令和5年度　10月　給食献立表

※毎月19日は、「食育の日」です。　★マークの料理には、「ふるさと食材」が使ってあります。

東長良中学校

月	火	水	木	金
ウインナーポテト 鶏肉の赤ワイン煮 ヨーグルト 黒パン　カラフルスープ 2日 エネルギー 823 キロカロリー　塩分 2.8 g	大根とがんもの煮物 ★ちくわの磯辺揚げ ふりかけ すまし汁 3日 エネルギー 790 キロカロリー　塩分 2.9 g	ひじきごはん ★卵と青菜の和風炒め 混ぜて食べよう みかん (麦入り)　岐福(ぎふ)味噌汁 4日 エネルギー 772 キロカロリー　塩分 2.3 g	豆のサラダ ★ふかしいも ソフト麺　シーフードソース 5日 エネルギー 892 キロカロリー　塩分 2.9 g	小松菜のそぼろ炒め ★厚焼き卵 ゼリー 豚汁 6日 エネルギー 575 キロカロリー　塩分 2.0 g
スポーツの日 スポーツを頑張る人！ 積極的に鉄をとろう!! レバー、赤身の肉、貝類 大豆、大豆加工品、小魚 卵、ほうれん草、小松菜　等 9日	**秋休み** 鉄分が多い献立の日 食物せんいが多い献立の日 「日本型食事」の日 10日	**秋休み** 勉強を頑張る人！ 主食は、脳のエネルギー源！ ごはん、パン、めん等の 主食を　きちんと食べよう。	グリーンポテト 混ぜて食べよう ジャンバラヤ チーズ (麦入り)　大根としめじのスープ 12日 エネルギー 760 キロカロリー　塩分 3.0 g	じゃがいもの煮つけ ★アユのごま味噌だれ 鵜飼じまい献立 ハツシモ米麺汁 13日 エネルギー 774 キロカロリー　塩分 2.1 g
ほうれん草のソテー ★オムレツ 米粉コッペパン　さつまいものシチュー 16日 エネルギー 755 キロカロリー　塩分 3.8 g	白菜の塩炒め 肉団子の甘酢あん ワンタンスープ 17日 エネルギー 769 キロカロリー　塩分 2.0 g	コーンもやし　ふるさと食材の日 ★豆のマリネ かけて食べよう (麦入り)　きのこカレー 18日 エネルギー 807 キロカロリー　塩分 2.4 g	れんこんの炒め煮　日本型食事 ★タラのから揚げきのこあんかけ (麦入り)　つみれ汁 19日 エネルギー 774 キロカロリー　塩分 2.3 g	おかかあえ　日本型食事 ★サバの味噌煮 豆乳デザート 湯葉のすまし汁 20日 エネルギー 781 キロカロリー　塩分 2.0 g
コーンキャベツ ★チリコンカン はさんで食べよう ほうれん草のクリームスープ 23日 エネルギー 775 キロカロリー　塩分 3.0 g	じゃがいものきんぴら ★鶏肉と大豆の煮物 ★かきたま汁 24日 エネルギー 763 キロカロリー　塩分 2.0 g	フルーツ盛り合わせ ★ビビンバ丼 混ぜて食べよう (麦入り)　わかめスープ 25日 エネルギー 751 キロカロリー　塩分 2.0 g	切り干し大根とツナの煮つけ ★かき揚げ りんご 一食うどん　かやくうどん 26日 エネルギー 784 キロカロリー　塩分 1.9 g	金時豆の甘煮 ★豚肉のしょうが焼き ★根菜汁 27日 エネルギー 752 キロカロリー　塩分 1.8 g
振替休業日 体の中から美しく･･･ 食物繊維をとろう！ 野菜　いも　大豆 かいそう　きのこ 果物　など 30日	しらたきの油そうめん風　鹿児島県 キビナゴの南蛮漬け ゼリー ★さつま汁 31日 エネルギー 775 キロカロリー　塩分 2.5 g			

・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うけています。
・麦飯は、【米10: 麦1】の比率です。
・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。
・米飯の米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんの小麦粉と牛乳は岐阜県産100%、パンとソフト麺の小麦粉は岐阜県産が50%使用され、それぞれ岐阜県内で製造されています。
・『ふるさと食材の日』は、すべての料理に岐阜県産の食材(ふるさと食材)を使用しています。
・主な食材の産地は、岐阜市のホームページに掲載しています。