

5月学校給食献立表(中地区)

給食日数 中 18日

岐阜市立長森中学校

日	曜	こ ん だ て 名			エネルギー kcal	塩分 g
6	木	牛乳	麦飯	※シーフードライス 粉ふきいも キャベツのスープ チーズ	821	2.6
7	金	牛乳	食パン	アジのアーモンド揚げ じゃがいものソテー ミネストローネ ジャム	848	2.9
10	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ぐじょうみそ 郡上味噌けいちゃん ※たいこん つき大根のいため煮 ※かきたま汁	749	2.2
11	火	牛乳	米飯	※アユの薬味だれ 含め煮 清流汁	779	2.4
12	水	牛乳	麦飯	※ハヤシライス ※まめ 豆のマリネ フルーツの盛り合わせ 小魚	890	2.1
13	木	牛乳	一食うどん	※カレーうどん 揚げ大豆 土佐煮 発酵乳	770	2.2
14	金	牛乳	米飯	ちくさや 千草焼き ※いどり 炒り鶏 ※たまねぎの味噌汁 みそしる ふりかけ	763	2.9
17	月	牛乳	米飯	※おやこどんぶり ※かお 親子丼 ※じる 香りあえ すまし汁 そら豆	757	2.4
18	火	牛乳	黒パン	※アサリのチャウダー キャベツのカレーソテー ナタデココポンチ	842	2.9
19	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※にく 肉じゃが ※とうふ 豆腐の味噌汁 ※なっとう 納豆	813	2.5
20	木	牛乳	麦飯	※ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ※こまつな 小松菜のおひたし ※ぎふみそしる 岐阜味噌汁	742	2.2
21	金	牛乳	米飯	※はっぼうさい 八宝菜 ギョウザ わかめスープ	835	2.9
24	月	牛乳	米飯	※くろ とりてん 黒ごま鶏天 ※いなかじる おかかあえ 田舎汁	756	1.6
25	火	牛乳	食パン	※チリコンカン ※グリーンサラダ ※カラフルスープ ヨーグルト	829	3.8
26	水	牛乳	麦飯	※さんさい 山菜ごはん ※ちやあ キビナゴのお茶揚げ ※ぎふみそしる 岐阜味噌汁	813	1.9
27	木	牛乳	ソフト麺	※にくみそ 肉味噌 ※だいず 大豆と小魚 ※こさかな キャベツの甘酢あえ ※あまず	829	2.3
28	金	牛乳	米飯	※かつおのさらさ揚げ あ かつおのさらさ揚げ ※あおな に 青菜の煮びたし ※さわにわん 沢煮椀	764	1.7
31	月	牛乳	米飯	【味の旅-滋賀県-】 ※こ 小アユのかりん揚げ ※あか 赤こんにやくのきんぴら ※まめじる うち豆汁 ゼリー	827	2.3

(令和3年度)

- ◇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阜(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。