

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 |
|----|---|-----------|-------|------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
| 3 | 月 | 牛乳 | 米飯 | ※カツオのたつた揚げ ※ごまあえ ※けんちん汁 | 624 | 1.3 |
| 4 | 火 | 牛乳 | 米飯 | 高野豆腐の卵とじ こんにゃくのきんぴら ※さつまいもの味噌汁 みかん | 624 | 2.2 |
| 5 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | エビのチリソース煮 切り干し大根の中華炒め ※ワントンスープ ゼリー | 634 | 2.2 |
| 6 | 木 | 牛乳 | 一食うどん | ※かやくうどん ※だいずい 大豆入りかき揚げ ※だいこん 大根とツナの煮物 お芋の大福 | 656 | 1.4 |
| 7 | 金 | 牛乳 | 米飯 | ※ビビンバ丼 わかめスープ フルーツの盛り合わせ | 642 | 1.9 |
| 11 | 火 | 秋休み | | | | |
| 12 | 水 | | | | | |
| 13 | 木 | 牛乳 | ソフト麺 | シーフードソース 粉ふきいも キャベツのサラダ | 671 | 2.0 |
| 14 | 金 | 牛乳 | 米飯 | ※アユのごま味噌だれ ※とりにく 鶏肉と角麩のうま煮 ※こぶ汁 | 652 | 1.6 |
| 17 | 月 | 牛乳 | 米飯 | 【味の旅一栃木県】 ※ぶた 豚ニラ炒め ※こまつな 小松菜とゆばの煮びたし ※かんぴょうの卵とじ | 592 | 1.5 |
| 18 | 火 | 牛乳 | 小型パン | ※や 焼きそば ※あつあ 厚揚げともやしの炒め物 ※とうにゅうあん 豆乳杏仁豆腐 | 572 | 3.0 |
| 19 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | 【ふるさと食材の日】 ※くじょうみそ 郡上味噌 いちちゃん ※いそにしき 磯錦 ※すまし汁 ゼリー | 617 | 2.4 |
| 20 | 木 | 牛乳 | 食パン | ※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ | 596 | 2.5 |
| 21 | 金 | 牛乳 | 米飯 | 【ふるさと食材の日】 ※タラのから揚げ きのこあんかけ ※こまつな 小松菜のごま味噌あえ ※ぎふこんさい 岐阜根菜汁 | 596 | 1.6 |
| 24 | 月 | 牛乳 | 米飯 | キビナゴのから揚げ ※にく 肉じゃが ※ぎふみそ 岐阜味噌汁 | 604 | 1.7 |
| 25 | 火 | 牛乳 | 黒パン | ※とりにく 鶏肉の赤ワイン煮 ※ひじきサラダ ※さつまいものクリームスープ | 707 | 2.5 |
| 26 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | ジャンバラヤ フライドポテト 豆のスープ | 610 | 1.9 |
| 27 | 木 | 牛乳 | 麦飯 | ※きのこカレー ※だいず 大豆と小魚 ※だいこん 大根サラダ | 651 | 2.1 |
| 28 | 金 | 牛乳 | 米飯 | サバの煮つけ ※キャベツのごま酢あえ ※やま さち 山の幸の味噌汁 | 592 | 2.0 |
| 31 | 月 | 牛乳 | 米飯 | ※にくだんご 肉団子の甘酢あん ※ちゅうかい ちんげんさいの中華炒め ※とうふ 豆腐と卵のスープ | 608 | 2.2 |

(令和4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、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、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。