

# 10月学校給食献立表(中地区)

給食日数 中 17(16) 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	金	牛乳	赤飯	※サケのおろしだれ 筑前煮 湯葉のすまし汁 黒ごま	872	1.9
4	月	牛乳	米飯	千草焼き 五色あえ 豚汁 のりの佃煮	744	2.2
5	火	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ 豆乳デザート	847	3.5
6	水	牛乳	麦飯	※豚肉のしょうが焼き 野沢菜ふりかけ うずら卵のすまし汁 冷凍みかん	828	2.7
7	木	牛乳	ソフト麺	シーフードソース グリーンポテト キャベツのサラダ フローズンヨーグルト	924	2.4
8	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ きのこあんかけ 小松菜の胡桃味噌あえ 岐阜根菜汁	767	1.9
12	火	牛乳	黒パン	2年生のみさつまいものシチュー 豆のマリネ 野菜のソテー	849	3.2
13	水			秋季休業日		
14	木			秋季休業日		
15	金			秋季休業日		
18	月	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ キャベツのごま酢あえ 山の幸の味噌汁	812	2.4
19	火	牛乳	ピタパン	【味の旅ーギリシャー】 スズカキア(肉団子のトマト煮込み) タラモ・サラダ ファソラーダ(豆のスープ) ヨーグルト	732	3.1
20	水	牛乳	麦飯	【味の旅ー三重県ー】 肉ごはん あいまぜ 海苔しんじょ汁 みかん	791	2.0
21	木	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ※かき揚げ 大根とがんともの煮物	777	1.8
22	金	牛乳	米飯	※カツオのさらさら揚げ おかかあえ 相性汁 きなこ豆	840	1.8
25	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 肉じゃが 切り干し大根のごまあえ 岐福味噌汁 セリー	797	2.2
26	火	牛乳	小型パン	※焼きそば ※厚揚げともやしの炒め物 豆乳杏仁豆腐	806	4.0
27	水	牛乳	麦飯	※きのこカレー ※フライビーンズ 大根サラダ	840	2.2
28	木	牛乳	麦飯	高野豆腐の卵とじ じゃがいものきんぴら 岐福味噌汁 小魚	782	2.7
29	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 大根と豚肉の煮物 アーモンドあえ すまし汁 納豆	805	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。