

11月

11月学校給食献立表

朝夕ぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきました。温かい料理が恋しい季節です。白菜やキャベツなどの葉物野菜や、大根、ごぼうなどの根菜類の入った具だくさんの汁物は、体を温めることはもちろん、体の調子を整えるビタミン類や食物繊維がたくさん摂れます。11月の給食でも、葉物野菜や根菜類をたくさん取り入れていきます。



岐阜市立長森西小学校

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	646	2.2
2	水	牛乳	麦飯	※ハヤシライス ※※豆のマリネ ※ほうれん草のソテー ゼリー	699	1.8
4	金	牛乳	米飯	【味の旅—新潟県—】 ※サケの揚げびたし ずいきのきんぴら ※※がねじる 黄金汁 	624	1.7
7	月	牛乳	米飯	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 ※秋の根菜あったか汁	577	1.3
8	火	牛乳	レーズンパン	※カレーフライドチキン ※※豆とれんこんのサラダ ※※大根としめじのスープ	639	2.7
9	水	牛乳	麦飯	※木の葉丼 ※ごもくあつや ※たまご ※かすじ みかん	685	2.1
10	木	牛乳	一食うどん	※たまご ※卵とじうどん ※ちくわの天ぷら ※ごもくまめ 五目豆	655	2.6
11	金	牛乳	米飯	※※豚肉の味噌炒め ※※里芋とイカの煮つけ ※きのこ汁	583	1.8
14	月	牛乳	米飯	イワシの紀州煮 高野豆腐の煮物 ※うずら卵のすまし汁 ※みかん	626	2.0
15	火	牛乳	米粉コッペパン	【ふるさと食材の日】 ※※ポークビーンズ ※オムレツ ※※小松菜のソテー ※ヨーグルト 	675	3.0
16	水	牛乳	麦飯	※ふきよせごはん ※シシャモのもみじ揚げ ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	626	1.7
17	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※※大豆と鶏肉の煮物 ※※ごまあえ ※ぎふそうでんみそしる 岐福早田味噌汁 	610	1.6
18	金	牛乳	ソフト麺	※きのこあん さつまもちチップス ※チンゲンサイの炒め物	658	1.8
21	月	牛乳	米飯	※※豚肉のあんからめ ※※小松菜のゆず味噌あえ ※こぶ汁	699	1.8
22	火	牛乳	食パン	※キーマカレー ※グリーンポテト ※※白菜のスープ	603	3.1
24	木	牛乳	麦飯	※タラのさつまいも入りきのこあんかけ ※※大根と角麩の煮物 ※※いのだし汁 ※抹茶プリン	680	1.8
25	金	牛乳	米飯	※サバの味噌煮 ※※ひじきの炒め煮 ※けんちん汁 ※みかん	643	1.9
28	月	牛乳	米飯	※イカのあられ揚げ ※※切り干し大根のごまよごし ※呉汁	618	1.6
29	火	牛乳	米飯	※※麻婆豆腐 ※※だいごいも ※※らーばーつあい 大学芋 辣白菜	666	1.9
30	水	牛乳	麦飯	※ソナライス ※キャベツのカレーソテー ※アサリのチャウダー	657	1.9

(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。