1	2.7	食塩相当量(g)	1.9	2.1	食塩相当量(g)	2.3	3.1	食塩相当量(g)	1.8	2.3	

令和6年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)						
	No. 7	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 17	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校					
使 用 食 材	<黒パン>	91	119	<米飯>	176	119	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<ビーンズシチュー>			<郡上味噌けいちゃん>			<エビのチリソース煮>			<ミートソース>			<じゃこ飯>		
	大豆	6	7.2	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.7	ごま油	0.5	0.6
	サラダ油	0.5	0.6	しょうが	0.5	0.65	むきエビ	40	52	にんにく	0.1	0.14	しらす干し(冷)	5	6
	鶏肉(切込)	15	18	にんにく	0.5	0.65	調味酒	0.5	0.65	しょうが	1	1.4	調味酒	1.2	1.44
	塩	0.1	0.12	鶏肉(2cm角切)	50	65	にんにく	0.2	0.26	県産豚肉(ミンチ用)	20	28	大根葉(乾燥)	3.5	4.2
	こしょう	0.01	0.02	たまねぎ	20	26	しょうが	0.1	0.13	塩	0.2	0.28	うすくちしょうゆ	0.8	0.96
	たまねぎ	40	48	キャベツ	20	26	たまねぎ	25	32.5	こしょう	0.06	0.08	白ごま(いり)	1	1.2
	にんじん	15	18	太もやし	20	26	厚揚げ(冷)	20	26	たまねぎ	40	56			
	じゃがいも	40	48	しょうゆ	1	1.3	チリソース	3	3.9	にんじん	15	21	<黒豆入りかき揚げ>		
	サイコロチーズ	4	4.8	調味酒	2	2.6	ケチャップ	6	7.8	マッシュルーム(水煮)	5	7	ごぼう	7	8.4
	洋風スープの素	1	1.2	本みりん	0.5	0.65	砂糖	1	1.3	砂糖	2	2.8	たまねぎ	10	12
	塩	0.3	0.36	砂糖	1	1.3	しょうゆ	0.4	0.52	ウスターソース	6	8.4	ちくわ	10	12
	こしょう	0.03	0.04	郡上味噌	2	2.6	塩	0.1	0.13	洋風スープの素	1.2	1.68	黒豆	5	6
	マーガリン	3	3.6	赤みそ	2	2.6	でん粉	0.6	0.78	サイコロチーズ	4	5.6	くきわかめ(冷)	5	6
	小麦粉	3	3.6				ピーマン	5	6.5	マーガリン	3	4.2	調味酒	1	1.2
	カレー粉	0.2	0.24	<ひじきの炒め煮>						小麦粉	3	4.2	塩	0.05	0.06
	脱脂粉乳	5	6	サラダ油	0.4	0.48	<チンゲンサイの中華炒め>			トマトソース	20	28	小麦粉	10	12
	パセリ	1	1.2	ひじき(長)	3	3.6	ごま油	0.5	0.6	トマトピューレ	8	11.2	米粉	2	2.4
			にんじん	7	8.4	県産豚肉(平切)	10	12				油	5	6	
<キャベツのソテー>			高野豆腐(細)	2	2.4	切り干し大根(せん)	3	3.6	<野菜チップス>			<ばち汁>			
サラダ油	0.3	0.36	油揚げ	3	3.6	しょうゆ	1	1.2	さつまいも	40	40	にんじん	10	12	
ホールコーン(冷)	5	6	ちくわ	7	8.4	にんじん	5	6	れんこん	2	2	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	
しめじ	8	9.6	砂糖	1	1.2	チンゲンサイ	20	24	油	0.1	0.1	しめじ	10	12	
キャベツ	35	42	しょうゆ	2	2.4	オイスターソース	0.8	0.96	塩	0.1	0.1	厚揚げ(冷)	12	14.4	
塩	0.2	0.24	けずり節	0.5	0.6	塩	0.08	0.1				ばち	5	6	
こしょう	0.01	0.02	枝豆むきみ(冷)	5	6	こしょう	0.01	0.02	<コーンもやし>			太もやし	35	42	
									太もやし			ホールコーン(冷)	12	14.4	
<フルーツ盛り合わせ>			<たぬき汁>			<豆苗の卵スープ>			洋風スープの素	0.15	0.18	うすくちしょうゆ	2	2.4	
黄桃(レトルト)	20	24	サラダ油	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	塩	0.2	0.24	塩	0.3	0.36	
パイナップル(レトルト)	20	24	しょうが	0.2	0.24	たけのこ(レトルト)	10	12	こしょう	0.01	0.02	こねぎ	3	3.6	
カットゼリー	30	36	こんにやく	15	18	きくらげ(スライス)	0.5	0.6							
			ごぼう	7	8.4	糸かまぼこ(冷)	5	6							
			大根	20	24	液卵	25	30							
			豆腐	25	30	鶏ガラスープの素	0.8	0.96							
			けずり節	1.5	1.8	調味酒	0.3	0.36							
			塩	0.3	0.36	塩	0.15	0.18							
			しょうゆ	1.8	2.16	こしょう	0.01	0.02							
			ねぎ	7	8.4	うすくちしょうゆ	0.5	0.6							
			でん粉	1	1.2	でん粉	0.5	0.6							
						とうみょう	3	3.6							
						<ゼリー>									
						ゼリー(杏仁)		40							
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)	695	843	エネルギー(Kcal)	609	769	エネルギー(Kcal)	582	773	エネルギー(Kcal)	686	851	エネルギー(Kcal)	613	771	
たんぱく質(g)	26.5	31.5	たんぱく質(g)	28.9	35	たんぱく質(g)	29	35	たんぱく質(g)	25.5	32.7	たんぱく質(g)	20	23.7	
脂質(g)	19.8	22.8	脂質(g)	18.3	21.3	脂質(g)	15.5	18	脂質(g)	19.6	23.6	脂質(g)	17.3	19.5	
食塩相当量(g)	2.4	2.9	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	2.5	3.3	食塩相当量(g)	1.8	2.4	

