

# 10月学校給食献立表(梅林小)

給食日数 小 18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	赤飯	※サケのおろしだれ 筑前煮 ※湯葉のすまし汁 黒ごま	698	1.7
4	月	牛乳	米飯	千草焼き 五色あえ ※豚汁 のりの佃煮	602	2.0
5	火	牛乳	食パン	※リコンカン コーンキャベツ ポテトスープ とうもろこしデザート	673	2.9
6	水	牛乳	麦飯	※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 冷凍みかん	643	1.9
7	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
8	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ きのこあんかけ 小松菜の胡桃味噌あえ ぎふこんさいじり 岐阜根菜汁	624	1.7
12	火	秋季休業日				
13	水					
14	木	牛乳	麦飯	※ビビンバ丼 わかめスープ フルーツの盛り合わせ	650	1.8
15	金	牛乳	米飯	※アユの味噌だれ 小松菜のおひたし ※こぶ汁 月見団子	633	1.5
18	月	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ キャベツのごま酢あえ ※ヤマサチ味噌汁 山の幸の味噌汁	658	2.1
19	火	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
20	水	牛乳	麦飯	【味の旅ー三重県ー】 ※肉ごはん ※あいまぜ ※海苔しんじょ汁 みかん	610	1.7
21	木	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ※かき揚げ 大根とがんもの煮物	621	1.4
22	金	牛乳	米飯	※カツオのさらさ揚げ ※おかかあえ ※あいしょうじり 相性汁	654	1.6
25	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※肉じゃが ※きぼだいこん ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	612	1.7
26	火	牛乳	小型パン	※焼きそば ※あつあつ揚げともやしの炒め物 とうもろこしあんにとろろ豆腐	623	3.1
27	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
28	木	牛乳	麦飯	※こうや豆腐 ※たまご ※ぎふみそしる 高野豆腐の卵とじ じゃがいものきんぴら 岐福味噌汁	620	2.0
29	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※だいこん ※ぶたにく ※にもの ※ぎふみそしる 大根と豚肉の煮物 アーモンドあえ すまし汁 納豆	633	1.8

(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。