

10月学校給献立表



日中の暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。いよいよ、秋本番です。今月の給食では、白菜、ほうれん草、きのこ、さつまいも、大根といった秋を代表する食べ物をたくさん使用する予定です。目(視覚)や鼻(嗅覚)、口(味覚)など五感をフルに使って体全体で秋を感じ



岐阜市立長森西小

日	曜	こ ん だ て 名		エネルギー kcal	塩分 g
4	火	牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ こんにやくのきんぴら ※ さつまいもの味噌汁 みかん	624	2.2
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 ※ ワンタンスープ ゼリー	634	2.2
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	656	1.4
7	金	牛乳	米飯 ※ ビビンバ丼 わかめスープ フルーツの盛り合わせ	642	1.9
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	671	2.0
14	金	牛乳	米飯 ※ アユのごま味噌だれ とり肉と角麩のうま煮 ※ 小ぶ汁	652	1.6
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	592	1.5
18	火	牛乳	小型パン ※ や焼きそば ※ あつあ厚揚げともやしの炒め物 ※ とうりゅうあんにと豆腐 豆乳杏仁豆腐	572	3.0
19	水	牛乳	麦飯 ※ 郡上味噌けいちゃん ※ いそにしき 磯錦 ※ ずまし汁 ※ ゼリー	617	2.4
20	木	牛乳	食パン ※ テリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ	596	2.5
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 ※ ぎふこんさいじり 岐阜根菜汁	596	1.6
24	月	牛乳	米飯 キビナゴのから揚げ 肉じゃが ※ ぎふみそ汁	604	1.7
25	火	牛乳	黒パン ※ とり肉の赤ワイン煮 ※ ひじきサラダ ※ さつまいものクリームスープ	707	2.5
26	水	牛乳	麦飯 ジャンバラヤ フライドポテト ※ 豆のスープ	610	1.9
27	木	牛乳	麦飯 ※ きのこカレー ※ 大豆と小魚 ※ 大根サラダ	651	2.1
28	金	牛乳	米飯 ※ サバの煮つけ ※ キャベツのごま酢あえ ※ やまざち 山の幸の味噌汁	592	2.0
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	608	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。