



# 学校給食献立表



岐阜市立鏡島小学校

日	曜				こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g
30	水	牛乳	一食中華麺		※ シャーシャー麺 コーンシューマイ バンサンスー				583	2.2
31	木	牛乳	麦飯		ツナごはん じゃがいものきんぴら 厚揚げの味噌汁				612	2.2
1	金	牛乳	米飯		※ とりにく やさいいた 鶏肉の野菜炒め じゃがいものごま煮 ※ ずらたまご すまし汁				618	1.9
4	月	牛乳	災害備蓄米		【災害時の食事】 焼きのり 岐福味噌汁 切り干し大根の煮つけ				543	2.2
5	火	牛乳	米飯		※ ドライカレー ※ えだまめ しお 枝豆の塩ゆで コンソメスープ				583	1.4
6	水	牛乳	麦飯		※ シシャモの黒ごま揚げ 小松菜のおかかあえ かぼちゃの味噌汁 冷凍みかん				612	1.8
7	木	牛乳	麦飯		※ ふた 豚キムチ くきわかめの炒め煮 ※ とうふ 豆腐とにらのスープ				553	2.1
8	金	牛乳	コッペパン		※ チキンピーンズ オムレツ ※ キャベツとツナのソテー				557	2.4
11	月	牛乳	米飯		※ ちんじやおろす 青椒肉絲 ※ コーンたまごスープ とうにゅうあんに豆腐				608	1.5
12	火	牛乳	米飯		和風ハンバーグ ※ キャベツのごまあえ 岐福早田味噌汁				598	1.9
13	水	牛乳	ソフト麺		ペスカトーレソース ※ ビーンズサラダ グリーンポテト				656	2.6
14	木	牛乳	麦飯		ちくわのカレー天ぷら ※ ひじきと大豆の煮物 ※ なすの味噌汁				618	2.4
15	金	牛乳	黒パン		※ アジのマリネ ※ もやしのソテー ※ ラビオリスープ				608	2.4
20	水	牛乳	麦飯		【味の旅—山梨県—】 かぼちゃのほうとう ※ とり 鶏もつ煮 ※ こうめ 小梅のさっぱりあえ ※ ゼリー				574	2.2
21	木	牛乳	麦飯		※ ゴーヤチャンプルー にんじんシリシリ ※ たまごいり 卵入りアーサー汁				575	2.0
22	金	牛乳	コッペパン		【ふるさと食材の日】 ※ かいしら 貝柱のチャウダー ※ フライピーンズ ※ カラフルサラダ				589	2.4
25	月	牛乳	米飯		※ ちゅうかどんぶり 中華丼 ギョーザ わかめスープ				632	2.6
26	火	牛乳	米飯		※ カツオの煮つけ ※ こまつな に 小松菜の煮びたし ※ こもくじり 五目きのこ汁 おはぎ				614	1.7
27	水	牛乳	クロワッサン		※ きのコスパゲティ ※ ポテトスープ ※ フルーツポンチ				560	2.0
28	木	牛乳	麦飯		※ とり 鶏つみれのおろしだれ ※ やさい に 野菜のうま煮 ※ はなふ 花魁のすまし汁				610	1.9
29	金	牛乳	米飯		サバの塩焼き ※ さといもと厚揚げの煮もの ※ まめじり うち豆汁 ※ つきみ 月見デザート				643	1.9

(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。