

10月学校給食献立表(厚見小学校)

給食日数 小 20日

岐阜市教育委員会

日	曜	こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g	
1	金	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ とうにゅう 豆乳デザート		673	2.9	
4	月	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ キャベツのごま酢あえ ※やま さち みそしる 山の幸の味噌汁		658	2.1	
5	火	牛乳	米飯	ちくさや ※ごしき ※ぶたじる 干草焼き 五色あえ 豚汁 のりの佃煮		602	2.0	
6	水	牛乳	麦飯	※きのこカレー ※フライビーンズ ※だいこん 大根サラダ		682	2.0	
7	木	牛乳	麦飯	※ひじきごはん ※ちくわの磯辺揚げ ※ぎふみそしる 岐阜味噌汁		646	2.1	
8	金	牛乳	ピタパン	【味の旅ーギリシャー】 スズカキア(肉団子のトマト煮込み) タラモ・サラダ ファソラーダ(豆のスープ) ※ヨーグルト		616	2.2	
11	水	秋季休業日						
12	火							
13	水							
14	木	牛乳	ソフト麺	シーフードソース グリーンポテト キャベツのサラダ		663	2.0	
15	金	牛乳	米飯	※アユの味噌だれ ※こまつな ※こぶ汁 つきみだんご 小松菜のおひたし 月見団子		633	1.5	
18	月	牛乳	米飯	※カツオのさらさ揚げ ※おほかあえ ※あしよじる 相性汁		654	1.6	
19	火	牛乳	米飯	【味の旅ー三重県ー】 ※にく ※のり 肉ごはん あいまぜ 海苔しんじょ汁 冷凍みかん		610	1.7	
20	水	牛乳	小型パン	※や ※あつあ 焼きそば 厚揚げともやしの炒め物 いたもの とうにゅうあんにんどうふ 豆乳杏仁豆腐		623	3.1	
21	木	牛乳	麦飯	※こうや豆腐の卵とじ たまご じゃがいものきんぴら ※ぎふみそしる 岐阜味噌汁		620	2.0	
22	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ ※きのこあんかけ ※こまつな くるみみそ ぎふこんさいじる 岐阜根菜汁		624	1.7	
25	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※にく ※きりほ ※だいこん 肉じゃが 切り干し大根のごまあえ 岐阜味噌汁		612	1.7	
26	火	牛乳	米飯	※ヒビンバ丼 ※どんぶり わかめスープ フルーツの盛り合わせ		650	1.8	
27	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ※かき揚げ ※だいこん 大根とがんもの煮物		621	1.4	
28	木	牛乳	麦飯	※ぶたにく ※や のざわな 豚肉のしょうが焼き 野沢菜ふりかけ うずら卵のすまし汁 みかん		643	1.9	
29	金	牛乳	黒パン	さつまいものシチュー ※まめ 豆のマリネ ※やさい 野菜のソテー		702	2.7	

(令和3年度)

- ◇米は岐阜県産を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、学校給食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。