

令和5年3月分 岐阜市学校給食献立

| 北地区             | 1日(水)     |              | 2日(木)        |              | 3日(金)        |               | 6日(月)           |              | 7日(火)        |         |
|-----------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|---------|
|                 | No. 1     | 小学校 中学校      | No. 3        | 小学校 中学校      | No. 13       | 小学校 中学校       | No. 9           | 小学校 中学校      | No. 2        | 小学校 中学校 |
| 使<br>用<br>材     | <米飯>      | 176          | <米飯>         | 176          | <米飯>         | 176           | <米飯>            | 176          | <米飯>         | 176     |
|                 | <牛乳>      | 206          | <牛乳>         | 206          | <牛乳>         | 206           | <牛乳>            | 206          | <牛乳>         | 206     |
|                 | <カレーライス>  |              | <ちらしごはん>     |              | <イカの照り煮>     |               | <鶏肉のかぼすだれ>      |              | <麻婆豆腐>       |         |
|                 | サラダ油      | 0.5          | 干しいたけ (スライス) | 1            | イカ (きりみ)     | 60            | 鶏肉 (2cm角切)      | 60           | サラダ油         | 0.5     |
|                 | にんにく      | 0.2          | ごぼう          | 7            | しょうが         | 0.5           | 塩               | 0.1          | にんにく         | 0.1     |
|                 | しょうが      | 0.1          | にんじん         | 10           | 砂糖           | 1.5           | こしょう            | 0.01         | しょうが         | 1       |
|                 | 県産豚肉 (平切) | 30           | れんこん         | 10           | しょうゆ         | 2             | でん粉             | 6            | 県産豚肉 (ミンチ用)  | 20      |
|                 | 塩         | 0.2          | かんぴょう (カット)  | 2.5          | 調味酒          | 0.8           | 油               | 6            | 豆腐 (冷)       | 100     |
|                 | こしょう      | 0.05         | 油揚げ          | 5            | 本みりん         | 0.5           | 砂糖              | 1.2          | しょうゆ         | 3       |
|                 | たまねぎ      | 40           | 砂糖           | 3            | でん粉          | 0.3           | しょうゆ            | 1.5          | 調味酒          | 3       |
|                 | にんじん      | 15           | うすくちしょうゆ     | 3            |              |               | 本みりん            | 1            | 赤みそ          | 3       |
|                 | じゃがいも     | 50           | 酢            | 2            | <うの花いり>      |               | かぼす果汁           | 2            | 砂糖           | 0.6     |
|                 | 粉チーズ      | 2            | 塩            | 0.08         | サラダ油         | 0.5           | こねぎ             | 3            | 豆板醤          | 0.4     |
|                 | 塩         | 0.5          | さやいんげん (冷)   | 3            | 鶏肉 (切込)      | 8             |                 |              | 塩            | 0.2     |
|                 | 洋風スープの素   | 1.2          | 錦糸卵          | 15           | 干しいたけ (スライス) | 0.5           | <切り干し大根とツナの煮つけ> |              | 鶏ガラスープの素     | 0.6     |
|                 | リンゴペースト   | 3            |              |              | にんじん         | 7             | サラダ油            | 0.5          | でん粉          | 1       |
|                 | ケチャップ     | 2            | <サケの塩焼き>     |              | 油揚げ          | 3             | 切り干し大根 (せん)     | 5            | にら           | 10      |
|                 | ウスターソース   | 2            | サケの塩焼き       | 40           | おから (乾燥)     | 2.5           | にんじん            | 5            | ごま油          | 1       |
|                 | マーガリン     | 4            |              |              | 砂糖           | 1             | 魚のオイル漬け         | 8            |              |         |
|                 | 小麦粉       | 4            | <あおさのしんじょ汁>  |              | しょうゆ         | 2             | 砂糖              | 0.5          | <じゃがいものから揚げ> |         |
| カレー粉            | 0.7       | 干しいたけ (スライス) | 0.5          | 塩            | 0.08         | うすくちしょうゆ      | 2               | じゃがいも        | 60           |         |
| 脱脂粉乳            | 4         | しんじょ (あおさ)   | 20           | けずり節         | 0.3          | けずり節          | 0.5             | 油            | 1.2          |         |
|                 |           | えのきだけ        | 8            | ねぎ           | 5            | さやいんげん (冷)    | 5               | 塩            | 0.1          |         |
|                 |           | 湯葉           | 5            |              |              |               |                 | 青のり粉         | 0.05         |         |
|                 |           | けずり節         | 1.5          | <利休汁>        |              | <岐阜 (ぎふ) 味噌汁> |                 |              |              |         |
