

ほうれんそうのおかかあえ
きんときまめのあまに

ひきずり 2日

エネルギー635kcal 塩分1.2g

ひじきとだいずのもの
ちくわのこうみあげ

ぐだくさんみそしる 3日

エネルギー637kcal 塩分2.6g

フルーツもりあわせ
ビビンバどんぶり

(むぎいり) たまごいりトックスープ 4日

エネルギー631kcal 塩分1.9g

みずなのサラダ
フライビーンズ

(むぎいり) シーフードカレー 5日

エネルギー638kcal 塩分2.2g

キャベツのソテー
フライドチキン

くるパン ふゆやさいのスープ 6日

エネルギー649kcal 塩分2.0g

ふきよせ
サバのおろしだれ

あつあげの岐福(ぎふ)みそしる 9日

エネルギー648kcal 塩分1.8g

のざわなふりかけ
しみどうふのたまごとじ

きのこのみぞれじる 10日

エネルギー615kcal 塩分1.8g

きりぼしだいこんのちゅうかいため
ギョーザ

いっしょくちゅうかめん やさいラーメン 11日

エネルギー587kcal 塩分2.6g

かくふのにつけ いらたまご
さんしょくごはん

(むぎいり) のっぺいじる 12日

エネルギー643kcal 塩分1.7g

コーンキャベツ
チリコンカン

ポテトスープ 13日

エネルギー600kcal 塩分2.5g

はくさいのにびたし
あつやきたまご

ぶたじる 16日

エネルギー620kcal 塩分2.2g

になます
ワカサギのからあげ

きりたんぼなべ 17日

エネルギー610kcal 塩分1.5g

だいずいりツナごはん
にくじゃが

(むぎいり) だいこんの岐福(ぎふ)みそしる 18日

エネルギー634kcal 塩分1.9g

とうじかぼちゃ
サケのゆずみそかけ

(むぎいり) うちこみじる 19日

エネルギー620kcal 塩分1.6g

じゃがいものオイスターソースいため
エビとあつあげのチリソースにゼリー

ワンタンスープ 20日

エネルギー601kcal 塩分1.9g

きりぼしだいこんのにつけ
コイワシのたつたあげ

デザート

さといもの岐福(ぎふ)みそしる 23日

エネルギー683kcal 塩分1.3g

あじのたび

ちげつは「ながのけん」です。

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

(にほんがたよくじ)「日本型食事」の日

12月21日は冬至です

がつ にち とうじ

12月

ぎふだいがくふぞくしょうちゅうがっこう ぜんきかてい

令和6年12月分 岐阜市学校給食献立

南地区	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)	
	No. 1	小学校	No. 11	小学校	No. 13	小学校	No. 3	小学校	No. 5	小学校	No. 8	小学校
	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<黒パン> <牛乳>	77 206	<米飯> <牛乳>	176 206
使	<ひきずり> サラダ油	0.5	<ちくわの香味揚げ> ちくわ	40	<ピビンバ> サラダ油	0.5	<シーフードカレー> サラダ油	0.5	<フライドチキン> 鶏肉(2cm角切)	60	<サバのおろしだれ> サバ	50
用	鶏肉(すき焼き用)	40	青のり粉	0.2	県産豚肉(ミンチ用)	30	ベーコン	5	調味酒	0.5	塩	0.1
	調味酒	1	紅しょうが	1.4	にんにく	0.2	にんにく	0.2	しょうが	0.2	しょうが	1
	砂糖	0.5	小麦粉	8.5	しょうが	0.4	しょうが	0.4	にんにく	0.1	でん粉	4
	しょうゆ	1	米粉	1.5	砂糖	1	イカ(たんざく)	20	小麦粉	6	米粉	1
	にんじん	10	油	5	しょうゆ	1	アサリ(むきみ)	15	米粉	1	油	5
	しらたき	20	<ひじきと大豆の煮物>		本みりん	0.5	白ワイン	1	チリパウダー	0.02	大根	15
	はくさい	30	大豆	5	ぜんまい(水煮)	15	たまねぎ	40	パセリ(乾)	0.02	うすくちしょうゆ	1
	ねぎ	30	油揚げ	0.5	油揚げ	5	にんじん	15	オールスパイス	0.02	本みりん	0.3
食	しゅんぎく	5	砂糖	0.5	砂糖	1	じゃがいも	40	塩	0.08	砂糖	0.2
	角麩	20	しょうゆ	0.5	しょうゆ	0.5	サイコロチーズ	4	こしょう	0.01	こねぎ	1
	かまぼこ	10	サラダ油	0.4	ごま油	0.4	塩	0.3	油	6		
	砂糖	1.5	にんじん	10	にんじん	6	洋風スープの素	1			<ふきよせ>	
	しょうゆ	3	ひじき(長)	3	小大豆もやし	20	リンゴペースト	3	<キャベツのソテー>		サラダ油	0.5
材	<金時豆の甘煮>		油揚げ	3	ほうれん草	20	ケチャップ	2	サラダ油	0.3	鶏肉(切込)	15
	金時豆	12	けずり節	0.5	しょうゆ	1	ウスターソース	2	キャベツ	30	ごぼう	10
	砂糖	2.4	砂糖	0.8	しょうゆ	0.2	マーガリン	4	こまつな	15	にんじん	10
	塩	0.08	しょうゆ	1.8	こしょう	0.02	小麦粉	4	ホールコーン	8	こんにやく	15
	しょうゆ	0.32	さやいんげん(冷)	5	コチュジャン	0.3	カレー粉	0.7	洋風スープの素	0.1	干しいたけ(ホール)	1
			<具だくさん味噌汁>		<卵入りトックスープ>		脱脂粉乳	4	塩	0.2	砂糖	0.5
	<ほうれん草のおかかあえ>		大根	20	干しいたけ(スライス)	1	<フライビーンズ>		こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	2
	太もやし	30	こんにやく	10	トック	20	大豆	10	<冬野菜のスープ>		調味酒	1
	ほうれん草	25	さといも	20	カットわかめ	0.5	でん粉	1.33	ベーコン	5	くりの甘露煮	8
	しょうゆ	1.5	けずり節	1.5	鶏ガラスープの素	0.8	油	1	たまねぎ	15	本みりん	0.5
	本みりん	0.5	赤みそ	4.25	うすくちしょうゆ	1	塩	0.08	にんじん	10	<厚揚げの枝福(ぎふ)味噌汁>	
	花かつお	0.3	白みそ	4.25	塩	0.1	<水菜のサラダ>		かぶ	20	えのきだけ	7
			こまつな	10	こしょう	0.01	みずな	5	しめじ	10	厚揚げ(冷)	12
					でん粉	1	太もやし	35	洋風スープの素	0.8	カットわかめ	0.5
					液卵	15	ホールコーン(冷)	6	塩	0.2	けずり節	1.5
					ねぎ	7	ドレッシング	6	こしょう	0.01	赤みそ	8
					<フルーツ盛り合わせ>			6	ブロッコリー	10	こまつな	10
					黄桃(レトルト)	20			<ヨーグルト>			
					パイナップル(レトルト)	20			ヨーグルト			
					カットゼリー(いちご)	20						

