

# 10月



## 加納中学校

◇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。(令和3年度)

コーンキャベツ

※チリコンカン

豆乳デザート

ポテトスープ

1日

エネルギー 847kcal 塩分 3.5g

キャベツのごま酢あえ

※サバのたつた揚げ

のりの佃煮

※山の幸の味噌汁

4日

エネルギー 812kcal 塩分 2.4g

※五色あえ

千草焼き

※豚汁

5日

エネルギー 744kcal 塩分 2.2g

※大根サラダ

※フライビーンズ

フローズンヨーグルト

※きのこカレー

6日

エネルギー 908kcal 塩分 2.4g

※ひじきごはん

※ちくわの磯辺揚げ

※岐福(ぎふ)味噌汁

7日

エネルギー 834kcal 塩分 2.7g

タラモ・サラダ

※スズカキア

ギリシャヨーグルト

ピタパン

ファソラーダ

8日

エネルギー 732kcal 塩分 3.1g

11日

エネルギー 812kcal 塩分 2.4g

12日

エネルギー 744kcal 塩分 2.2g

13日

エネルギー 908kcal 塩分 2.4g

キャベツのサラダ

グリーンポテト

ソフト麺

シーフードソース

14日

エネルギー 861kcal 塩分 2.4g

※小松菜のおひたし

※アユの味噌だれ

月見団子

※こぶ汁

15日

エネルギー 843kcal 塩分 1.7g

※おかかあえ

※カツオのさらさ揚げ

きなこ豆

※相性汁

18日

エネルギー 840kcal 塩分 1.8g

※あいませ

※肉ごはん

冷凍みかん

三重県

※海苔しんじょ汁

19日

エネルギー 791kcal 塩分 2.0g

豆乳杏仁豆腐

※厚揚げともやしの炒めもの

小型パン

※焼きそば

20日

エネルギー 806kcal 塩分 4.0g

じゃがいものきんぴら

高野豆腐の卵とじ

小魚

※岐福(ぎふ)味噌汁

21日

エネルギー 782kcal 塩分 2.7g

※小松菜の胡桃味噌あえ

※タラのから揚げ きのこあんかけ

岐阜根菜汁

22日

エネルギー 767kcal 塩分 1.9g

※切り干し大根のごまあえ

※肉じゃが

※ゼリ

※岐福(ぎふ)味噌汁

25日

エネルギー 797kcal 塩分 2.2g

フルーツの盛り合わせ

※ピビンバ丼

わかめスープ

26日

エネルギー 819kcal 塩分 2.1g

※大根とがんもの煮つけ

※かき揚げ

一食うどん

※かやくうどん

27日

エネルギー 777kcal 塩分 1.8g

野沢菜ふりかけ

※豚肉のしょうが焼き

みかん

うずら卵のすまし汁

28日

エネルギー 828kcal 塩分 2.7g

※野菜のソテー

※豆のマリネ

黒パン

さつまいものシチュー

29日

エネルギー 849kcal 塩分 3.2g

### 秋季休業日

