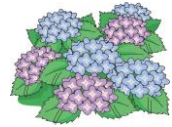




学校給食献立表



岐阜市立鏡島小学校

日	曜	牛乳	主食	副食	名	エネルギー kcal	塩分 g	
1	木	牛乳	麦飯	※ぶたどんぶり 豚丼	かみかみあえ 岐福味噌汁	ゼリー	592 1.9	
2	金	牛乳	レーズパン	こざかな 小魚のフライ	※コーンもやし	※ミネストローネ	587 2.5	
6	火	牛乳	米飯	※とりにく 鶏肉と大豆の煮物	※だいず ほうれん草のあえもの	※ぎふみそ 岐福味噌汁	ゼリー	575 1.5
7	水	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	※いともの とうにゅうあん	※にんどうふ 豆腐	592 3.0
8	木	牛乳	麦飯	※びびん びびん	※どんぶり あま 甘エビのから揚げ	※わかめ わかめスープ	584 2.2	
9	金	牛乳	コッペパン	※とりにく 鶏肉のトマト煮	※に キャベツのソテー	かぼちゃのポターージュ	636 2.7	
12	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】	※しぐい ひ 高野豆腐の卵とじ	※たまご じゃこんぶあえ	※まめ うち豆汁	608 2.3
13	火	牛乳	米飯	※えだまめ 枝豆コロッケ	※きぼ 切り干し大根とツナの煮つけ	※いなか 田舎汁	※つくだに のりの佃煮	638 1.9
14	水	牛乳	ソフト麺	※ちゅうか 中華あんかけ	※あ 揚げ大豆	※やさい 野菜のオイスターソース炒め	※いため	627 2.1
15	木	牛乳	麦飯	※ひじき びじきごはん	※うめ に イワシの梅煮	※ぎふみそ 岐福味噌汁	※れいとう 冷凍みかん	600 2.2
16	金	牛乳	米粉食パン	※ほーク 肉のビーフステーキ	※おムレツ オムレツ	※かいそう 海藻サラダ	※ジャム	646 2.9
19	月	牛乳	米飯	【味の旅—右川県—】	※いかに いかの黄金揚げ	※お おかかあえ	※めった 汁	582 1.8
20	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】	※だいず 大豆入りツナごはん	※こまつな 小松菜のいり卵あえ	※すまし 汁	566 1.6
21	水	牛乳	麦飯	※チキンライス チキンライス	※ジャーマンポテト ジャーマンポテト	※とうふ 豆腐と卵のスープ	※チーズ	574 2.0
22	木	牛乳	麦飯	※ホキのしそ揚げ ホキのしそ揚げ	※えだまめ 枝豆の塩ゆで	※じゃがいも じゃがいもの味噌汁	※ひじき びじきの佃煮	621 2.0
23	金	牛乳	ナン	※キーマカレー キーマカレー	※ポテトスープ ポテトスープ	フルーツポンチ	624 3.0	
26	月	牛乳	米飯	※しらたき しらたき入り肉じゃが	※レバーの煮つけ レバーの煮つけ	※呉汁 呉汁	573 1.6	
27	火	牛乳	米飯	※シシャモのお茶揚げ シシャモのお茶揚げ	※含め煮 含め煮	※たまねぎの味噌汁 たまねぎの味噌汁	※ふりかけ	592 2.2
28	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん かやくうどん	※ちくわの磯辺揚げ ちくわの磯辺揚げ	※じゃがいもの塩麹炒め煮 じゃがいもの塩麹炒め煮	※はっこういたに 発酵乳	657 2.4
29	木	牛乳	麦飯	※ぶたにく 豚肉の味噌炒め	※みそいた いんげんのごまあえ	※えだまめ 枝豆しんじょ汁	※こざかな 小魚	583 2.1
30	金	牛乳	米飯	※アユの薬味だれ アユの薬味だれ	※こまつな に 小松菜の煮びたし	※かき たま 麩のかきたま汁	※れいとう 冷凍みかん	599 1.6

(令和5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。

6がつは
「しょくいくげっかん」



給食のレシピを
紹介しています