※黄桃とパイナップルは2つとも同時除去です。

令和6年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)									
	No. 12	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校	No. 19	小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校				
使 用 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<小型パン>小1・2年・中学	42	84	<米飯>	176	242				
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<コッペパン>小3~6年	63		<牛乳>	206	206				
	<豆腐チゲ>			<シシャモの天ぷら>			<揚げパン>			<ちらしごはん>						
	ごま油	0.3	0.36	シシャモ	24	30	油	6	8	干しいたけ(スライス)	1	1.3				
	県産豚肉(ミンチ用)	20	24	小麦粉	8	9.6	シナモンシュガー	6	8	ごぼう	7	9.1				
	しょうが	0.3	0.36	米粉	1	1.2		6	8	にんじん	10	13				
	調味酒	0.5	0.6	油	3	3.6	<焼きビーフン>			れんこん	10	13				
	しょうゆ	1	1.2	<肉じゃが>			サラダ油	0.5	0.6	かんびょう(カット)	2.5	3.25				
	豆板醤	0.3	0.36	サラダ油	0.5	0.6	県産豚肉(平切)	20	24	油揚げ	5	6.5				
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	県産豚肉(平切)	15	18	しょうが	0.6	0.72	砂糖	3	3.9				
	はくさい	30	36	たまねぎ	30	36	ねぎ	2	2.4	うすくちしょうゆ	3	3.9				
	えのきだけ	10	12	にんじん	10	12	しょうゆ	0.5	0.6	酢	2	2.6				
	にら	5	6	じゃがいも	40	48	調味酒	0.5	0.6	塩	0.08	0.1				
	豆腐(冷)	50	60	砂糖	0.8	0.96	にんじん	10	12	さやいんげん(冷)	3	3.9				
	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	しょうゆ	2.4	2.88	たけのこ(レトルト)	8	9.6	錦糸卵	15	19.5				
	しょうゆ	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	<サワラの西京焼き>						
	<韓国風卵焼き>			さやいんげん(冷)	5	6	きくらげ(スライス)	0.8	0.96	サワラの西京焼き	40	50				
	韓国風卵焼き(ケランマリ)	40	60	<かきたま汁>			たまねぎ	20	24	<すまし汁>						
	<ナムル>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	キャベツ	30	36	えのきだけ	10	12				
	ごま油	0.5	0.6	えのきだけ	7	8.4	ピーマン	6	7.2	花麩	10	12				
	太もやし	30	36	豆腐	30	36	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	豆腐	20	24				
	ほうれん草	20	24	液卵	15	18	砂糖	0.2	0.24	塩	0.1	0.12				
	にんじん	7	8.4	けずり節	1.5	1.8	塩	0.1	0.12	けずり節	1.5	1.8				
	酢	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	2	2.4	こしょう	0.01	0.02	うすくちしょうゆ	2	2.4				
	しょうゆ	1.8	2.16	塩	0.3	0.36	しょうゆ	1.2	1.44	塩	0.3	0.36				
	砂糖	0.8	0.96	ほうれん草	10	12	ビーフン	20	24	ほうれん草	10	12				
<ヨーグルト>			でん粉	0.6	0.72	<豆乳杏仁豆腐>			<ゼリー>							
ヨーグルト	80	80	<のりの佃煮>			豆乳杏仁豆腐(冷)	30	36	ゼリー(三色)	47	47					
			のりの佃煮	10	10	パイン(レトルト)	20	24								
						黄桃(レトルト)	20	24								
						<小魚>										
						味付き小魚	5	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	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)	624	770	エネルギー(Kcal)	639	787	エネルギー(Kcal)	635	771	エネルギー(Kcal)	633	781	エネルギー(Kcal)				
たんぱく質(g)	27.7	33.1	たんぱく質(g)	28.6	34	たんぱく質(g)	24.1	27.9	たんぱく質(g)	26.6	31.9	たんぱく質(g)				
脂質(g)	16.9	19.5	脂質(g)	18.7	21.3	脂質(g)	21.4	25.5	脂質(g)	16.8	19.1	脂質(g)				
食塩相当量(g)	1.7	1.9	食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)				