南地区	18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)	
	No. 9	小学校	No. 14	小学校	No. 16	小学校	No. 7	小学校
使	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<大豆入りツナごはん>		<サケのゆず味噌かけ>		<エビと厚揚げのチリソース煮>		<小イワシのたつた揚げ>	
	大豆	8	サケ	40	むきエビ	40	小イワシ	35
	砂糖	0.8	調味酒	1.6	調味酒	0.5	しょうが	0.7
	しょうゆ	0.8	米粉	3.2	サラダ油	0.5	しょうゆ	0.3
	サラダ油	0.3	油	4	にんにく	0.2	調味酒	0.5
	にんじん	8	白みそ	1.6	しょうが	0.1	でん粉	4
	魚のオイル漬け	25	砂糖	1.6	たまねぎ	30	米粉	1
	砂糖	1	本みりん	0.4	厚揚げ(冷)	12	油	3.5
	しょうゆ	1.2	調味酒	0.4	ピーマン	5		
	本みりん	0.5	ゆず	0.005	しょうゆ	0.4	<切り干し大根の煮つけ>	
食	しょうが	0.5	<冬至かぼちゃ>		チリソース	3	サラダ油	0.5
			かぼちゃ(角切)	50	ケチャップ	6	切り干し大根(せん)	5
	<肉じゃが>		砂糖	1	砂糖	1	干しいたけ(スライス)	0.5
	サラダ油	0.5	本みりん	1	塩	0.1	にんじん	7
	県産豚肉(平切)	15	うすくちしょうゆ	2	でん粉	0.6	油揚げ	3
	たまねぎ	30	けずり節	0.5	<じゃがいものオイスターソース炒め>		砂糖	1
	にんじん	10	<打ち込み汁>		ごま油	0.5	うすくちしょうゆ	2
	じゃがいも	60	鶏肉(切込)	10	きくらげ(スライス)	1	けずり節	0.4
	けずり節	0.5	大根	15	じゃがいも	40	白ごま(いり)	1
	砂糖	1.5	れんこん	10	にんじん	10	<里芋の岐福(ぎふ)味噌汁>	
材	しょうゆ	3	にんじん	7	オイスターソース	1	はくさい	15
	さやいんげん(冷)	5	こんにゃく	10	しょうゆ	1	さといも	30
	<大根の岐福(ぎふ)味噌汁>		干しいたけ(スライス)	1	塩	0.1	カットわかめ	0.5
	大根	20	油揚げ	3	こしょう	0.01	えのきだけ	7
	えのきだけ	7	しょうゆ	3	砂糖	1	けずり節	1.5
	豆腐	20	けずり節	1.5	酢	1	赤みそ	8
	けずり節	1.5	塩	0.3	<ワンタンスープ>		こまつな	10
	赤みそ	8.5	冷凍うどん	20	サラダ油	0.5	<デザート>	
	こまつな	10	ねぎ	7	県産豚肉(平切)	10	デザート	30
			<ふりかけ>		ワンタン麺	7		
		ふりかけ		えのきだけ	7			
				太もやし	20			
				鶏ガラスープの素	0.8			
				塩	0.2			
				こしょう	0.01			
				しょうゆ	1			
				ねぎ	5			
				<ゼリー>				
				ミニゼリー	22			