

<p>ほうれん草のおかかあえ</p>  <p>金時豆の甘煮</p>  <p>ひきずり</p> <p>2日</p> <p>エネルギー800kcal 塩分1.6g</p>	<p>ひじきと大豆の煮物</p>  <p>ちくわの香味揚げ</p>  <p>みかん</p> <p>具だくさん味噌汁</p> <p>3日</p> <p>エネルギー821kcal 塩分3.5g</p>	<p>フルーツ盛り合わせ</p>  <p>ピビンバ丼</p>  <p>(麦入り) 卵入りトックスープ</p> <p>4日</p> <p>エネルギー790kcal 塩分2.3g</p>	<p>水菜のサラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>シーフードカレー</p> <p>5日</p> <p>エネルギー803kcal 塩分2.6g</p>	<p>キャベツのソテー</p>  <p>フライドチキン</p>  <p>ヨーグルト</p> <p>黒パン</p> <p>冬野菜のスープ</p> <p>6日</p> <p>エネルギー859kcal 塩分2.6g</p>
<p>ふきよせ</p>  <p>サバのおろしだれ</p>  <p>厚揚げの岐福(ぎふ)味噌汁</p> <p>9日</p> <p>エネルギー823kcal 塩分2.2g</p>	<p>野沢菜ふりかけ</p>  <p>凍み豆腐の卵とじ</p>  <p>りんご</p> <p>きのこのみぞれ汁</p> <p>10日</p> <p>エネルギー763kcal 塩分2.0g</p>	<p>切り干し大根の中華炒め</p>  <p>ギョーザ</p>  <p>一食中華麺</p> <p>野菜ラーメン</p> <p>11日</p> <p>エネルギー771kcal 塩分3.4g</p>	<p>角麩の煮つけ</p>  <p>いり卵</p> <p>三色ごはん</p>  <p>のっぺい汁</p> <p>12日</p> <p>エネルギー820kcal 塩分2.6g</p>	<p>コーンキャベツ</p>  <p>チリコンカン</p>  <p>チーズ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>13日</p> <p>エネルギー788kcal 塩分3.4g</p>
<p>白菜の煮びたし</p>  <p>厚焼き卵</p>  <p>豚汁</p> <p>16日</p> <p>エネルギー777kcal 塩分2.5g</p>	<p>煮なます</p>  <p>ワカサギのから揚げ</p>  <p>きりたんぼ鍋</p> <p>17日</p> <p>エネルギー751kcal 塩分1.6g</p>	<p>大豆入りツナごはん</p>  <p>肉じゃが</p>  <p>(麦入り)大根の岐福(ぎふ)味噌汁</p> <p>18日</p> <p>エネルギー806kcal 塩分2.4g</p>	<p>冬至かぼちゃ</p>  <p>サケのゆず味噌かけ</p>  <p>ふりかけ</p> <p>打ち込み汁</p> <p>19日</p> <p>エネルギー782kcal 塩分2.6g</p>	<p>じゃがいものオイスターソース炒め</p>  <p>エビと厚揚げのチリソース煮</p>  <p>ゼリー</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>20日</p> <p>エネルギー765kcal 塩分2.4g</p>
<p>切り干し大根の煮つけ</p>  <p>小イワシのたつた揚げ</p>  <p>デザート</p> <p>里芋の岐福(ぎふ)味噌汁</p> <p>23日</p> <p>エネルギー852kcal 塩分2.0g</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>あじのたび</p> <p>今日は「長野県」です。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>鉄分が多い献立の日</p>  <p>食物せんいが 多い献立の日</p>  <p>「日本型食事」の日</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>12月21日は冬至です</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>12月</p>  <p>岐阜大学教育学部附属小中学校 後期課程</p> </div> </div>			