| <フライビーンズ>       |           | うすくちしょうゆ     | 2            | はくさい         | 20           | えのきだけ         | 7               | <中華あえ>       |              |         |
| 大豆              | 10        | ほうれん草        | 10           | ごぼう          | 5            | 厚揚げ (冷)       | 12              | キャベツ         | 35           |         |
| でん粉             | 1.33      |              |              | にんじん         | 5            | 赤みそ           | 8.5             | にんじん         | 3            |         |
| 油               | 1         | <ゼリー>        |              | さといも         | 20           | けずり節          | 1.5             | きくらげ (スライス)  | 0.5          |         |
| 塩               | 0.08      | ゼリー (三色)     | 50           | しめじ          | 5            | カットわかめ        | 0.5             | はるさめ         | 3            |         |
|                 |           |              |              | けずり節         | 1.5          | こまつな          | 10              | 塩            | 0.2          |         |
| <キャベツのサラダ>      |           |              |              | 白みそ          | 8.5          |               |                 | 砂糖           | 1.5          |         |
| キャベツ            | 35        |              |              | 白ごま (いり)     | 1            |               |                 | 酢            | 1.5          |         |
| きゅうり            | 8         |              |              | ごま (ペースト)    | 4            |               |                 | うすくちしょうゆ     | 1.5          |         |
| ホールコーン (冷)      | 5         |              |              | <ゼリー>        |              |               |                 |              |              |         |
| ドレッシング (コールスロー) | 7         |              |              | ゼリー          | 30           |               |                 | <ミルク>        |              |         |
|                 |           |              |              |              |              |               |                 | ミルク (コーヒー)   | 12.5         |         |
| 栄養価             | 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      |         |
| エネルギー (Kcal)    | 689       | エネルギー (Kcal) | 625          | エネルギー (Kcal) | 620          | エネルギー (Kcal)  | 683             | エネルギー (Kcal) | 654          |         |
| たんぱく質 (g)       | 29.3      | たんぱく質 (g)    | 27.9         | たんぱく質 (g)    | 28.8         | たんぱく質 (g)     | 28.9            | たんぱく質 (g)    | 24.6         |         |
| 脂質 (g)          | 22.4      | 脂質 (g)       | 14.4         | 脂質 (g)       | 14.8         | 脂質 (g)        | 24.5            | 脂質 (g)       | 16.5         |         |
| 食塩相当量 (g)       | 2.2       | 食塩相当量 (g)    | 2.4          | 食塩相当量 (g)    | 2.3          | 食塩相当量 (g)     | 1.9             | 食塩相当量 (g)    | 2.1          |         |

令和5年3月分 岐阜市学校給食献立

| 北地区         | 8日(水)         |         | 9日(木)           |         | 10日(金)          |         | 13日(月)      |         | 14日(火)       |         |
|-------------|---------------|---------|-----------------|---------|-----------------|---------|-------------|---------|--------------|---------|
|             | No. 11        | 小学校 中学校 | No. 7           | 小学校 中学校 | No. 5           | 小学校 中学校 | No. 6       | 小学校 中学校 | No. 10       | 小学校 中学校 |
| 使           | <米飯>          | 176     | <一食うどん>         | 180     | <米飯>            | 176     | <米粉食パン>     | 91      | <米飯>         | 176     |
|             | <牛乳>          | 206     | <牛乳>            | 206     | <牛乳>            | 206     | <牛乳>        | 206     | <牛乳>         | 206     |
| 用           | <親子丼>         |         | <じゃじゃ麺>         |         | <サバの味噌煮>        |         | <ポークビーンズ>   |         | <シシャモのお茶揚げ>  |         |
|             | 鶏肉(切込)        | 25      | ごま油             | 0.5     | サバ              | 50      | 大豆          | 10      | シシャモ         | 24      |
| 食           | にんじん          | 10.0    | にんにく            | 0.1     | しょうが            | 0.7     | サラダ油        | 0.5     | お茶(粉末)       | 0.1     |
|             | たまねぎ          | 40      | しょうが            | 1       | ねぎ              | 5       | 県産豚肉(平切)    | 15      | 小麦粉          | 8       |
| 材           | 県産干しいたけ(ホール)  | 0.5     | 県産豚肉(ミンチ用)      | 25      | 砂糖              | 4       | たまねぎ        | 30      | 米粉           | 1       |
|             | かまぼこ          | 10      | たまねぎ            | 35      | 赤みそ             | 5       | にんじん        | 15      | 油            | 3       |
|             | 砂糖            | 1       | たけのこ(レトルト)      | 12      | 調味酒             | 1       | じゃがいも       | 40      | <じゃがいものそぼろ煮> |         |
|             | うすくちしょうゆ      | 3       | 干しいたけ(スライス)     | 0.5     | <にんじんの塩こうじきんぴら> |         | ケチャップ       | 6       | サラダ油         | 0.5     |
