

令和5年1月分 岐阜市学校給食献立

北地区	10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)	
	No. 2	小学校	No. 1	小学校	No. 3	小学校	No. 16	小学校	No. 9	小学校
使 用 食 材	<米飯>	176	<米飯>	176	<ソフト麺>	180	<米飯>	176	<米粉コッペパン>	91
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<ビビンバ丼>		<プリの照り焼き>		<肉味噌>		<鶏肉のオランダ煮>		<クリームシチュー>	
	サラダ油	0.5	プリの照り焼き	40	サラダ油	0.5	鶏肉(2cm角)	50	サラダ油	0.5
	県産豚肉(ミンチ)	30			しょうが	0.2	しょうが	0.7	鶏肉(2cm角切)	25
	にんにく	0.2	<こぶ汁>		鶏肉(ミンチ)	20	しょうゆ	0.3	塩	0.1
	しょうが	0.4	ごぼう	7	調味酒	0.8	調味酒	1	こしょう	0.01
	砂糖	1	大根	15	たまねぎ	45	でん粉	6	たまねぎ	30
	しょうゆ	2	こんにゃく	10	にんじん	10	米粉	2	にんじん	15
	本みりん	0.5	にんじん	10	けずり節	1.5	鶏レバー(粉付)	10	じゃがいも	40
	ぜんまい(水煮)	15	さといも	20	砂糖	6	油	5	粉チーズ	2
	油揚げ	5	せん切り昆布	0.5	赤みそ	12	砂糖	1.2	洋風スープの素	1
	砂糖	1	豆腐	15	でん粉	1.5	しょうゆ	1.8	塩	0.2
	しょうゆ	1	けずり節	1.5	<甘エビのから揚げ>		調味酒	1	こしょう	0.01
	ごま油	0.5	しょうゆ	2	甘エビ(粉付き)	30	鶏ガラスープの素	0.1	マーガリン	3.5
	にんじん	6	塩	0.3	油	3	<切り干し大根のごまよごし>		小麦粉	3.5
	太もやし	20	こまつな	10	<粉ふきいも>		サラダ油	0.5	脱脂粉乳	5
	ほうれん草	20	<ぜんざい>		じゃがいも	60	切り干し大根(せん)	4	<フライビーンズ>	
	しょうゆ	1	あずき	10	塩	0.15	油揚げ	3	大豆	12
	塩	0.1	砂糖	6	塩	0.05	砂糖	0.5	でん粉	1
	こしょう	0.02	塩	0.1	青のり粉	0.05	しょうゆ	1	油	1.2
	豆板醤	0.3	白玉団子(冷)	20			けずり節	0.5	塩	0.08
			<みかん>				ほうれん草	20		
		みかん	55			しょうゆ	0.8	<カラフルサラダ>		
						すりごま	1	キャベツ	25	
		<トックスープ>						きゅうり	7	
		トック	20			<すまし汁>		ホールコーン(冷)	5	
		カットわかめ	0.5			干しいたけ(スライス)	0.5	パプリカ(赤)	5	
		鶏ガラスープの素	0.8			にんじん	7	ドレッシング(コーン)	7	
		うすくちしょうゆ	1			えのきだけ	7			
		塩	0.1			花麩	7			
		こしょう	0.01			豆腐	20			
		液卵	15			けずり節	1.5			
		ねぎ	6			うすくちしょうゆ	2			
		<フルーツ盛り合わせ>				塩	0.3			
		黄桃(レトルト)	15			ねぎ	7			
		パイン(レトルト)	15							
		りんご(レトルト)	15							
		カットゼリー(みかん)	20							
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー(Kcal)	648	エネルギー(Kcal)	664	エネルギー(Kcal)	661	エネルギー(Kcal)	634	エネルギー(Kcal)	671
	たんぱく質(g)	22.7	たんぱく質(g)	24.2	たんぱく質(g)	31.8	たんぱく質(g)	30.3	たんぱく質(g)	30.3
	脂質(g)	18.2	脂質(g)	15.3	脂質(g)	15.7	脂質(g)	18	脂質(g)	25.2
	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	1.3	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	2.8