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	中学校	No. 11	中学校	No. 13	中学校	No. 3	中学校	No. 5	中学校	No. 8	中学校	
	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<黒パン> <牛乳>	105 206	<米飯> <牛乳>	242 206	
使	<ひきずり> サラダ油	0.6	<ちくわの香味揚げ> ちくわ	60	<ビビンバ> サラダ油	0.6	<シーフードカレー> サラダ油	0.6	<フライドチキン> 鶏肉(2cm角切)	72	<サバのおろしだれ> サバ	60	
用	鶏肉(すき焼き用)	48	青のり粉	0.3	県産豚肉(ミンチ用)	36	ベーコン	6	調味酒	0.6	塩	0.12	
	調味酒	1.2	紅しょうが	2.1	にんにく	0.24	にんにく	0.24	しょうが	0.6	調味酒	1.2	
	砂糖	0.6	小麦粉	12.75	しょうが	0.48	しょうが	0.12	にんにく	0.36	でん粉	4.8	
	しょうゆ	1.2	米粉	2.25	砂糖	1.2	イカ(たんざく)	24	小麦粉	7.2	米粉	1.2	
	にんじん	12	油	7.5	しょうゆ	2.4	アサリ(むきみ)	18	米粉	1.2	油	6	
	しらたき	24			本みりん	0.6	白ワイン	1.2	チリパウダー	0.03	大根	18	
	はくさい	36	<ひじきと大豆の煮物> 大豆	6	ぜんまい(水煮)	18	たまねぎ	48	パセリ(乾)	0.03	うすくちしょうゆ	1.2	
食	ねぎ	36	油揚げ	6	油揚げ	6	にんじん	18	オールスパイス	0.03	本みりん	0.36	
	しゅんぎく	6	砂糖	0.6	砂糖	1.2	じゃがいも	48	塩	0.01	砂糖	0.24	
	角麩	24	しょうゆ	0.6	しょうゆ	0.6	サイコロチーズ	4.8	こしょう	0.02	こねぎ	1.2	
	かまぼこ	12	サラダ油	0.48	ごま油	0.6	塩	0.36	油	7.2			
	砂糖	1.8	にんじん	12	にんじん	7.2	洋風スープの素	1.2			<ふきよせ>		
	しょうゆ	3.6	ひじき(長)	3.6	小大豆もやし	24	リンゴペースト	3.6	<キャベツのソテー>	0.36	サラダ油	0.6	
材	<金時豆の甘煮> 金時豆	14.4	油揚げ	3.6	ほうれん草	24	ケチャップ	2.4	サラダ油	36	鶏肉(切込)	18	
	砂糖	2.88	けずり節	0.6	しょうゆ	0.96	1.2	ウスターソース	2.4	キャベツ	36	ごぼう	12
	塩	0.1	しょうゆ	2.16	塩	0.03	マーガリン	4.8	こまつな	18	にんじん	12	
	しょうゆ	0.38	さやいんげん(冷)	6	こしょう	0.03	小麦粉	4.8	ホールコーン(冷)	9.6	こんにやく	18	
			<具だくさん味噌汁> 大根	24	<卵入りトックスープ> 干しいたけ(スライス)	1.2	カレー粉	0.84	洋風スープの素	0.12	干しいたけ(ホール)	1.2	
	<ほうれん草のおかかあえ> 太もやし	36	こんにやく	12	トック	24	脱脂粉乳	4.8	塩	0.24	砂糖	0.6	
	ほうれん草	30	さといも	24	カットわかめ	0.6	<フライビーンズ> 大豆	12	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	2.4	
	しょうゆ	1.8	けずり節	1.8	鶏ガラスープの素	0.96	でん粉	1.2	<冬野菜のスープ> ベーコン	1.6	調味酒	1.2	
	本みりん	0.6	赤みそ	5.1	うすくちしょうゆ	1.2	油	0.6	たまねぎ	1.2	くりの甘露煮	9.6	
	花かつお	0.36	白みそ	5.1	塩	0.12	塩	0.12	にんじん	0.1	本みりん	0.6	
			こまつな	12	こしょう	0.02	<水菜のサラダ> みずな	6	かぶ	12	<厚揚げの味噌(ぎふ)味噌汁>	8.4	
			<みかん> みかん	70	でん粉	1.2	太もやし	18	しめじ	24	えのきだけ	14.4	
					液卵	8.4	ホールコーン(冷)	7.2	洋風スープの素	0.96	カットわかめ	0.6	
					ねぎ	24	ドレッシング	7.2	塩	0.24	けずり節	1.8	
					<フルーツ盛り合わせ> 黄桃(レトルト)	24		7.2	こしょう	0.02	赤みそ	9.6	
					パイナップル(レトルト)	24		7.2	ブロッコリー	12	こまつな	12	
					カットゼリー(いちご)	24			<ヨーグルト> ヨーグルト	80			

