

## 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	水	牛乳	麦飯	イワシの梅煮 <sup>うめに</sup> 浦上そば <sup>※うらかみ</sup> 枝豆 <sup>※えだまめ</sup> しんじょのすまし汁 <sup>じる</sup> かみかみ豆 <sup>まめ</sup>	738	2.6
2	木	牛乳	一食中華麵	※コーンラーメン <sup>はるま</sup> 春巻き <sup>※</sup> テンゲンサイの炒め物 <sup>いた</sup> ゼリー <sup>もの</sup>	829	3.5
3	金	牛乳	米飯	※大豆入りツナごはん <sup>※だいずい</sup> 小松菜のいり卵あえ <sup>※こまつな たまご</sup> 豆腐の味噌汁 <sup>※とうふ みそしる</sup>	761	2.4
6	月	牛乳	米飯	※豚丼 <sup>※ぶたどん</sup> 金時豆の甘煮 <sup>きんときまめ あまに</sup> 岐福味噌汁 <sup>※ぎふみそしる</sup>	770	2.5
7	火	牛乳	コッペパン	とりにく <sup>とりにく</sup> のトマト煮 <sup>に</sup> キャベツのソテー <sup>に</sup> かぼちゃのポタージュ	751	3.5
8	水	牛乳	小型パン	※焼そば <sup>※や</sup> 厚揚げともやしの炒め物 <sup>※あつあ</sup> フルーツ白玉 <sup>いた</sup>	786	4.0
9	木	牛乳	麦飯	アユの薬味だれ <sup>やくみ</sup> じゃがいものきんぴら <sup>※</sup> なすの味噌汁 <sup>みそしる</sup> 冷凍みかん <sup>れいとう</sup>	765	2.4
10	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※豚肉の味噌炒め <sup>※ぶたにく みそいた</sup> 磯錦 <sup>※いそにしき</sup> すまし汁 <sup>※</sup> 	756	3.1
13	月	牛乳	米飯	※シヤモのお茶揚げ <sup>ちやあ</sup> 含め煮 <sup>※ふく に</sup> すまし汁 <sup>※</sup> アサリの佃煮 <sup>つくだに</sup>	743	2.3
14	火	牛乳	米粉食パン	【ふるさと食材の日】 ※ポークビーンズ <sup>※</sup> オムレツ <sup>※</sup> コールスローサラダ <sup>※</sup> ジャム <sup>※</sup> 	770	3.7
15	水	牛乳	麦飯	※ひじきごはん <sup>※</sup> アジの南蛮漬 <sup>※なんばんづ</sup> 岐福早田味噌汁 <sup>※ぎふそうてんみそしる</sup> 冷凍みかん <sup>※れいとう</sup>	800	2.6
16	木	牛乳	ソフト麺	※中華あんかけ <sup>※ちゅうか</sup> 揚げ大豆 <sup>※あ</sup> 中華炒め <sup>※ちゅうかいた</sup>	817	2.3
17	金	牛乳	米飯	※高野豆腐の卵とじ <sup>※こうやどうふ たまご</sup> ごまあえ <sup>※</sup> うち豆汁 <sup>※まめじる</sup> 冷凍りんご <sup>れいとう</sup>	767	2.5
20	月	牛乳	米飯	【味の旅—富山県—】 ※甘エビのから揚げ <sup>あま</sup> 昆布あえ <sup>※こんぶ</sup> ととぼち汁 <sup>※</sup> ゼリー <sup>しる</sup> 	748	2.6
21	火	牛乳	ナン	※キーマカレー <sup>※</sup> グリーンポテト <sup>※</sup> キャベツのスープ <sup>※</sup> 発酵乳 <sup>はっこうにゅう</sup>	737	3.4
22	水	牛乳	麦飯	※枝豆コロッケ <sup>えだまめ</sup> 切り干し大根とツナの煮つけ <sup>※き ぼ だいこん に</sup> 田舎汁 <sup>※いなかじる</sup>	766	1.7
23	木	牛乳	麦飯	※ピビンパ丼 <sup>※</sup> わかめスープ <sup>※</sup> 豆乳杏仁豆腐 <sup>とうにゅうあんにんどうふ</sup>	772	2.0
24	金	牛乳	米飯	※厚揚げの肉味噌かけ <sup>※あつあ</sup> かみかみあえ <sup>※</sup> 麩のかきたま汁 <sup>※ふ</sup> 冷凍みかん <sup>れいとう</sup>	759	1.9
27	月	牛乳	米飯	※韓国風肉じゃが <sup>※かんこくふうにく</sup> ナムル <sup>※</sup> 五目スープ <sup>※ごもく</sup> 冷凍パイ <sup>れいとう</sup>	730	2.1
28	火	牛乳	米飯	※酢豚 <sup>※すぶた</sup> 糸寒天のサラダ <sup>※いとかんてん</sup> 春雨のスープ <sup>※はるさめ</sup>	774	2.6
29	水	牛乳	麦飯	※チキンライス <sup>※</sup> ジャーマンポテト <sup>※たまご</sup> 卵スープ <sup>※</sup> チーズ	759	2.7
30	木	牛乳	麦飯	※ホキの香味揚げ <sup>※ほき</sup> 枝豆の塩ゆで <sup>※えだまめ しお</sup> じゃがいもの味噌汁 <sup>※</sup> ふりかけ <sup>みそしる</sup>	749	2.2

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』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。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- ◇検査結果は、食品衛生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。