令和5年1月分 岐阜市学校給食献立

北地区	24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)	
	No. 13	小学校	No. 12	小学校	No. 10	小学校	No. 11	小学校	No. 4	小学校
使	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<食パン>	91
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<長崎天ぷら>		<金魚めし>		<東坡肉トンポーロウ>		<サケの和風柚子バターソース>		<煮込みハンバーグ>	
	キビナゴ	35	サラダ油	0.5	県産豚ロース(角切)	60	サケ	40	サラダ油	0.5
食	小麦粉	8	にんじん	20	しょうが	0.7	塩	0.08	たまねぎ	10
	米粉	1	煮干し	1	ねぎ	5	こしょう	0.01	ハンバーグ	60
材	塩	0.1	油揚げ	5	調味酒	3.6	米粉	4	ケチャップ	3.2
	砂糖	1	県産干しいたけ(ホール)	1	ざらめ	3.6	油	4	ウスターソース	2.5
使	しょうゆ	0.8	けずり節	0.5	たまり	3.6	ゆず	0.005個	砂糖	0.7
	調味酒	1	砂糖	1.5	本みりん	3.6	有塩バター	1	でん粉	0.4
食	油	4	しょうゆ	2	五香粉	0.01	生しいたけ	4	<ほうれん草とキャベツのソテー>	
	<浦上そばろ>		<鶏肉と大豆の煮物>		でん粉	0.4	枝豆むきみ(冷)	3	サラダ油	0.3
材	県産豚肉(ミンチ用)	8	大豆	12	<野菜の塩炒め>		うすくちしょうゆ	0.6	うすくちしょうゆ	0.3
	ごぼう	7	サラダ油	0.5	ごま油	0.5	本みりん	0.3	にんじん	4
使	つきだしこんにやく	15	鶏肉(2cm角切)	35	にんにく	0.1	でん粉	0.3	キャベツ	25
	太もやし	20	しょうが	0.3	にんにく	5	けずり節	0.4	ほうれん草	20
食	あげはんぺん	5	ねぎ	3	はくさい	35	<白菜のじゃこんぶあえ>		塩	0.2
	サラダ油	0.5	れんこん	10	チンゲンサイ	20	はくさい	30	こしょう	0.01
材	砂糖	0.9	砂糖	1	鶏ガラスープの素	0.12	にんじん	4	<コーンポタージュ>	
	しょうゆ	1.8	調味酒	2	塩	0.1	太もやし	20	サラダ油	0.5
使	本みりん	0.8	しょうゆ	2	こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	1.6	たまねぎ	15
	<具雑煮>		<円空さといもの味噌汁>		でん粉	0.1	本みりん	0.5	コーンペースト(冷)	30
食	鶏肉(切込)	8	大根	20	<筍と豆苗の卵スープ>		せん切り昆布	0.8	ホールコーン(冷)	10
	大根	15	円空さといも	25	県産干しいたけ(ホール)	0.5	花かつお	0.3	洋風スープの素	0.8
材	にんじん	7	けずり節	1.5	たけのこ(レトルト)	10	ちりめんじゃこ	1	塩	0.2
	県産干しいたけ(ホール)	0.3	赤みそ	6	きくらげ(スライス)	0.5	<岐阜づくしの味噌汁>		こしょう	0.01
使	厚揚げ(冷)	12	郡上味噌	2.5	液卵	25	大根	18	牛乳	30
	せん切り昆布	0.3	カットわかめ	0.5	鶏ガラスープの素	0.8	にんじん	5	コーンスターチ	1
食	はくさい	12	こまつな	10	調味酒	0.3	豆腐	15	パセリ	1
	けずり節	1.5	<岐阜市産いちごゼリー>		塩	0.2	油揚げ	3	<ミルク>	
材	塩	0.3	ゼリー	23	こしょう	0.01	さといも	20	ミルク(コーヒー)	12.5
	うすくちしょうゆ	2			うすくちしょうゆ	0.5	こまつな	8		
使	白玉もち	20			でん粉	0.5	けずり節	1.5		
	こまつな	10			とうみょう	3	赤みそ	8.5		
食					<杏仁ゼリー>		<南濃みかん>			
					ゼリー(杏仁)	40	南濃みかん	55		
栄養価	エネルギー(Kcal)	636	エネルギー(Kcal)	636	エネルギー(Kcal)	689	エネルギー(Kcal)	625	エネルギー(Kcal)	683
	たんぱく質(g)	25.5	たんぱく質(g)	28.1	たんぱく質(g)	26.7	たんぱく質(g)	27.6	たんぱく質(g)	26.3
栄養価	脂質(g)	16.7	脂質(g)	17.6	脂質(g)	23.7	脂質(g)	17.7	脂質(g)	24.2
	食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g)	1.7	食塩相当量(g)	1.9	食塩相当量(g)	1.7	食塩相当量(g)	3.1

令和5年1月分 岐阜市学校給食献立

北地区		31日(火)									
No. 5		小学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
使 用 食 材	<米飯>	176		<p>◇米は岐阜県産を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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>◇主な食材の産地は、岐阜市のホームページに掲載しています。</p> <p>◇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。</p> <p>◇毎月19日は、「食育の日」です。</p>							
	<牛乳>	206									
	<韓国風肉じゃが>										
	ごま油	1									
	にんにく	0.2									
	県産豚肉(平切)	20									
	コチュジャン	0.3									
	じゃがいも	60									
	砂糖	1.5									
	しょうゆ	3									
	調味酒	1									
	にら	5									
	すりごま	1									
	<チンゲンサイの炒め物>										
	サラダ油	0.5									
	チンゲンサイ	20									
	太もやし	15									
	厚揚げ(冷)	25									
	塩	0.2									
	こしょう	0.01									
しょうゆ	0.3										
鶏ガラスープの素	0.2										
<白菜と肉団子のスープ>											
干しいたけ(スライス)	0.5										
にんじん	8										
肉団子	30										
はくさい	20										
塩	0.1										
こしょう	0.01										
しょうゆ	1										
鶏ガラスープの素	0.8										
栄養価	小学校							小学校 中学校			小学校 中学校
エネルギー(Kcal)	635	エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)	
たんぱく質(g)	27.2	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)	
脂質(g)	19.7	脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)	
食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)	