

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	火	牛乳	食パン ※ロケット キャベツのソテー フルーツ盛り合わせジャム	779	2.6
2	水	牛乳	※ハヤシライス ※まめ ※ 豆のマリネ ほうれん草のソテー ゼリー	866	2.3
4	金	牛乳	【味の旅-新潟県-】 ※サケの揚げびたし ずいきのきんぴら ※こがね汁 	774	2.1
7	月	牛乳	ソフトカレイのたつた揚げ もやしと海藻の塩こうじあえ ※あき こんさい じる 秋の根菜あったか汁	746	1.7
8	火	牛乳	※カレーフライドチキン ※まめ ※ 豆とれんこんのサラダ ※だいこん 大根としめじのスープ	790	3.6
9	水	牛乳	※こ はどん ごもくあつや たまご ※かすじる 木の葉丼 五目厚焼き卵 粕汁 みかん	850	2.3
10	木	牛乳	※たまご ※ 卵とじうどん ちくわのてんぷら ※ごもくまめ 五目豆	866	3.7
11	金	牛乳	※ぶたにく みそいた ※さいとも に ※ じる 豚肉の味噌炒め 里芋とイカの煮つけ きのこ汁 いまがわや 今川焼き	812	2.2
14	月	牛乳	※ましゅうに こうやどうふ にもの イワシの紀州煮 高野豆腐の煮物 ※ たまご じる うずら卵のすまし汁 みかん	773	2.5
15	火	牛乳	【ふるさと食材の日】 ※ポークビーンズ ※オムレツ ※こまつな 小松菜のソテー  ※ヨーグルト	851	3.9
16	水	牛乳	※ふきよせごはん ※シシャモのもみじ揚げ ※ぎふみそじる 岐福味噌汁	787	2.0
17	木	牛乳	【ふるさと食材の日】 ※だいず とりにく にもの ※ 大豆と鶏肉の煮物 ごまあえ 岐福早田味噌汁 	754	1.7
18	金	牛乳	※きのこあん さつまいもチップス ※ チンゲンサイの炒め物 	841	2.3
21	月	牛乳	※ぶたにく ※こまつな ※みそ じる ござかな 豚肉のあんからめ 小松菜のゆず味噌あえ こぶ汁 小魚	878	2.5
22	火	牛乳	※キーマカレー グリーンポテト ※はくさい 白菜のスープ 発酵乳	773	3.9
24	木	牛乳	※タラのさつまいも入りきのこあんかけ ※だいこん かくふ にもの 煮物 ※いかだし 抹茶プリン	829	2.0
25	金	牛乳	※みそに ※いた に ※ じる サバの味噌煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁 みかん	796	2.3
28	月	牛乳	イカのあられ揚げ 切り干し大根のごまよごし 呉汁	762	2.0
29	火	牛乳	※まーぼーどうふ だいがくいも ※らーぼーつあい 麻婆豆腐 大学芋 辣白菜	839	2.3
30	水	牛乳	ツナライス キャベツのカレーソテー ※ アサリのチャウダー	820	2.3

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を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。
- ◇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。