|             | けずり節          | 0.5     | にんじん            | 10      | ごま油             | 0.5     | ホールトマト(カット) | 20      | ウスターソース      | 1.8     |
|             | 液卵            | 35      | ねぎ              | 1       | ごぼう             | 7       | 砂糖          | 0.4     | 調味酒          | 1       |
|             | みつば           | 3       | しょうゆ            | 1       | にんじん            | 12      | 洋風スープの素     | 0.8     | にんじん         | 10      |
|             | <ほうれん草のおかかあえ> |         | 砂糖              | 1.5     | じゃがいも           | 25      | 塩           | 0.15    | たまねぎ         | 20      |
|             | 太もやし          | 20      | 本みりん            | 0.5     | 砂糖              | 0.2     | こしょう        | 0.02    | じゃがいも        | 35      |
|             | ほうれん草         | 30      | 赤みそ             | 5       | しらす干し(冷)        | 5       | <オムレツ>      |         | 砂糖           | 1.5     |
|             | しょうゆ          | 1.8     | テンメンジャン         | 2       | うすくちしょうゆ        | 1       | 県産オムレツ      | 30      | 本みりん         | 0.5     |
|             | 本みりん          | 0.5     | 調味酒             | 0.6     | 本みりん            | 1       |             |         | しょうゆ         | 1.8     |
|             | 花かつお          | 0.3     | 鶏ガラスープの素        | 0.6     | 塩こうじ            | 1.5     | <野菜のソテー>    |         | しょうゆ         | 1.8     |
|             | <岐阜(ぎふ)味噌汁>   |         | ごま(ペースト)        | 4       | 塩こうじ            | 1.5     | サラダ油        | 0.5     | えのきだけ        | 5       |
|             | 油揚げ           | 3       | でん粉             | 2       | 白ごま(いり)         | 1       | こまつな        | 25      | キャベツ         | 20      |
|             | じゃがいも         | 30      | <ソフトカレイのたつた揚げ>  |         | <田舎汁>           |         | キャベツ        | 15      | 豆腐           | 20      |
|             | カットわかめ        | 0.5     | <ソフトカレイのたつた揚げ油> | 50      | 大根              | 20      | キャベツ        | 15      | けずり節         | 1.5     |
|             | けずり節          | 1.5     | 油               | 5       | 豆腐              | 15      | えのきだけ       | 7       | 白みそ          | 7       |
|             | 赤みそ           | 8.5     | <くきわかめの炒め煮>     |         | えのきだけ           | 7       | 油揚げ         | 3       | 赤みそ          | 1.5     |
|             | ねぎ            | 7       | ごま油             | 0.5     | 油揚げ             | 3       | けずり節        | 1.5     | ねぎ           | 7       |
|             |               |         | つきだしこんにゃく       | 10      | けずり節            | 1.5     | 太もやし        | 10      |              |         |
|             |               |         | くきわかめ(冷)        | 10      | うすくちしょうゆ        | 2       | ホールコーン(冷)   | 5       |              |         |
|             |               |         | にんじん            | 10      | 塩               | 0.3     | 洋風スープの素     | 0.2     |              |         |
|             |               |         | 砂糖              | 1       | こしょう            | 0.01    | 塩           | 0.15    |              |         |
|             |               |         | 調味酒             | 1       | こしょう            | 0.01    | こしょう        | 0.01    |              |         |
|             |               |         | しょうゆ            | 1.8     | こまつな            | 10      | <ジャム>       |         |              |         |
|             |               |         | 本みりん            | 1       |                 |         | 岐阜市産イチゴジャム  | 15      |              |         |
| 栄養価         |               | 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 |
| エネルギー(Kcal) | 594           |         | エネルギー(Kcal)     | 650     | エネルギー(Kcal)     | 620     | エネルギー(Kcal) | 646     | エネルギー(Kcal)  | 619     |
| たんぱく質(g)    | 27.6          |         | たんぱく質(g)        | 31.2    | たんぱく質(g)        | 27.6    | たんぱく質(g)    | 30.1    | たんぱく質(g)     | 26.3    |
| 脂質(g)       | 15.4          |         | 脂質(g)           | 23.6    | 脂質(g)           | 20.1    | 脂質(g)       | 20.7    | 脂質(g)        | 17.2    |
| 食塩相当量(g)    | 2.2           |         | 食塩相当量(g)        | 1.8     | 食塩相当量(g)        | 1.9     | 食塩相当量(g)    | 2.9     | 食塩相当量(g)     | 1.8     |

令和5年3月分 岐阜市学校給食献立

| 北地区                  | 15日(水)              |                          | 16日(木)                 |          | 17日(金)                 |                | 20日(月)                 |                   | 22日(水)           |         |
|----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|----------|------------------------|----------------|------------------------|-------------------|------------------|---------|
