

6 月学校給食献立表(中地区)

給食日数 中 22 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
1	火	牛乳	米飯	※ タッカルビ ※ ナムル にらたまスープ	756	2.6
2	水	牛乳	麦飯	※ だいずい ※ 厚焼き卵 ※ キャベツの味噌汁	829	2.7
3	木	牛乳	麦飯	イワシの梅煮 ※ じゃがいものきんぴら ※ しんじょ汁 かみかみ豆	773	3.0
4	金	牛乳	一食中華麺	※ やさい ※ 野菜ラーメン ※ かりポリ煮干し じゃがいものオイスターソース炒め ゼリー	746	3.5
7	月	牛乳	米飯	※ とりにく ※ だいず ※ にももの ※ ほうれん草のおかかあえ ※ すまし汁 ミックスナッツ	803	1.6
8	火	牛乳	コッペパン	※ とりにく ※ 鶏肉のトマト煮 ※ ポテトスープ ※ キャベツのソテー ※ チーズ	798	3.9
9	水	牛乳	麦飯	※ ぎやうどん ※ きんときまめ ※ あまに ※ ぎふみそしる 牛丼 金時豆の甘煮 岐風味噌汁	793	2.2
10	木	牛乳	麦飯	※ あ ※ とうふ ※ 揚げだし豆腐 ※ じゃがいもの煮つけ ※ すまし汁	782	1.9
11	金	牛乳	米飯	※ すぶた ※ だんご ※ 酢豚 ※ 杏仁豆腐	878	2.7
14	月	牛乳	米飯	※ こうやとうふ ※ たまご ※ こまつな ※ ぎふそうでんみそしる 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごまあえ 岐福早田味噌汁 ※ れいとう ※ 冷凍みかん	789	2.4
15	火	牛乳	米粉食パン	【ふるさと食材の日】 ※ ホークビーンズ ※ オムレツ ※ かいそう ※ 海藻サラダ ※ ジャム	849	3.8
16	水	牛乳	麦飯	※ ひじきごはん ※ ちやあ ※ アユのお茶揚げ ※ なすの味噌汁 ※ れいとう ※ 冷凍りんご	828	2.2
17	木	牛乳	ソフト麺	※ ちゅうか ※ 中華あんかけ ※ エビのから揚げ ※ チンゲンサイの炒め物	839	2.4
18	金	牛乳	米飯	※ なんぼんづ ※ アジの南蛮漬 ※ キャベツのしょうが醤油あえ ※ じり ※ かみなり汁 ※ アサリの佃煮	765	2.5
21	月	牛乳	米飯	※ えだまめ ※ きほ ※ だいこん ※ 枝豆コロッケ ※ 切り干し大根の煮つけ ※ 味噌汁	812	2.3
22	火	牛乳	米飯	※ こうみゃ ※ ホキの香味揚げ ※ えだまめ ※ しお ※ 五目汁 ※ ふりかけ	781	2.3
23	水	牛乳	麦飯	※ ビビンバ ※ どんぶり ※ わかめスープ ※ フルーツの盛り合わせ	794	2.4
24	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※ ぶたにく ※ みそいた ※ 豚肉の味噌炒め ※ ぎもく豆 ※ すまし汁	759	2.8
25	金	牛乳	一食うどん	※ かやくうどん ※ かき揚げ ※ だいこん ※ にももの 大豆入り小魚	769	2.3
28	月	牛乳	米飯	【味の旅—福岡県—】 ※ いそべ ※ イワシの磯辺揚げ ※ がめ煮 ※ だご汁 ※ ゼリー	871	1.9
29	火	牛乳	ナン	※ キーマカレー ※ グリーンポテト ※ キャベツのスープ フローズンヨーグルト	790	3.8
30	水	牛乳	麦飯	※ あつあ ※ みそ ※ 厚揚げの味噌かけ ※ キャベツの煮びたし ※ ふ ※ 麩のかきたま汁 ※ 冷凍ピーチ	781	2.1

(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。