

# 11月学校給食献立表(中地区)

給食日数 中 20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	月	牛乳	米飯	※わふう 和風おろしハンバーグ ※さといも 里芋のごまあえ ※かすじる 粕汁 ゼリー	869	2.6
2	火	牛乳	胚芽パン	【味の旅—スロバキア—】 ブラウチョヴィー・レゼニュー(ポークカツレツ) グラナディエルスキー・ポホド(じゃがいものソテー) ※ やさい ゼレニノヴァー・ポリエウカ(野菜スープ) ジャム	851	3.4
4	木	牛乳	一食うどん	※たまご 卵とじうどん イカのあられ揚げ ※きぼ 切り干し大根のじゃこ煮	811	2.7
5	金	牛乳	米飯	※いた エビのナッツ炒め ※ ワンタンスープ 中華あえ	778	2.6
8	月	牛乳	米飯	※きしゅうに イワシの紀州煮 ※はくさい 白菜のピーナッツあえ ※じる いものこ汁 かみかみ豆 みかん	782	2.2
9	火	牛乳	黒パン	※ ミートボールのケチャップ煮 ※に コーンキャベツ ※だいこん 大根としめじのスープ ゼリー	832	3.5
10	水	牛乳	麦飯	※ ツナライス ※いとかんてん ポトフ ※いとかんてん 糸寒天サラダ チーズ	853	3.3
11	木	牛乳	麦飯	※こうやどうふい 高野豆腐入り酢豚 ※すぶた わかめスープ ※とうにゅうあん 豆乳杏仁豆腐	818	3.1
12	金	牛乳	米飯	※ サンマのかば焼き ※お ほかかあえ ※だいこん ぎふみそしる 大根の岐福味噌汁	806	2.2
15	月	牛乳	米飯	※サバの味噌煮 ※みそに ※こまつな に 小松菜の煮びたし ※じる けんちん汁	797	2.0
16	火	牛乳	米粉コッペパン	【ふるさと食材の日】 ※しよぐい ひ ポークビーンズ ※オムレツ ※ほうれん草 としめじのソテー ※ヨーグルト	872	4.0
17	水	牛乳	麦飯	※こ はどん ※木の葉丼 ※あ シンジャモのもみじ揚げ ※かきたま汁 ※じる みかん	857	2.3
18	木	牛乳	麦飯	※ぐじょうみそ 郡上味噌けいちゃん ※ごもくめ ※じる 五目豆 すまし汁	804	2.6
19	金	牛乳	ソフト麺	※きのこあん きのこあん 大学芋 ※チンゲンサイのオイスターソース炒め	868	2.5
22	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ふたにく 豚肉のあんからめ ※ほうれん草 としめじのごまあえ ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	837	2.3
24	水	牛乳	麦飯	※サケのさつまいも入りきのこあんかけ ※だいこん かくふ ※いかに にももの ※いかだしじる まつちや 大根と角麩の煮物 筏師汁 抹茶がりん	772	1.9
25	木	牛乳	麦飯	※ハヤシライス ※こまつな に 小松菜のソテー フルーツの盛り合わせ アーモンド入り小魚	880	2.1
26	金	牛乳	米飯	※かんとうに 関東煮 ※に レバーの煮つけ ※ゆず かお 柚子の香りあえ ※こぎかな 小魚	748	2.3
29	月	牛乳	米飯	【味の旅—山形県—】 ※あじ たび やまがたけん タラのたつた揚げ ※きつぽ 菊花びたし ※いもに 芋煮 ※りんごゼリー	784	1.7
30	火	牛乳	コッペパン	※カレーシチュー ※フライビーンズ ※だいこん 大根サラダ	835	3.5

(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。