|                      | No. 14              | 小学校 中学校                  | No. 15                 | 小学校 中学校  | No. 12                 | 小学校 中学校        | No. 8                  | 小学校 中学校           | No. 4            | 小学校 中学校 |
| 使<br>用<br>材          | <米飯>                | 176                      | <米飯>                   | 176      | <米飯>                   | 176            | <食パン>                  | 91                | <米飯>             | 176     |
|                      | <牛乳>                | 206                      | <牛乳>                   | 206      | <牛乳>                   | 206            | <牛乳>                   | 206               | <牛乳>             | 206     |
|                      | <酢豚><br>県産豚肉(2cm角切) | 50                       | <マグロのたつた揚げ><br>マグロ(角切) | 60       | <鶏肉と大豆の煮物><br>大豆       | 12             | <煮込みハンバーグ><br>サラダ油     | 0.3               | <エビフライ><br>エビフライ | 50      |
|                      | しょうゆ                | 1                        | しょうが                   | 0.8      | サラダ油                   | 0.5            | たまねぎ                   | 10                | 油                | 5       |
|                      | しょうが                | 1                        | しょうゆ                   | 1        | しょうが                   | 0.3            | ハンバーグ                  | 60                | <筑前煮><br>サラダ油    | 0.5     |
|                      | でん粉                 | 8                        | 調味酒                    | 1.5      | ねぎ                     | 3              | ケチャップ                  | 3.2               | 鶏肉(2cm角切)        | 15      |
|                      | 油                   | 3                        | でん粉                    | 8        | 鶏肉(2cm角切)              | 40             | ウスターソース                | 2.5               | ごぼう              | 8       |
|                      | サラダ油                | 0.5                      | 米粉                     | 1        | 砂糖                     | 1              | 砂糖                     | 0.8               | にんじん             | 8       |
|                      | たまねぎ                | 25                       | 油                      | 6        | 調味酒                    | 2              | でん粉                    | 0.4               | こんにゃく            | 8       |
|                      | にんじん                | 10                       | <ひじきと大豆の煮物><br>大豆      | 5        | しょうゆ                   | 2              | <ポイルキャベツ><br>キャベツ      | 30                | 干しいたけ(ホール)       | 1       |
|                      | 干しいたけ(ホール)          | 0.8                      | 砂糖                     | 0.5      | <小松菜のごまあえ><br>こまつな     | 25             | <アサリのチャウダー><br>ベーコン(冷) | 5                 | れんこん             | 10      |
|                      | ピーマン                | 5                        | しょうゆ                   | 0.5      | 太もやし                   | 15             | たまねぎ                   | 30                | 角麩               | 15      |
|                      | 酢                   | 2.4                      | サラダ油                   | 0.4      | にんじん                   | 7              | にんじん                   | 15                | 調味酒              | 1       |
|                      | 砂糖                  | 3.2                      | にんじん                   | 7        | けずり節                   | 0.3            | じゃがいも                  | 40                | 砂糖               | 1       |
|                      | しょうゆ                | 4                        | ひじき(長)                 | 3        | うすくちしょうゆ               | 1.8            | アサリ(むきみ)               | 20                | しょうゆ             | 2       |
|                      | 鶏ガラスープの素            | 0.16                     | 油揚げ                    | 3        | 本みりん                   | 0.5            | 白ワイン                   | 3                 | 枝豆むきみ(冷)         | 5       |
|                      | でん粉                 | 0.4                      | ちくわ                    | 8        | 白ごま(いり)                | 0.5            | 粉チーズ                   | 2                 | <お祝い汁><br>にんじん   | 7       |
|                      | <白菜の塩炒め><br>ごま油     | 0.5                      | けずり節                   | 0.5      | すりごま                   | 1              | 洋風スープの素                | 1                 | えのきだけ            | 7       |
|                      | にんにく                | 0.1                      | しょうゆ                   | 2        | <かきたま汁><br>干しいたけ(スライス) | 0.5            | 塩                      | 0.2               | かまぼこ(さくら)        | 10      |
|                      | はくさい                | 45                       | さやいんげん(冷)              | 5        | 豆腐                     | 20             | こしょう                   | 0.01              | 豆腐               | 15      |
