

## 10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	
3	月	牛乳	米飯	カツオのたつた揚げ ※ごまあえ ※けんちん汁	772	1.6
4	火	牛乳	米飯	高野豆腐の卵とじ ※こんにゃくのきんぴら ※さつまいもの味噌汁 みかん	789	2.6
5	水	牛乳	麦飯	エビのチリソース煮 ※切り干し大根の中華炒め ※ワントンスープ ゼリー	799	2.5
6	木	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ※大豆入りかき揚げ ※大根とツナの煮物 ※お芋の大福	817	1.9
7	金	牛乳	米飯	※ピビンバ丼 わかめスープ フルーツの盛り合わせ	794	2.2
11	火			※シウキキウギョウビ ※秋季休業日		
12	水			※シウキキウギョウビ ※秋季休業日		
13	木	牛乳	ソフト麺	※シーフードソース 粉ふきいも ※キャベツのサラダ	869	2.4
14	金	牛乳	米飯	※アユのごま味噌だれ ※鶏肉と角麩のうま煮 ※こぶ汁	813	1.8
17	月	牛乳	米飯	※豚ニラ炒め ※小松菜とゆばの煮びたし ※かんぴょうの卵とじ 	745	1.9
18	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	756	4.0
19	水	牛乳	麦飯	※ぐじょうみそ 郡上味噌けいちゃん ※磯錦 ※すまし汁 ゼリー 	767	2.9
20	木	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ ヨーグルト	785	3.1
21	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ ※きのこあんかけ ※小松菜のごま味噌あえ ※岐阜こんさいじりる 岐阜根菜汁 	742	1.8
24	月	牛乳	米飯	※キビナゴのから揚げ ※肉じゃが ※ぎふみそ汁 かみかみ大豆	777	2.0
25	火	牛乳	黒パン	※鶏肉の赤ワイン煮 ※ひじきサラダ ※さつまいものクリームスープ	859	3.0
26	水	牛乳	麦飯	※ジャンバラヤ フライドポテト ※豆のスープ チーズ	802	2.7
27	木	牛乳	麦飯	※きのこカレー ※大豆と小魚 ※大根サラダ	809	2.5
28	金	牛乳	米飯	※サバの煮つけ ※キャベツのごま酢あえ ※山の幸の味噌汁 みかん	772	2.4
31	月	牛乳	米飯	※肉団子の甘酢あん ※チンゲンサイの中華炒め ※豆腐と卵のスープ ゼリー	837	2.8

(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。