| きくらげ(スライス)           | 1                   | <沢煮椀><br>県産豚肉(厚めのたんざく切り) | 8                      | けずり節     | 1.5                    | マーガリン          | 2                      | けずり節              | 1.5              |         |
| 鶏ガラスープの素             | 0.12                | ごぼう                      | 8                      | うすくちしょうゆ | 0.3                    | 塩              | 2                      | 小麦粉               | 0.3              |         |
| 塩                    | 0.1                 | 大根                       | 20                     | でん粉      | 2                      | 牛乳(調理用)        | 40                     | うすくちしょうゆ          | 2                |         |
| こしょう                 | 0.01                | 干しいたけ(スライス)              | 0.5                    | 液卵       | 0.6                    | パセリ            | 1                      | ほうれん草             | 10               |         |
| <春風のスープ><br>ロースハム(冷) | 5                   | けずり節                     | 1.5                    | ほうれん草    | 10                     | <ぼたもち><br>ぼたもち | 30                     | <デザート><br>お祝いデザート | 25               |         |
| はるさめ                 | 5                   | 塩                        | 0.3                    |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| 太もやし                 | 10                  | うすくちしょうゆ                 | 2                      |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| えのきだけ                | 7                   | みつば                      | 2.5                    |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| 鶏ガラスープの素             | 0.8                 | <ゼリー><br>ゼリー             | 40                     |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| 塩                    | 0.3                 |                          |                        |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| こしょう                 | 0.01                |                          |                        |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| ねぎ                   | 7                   |                          |                        |          |                        |                |                        |                   |                  |         |
| 栄養価                  | 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          |         |
| エネルギー(Kcal)          | 637                 | 682                      | 672                    | 712      | 725                    |                |                        |                   |                  |         |
| たんぱく質(g)             | 25                  | 33.9                     | 29.5                   | 31.9     | 28.1                   |                |                        |                   |                  |         |
| 脂質(g)                | 18.3                | 18.7                     | 18.6                   | 27.5     | 22.7                   |                |                        |                   |                  |         |
| 食塩相当量(g)             | 2.1                 | 1.7                      | 1.6                    | 3.1      | 1.7                    |                |                        |                   |                  |         |

| 北地区              |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|------------------|--|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|-----|
|                  |  | 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<br>用<br>食<br>材 | <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> |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|                  |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|                  |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|                  |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|                  |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|                  |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
|                  |  |     |              |     |              |     |              |     |              |     |     |
| 栄養価              | 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 |     |
| 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)        |  |     | 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)           |  |     | 脂質 (g)       |     | 脂質 (g)       |     | 脂質 (g)       |     | 脂質 (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)    |     | 食塩相当量 (g)    |     |     |