

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 用 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> | | | | | |
| | | うすくちしょうゆ | 2 | はくさい | | えのきだけ | 7 | <中華あえ> | | | |
| | | ほうれん草 | 10 | ごぼう | 5 | 厚揚げ (冷) | 12 | キャベツ | 35 | | |
| | | | | にんじん | 5 | 赤みそ | 8.5 | にんじん | 3 | | |
| | | | | さといも | 20 | けずり節 | 1.5 | きくらげ (スライス) | 0.5 | | |
| | | | | 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 | | |
| | | | | 白みそ | 8.5 | | | 砂糖 | 1.5 | | |
| | | | | 白ごま (いり) | 1 | | | 酢 | 1.5 | | |
| | | | | ごま (ペースト) | 4 | | | うすくちしょうゆ | 1.5 | | |
| | | | | <ゼリー> | | | | | | | |
| | | | | 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 | |
| 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 |
| 使 | 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 |
| 食 | 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 | 砂糖 | 1 |
| 材 | みつば | 3 | しょうゆ | 1 | にんじん | 12 | 洋風スープの素 | 0.8 | 調味酒 | 1 |
| | <ほうれん草のおかかあえ> | | 砂糖 | 1.5 | じゃがいも | 25 | 塩 | 0.15 | にんじん | 10 |
| 使 | 太もやし | 20 | 本みりん | 0.5 | 砂糖 | 0.2 | こしょう | 0.02 | たまねぎ | 20 |
| | ほうれん草 | 30 | 赤みそ | 5 | しらす干し(冷) | 5 | <オムレツ> | | じゃがいも | 35 |
| 材 | 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 | 砂糖 | 1.5 |
| | 本みりん | 0.5 | 調味酒 | 0.6 | 本みりん | 1 | | | 本みりん | 0.5 |
| 使 | 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 | 白ごま(いり) | 1 | サラダ油 | 0.5 | えのきだけ | 5 |
| 食 | 油揚げ | 3 | でん粉 | 2 | <田舎汁> | | 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> | | 大根 | 20 | キャベツ | 15 | 豆腐 | 20 |
| 材 | カットわかめ | 0.5 | ソフトカレイのたつた揚げ | 50 | 豆腐 | 15 | えのきだけ | 7 | けずり節 | 1.5 |
| | けずり節 | 1.5 | 油 | 5 | えのきだけ | 7 | 油揚げ | 3 | 白みそ | 7 |
| 使 | 赤みそ | 8.5 | <くきわかめの炒め煮> | | 油揚げ | 3 | けずり節 | 1.5 | 赤みそ | 1.5 |
| | ねぎ | 7 | ごま油 | 0.5 | けずり節 | 1.5 | 洋風スープの素 | 0.2 | ねぎ | 7 |
| 食 | | | つきだしこんにゃく | 10 | うすくちしょうゆ | 2 | 塩 | 0.15 | | |
| | | | くきわかめ(冷) | 10 | 塩 | 0.3 | こしょう | 0.01 | | |
| 材 | | | にんじん | 10 | こまつな | 10 | <ジャム> | | | |
| | | | 砂糖 | 1 | | | 岐阜市産イチゴジャム | 15 | | |
| 使 | | | 調味酒 | 1 | | | | | | |
| | | | しょうゆ | 1.8 | | | | | | |
| 食 | | | 本みりん | 1 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | 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) | 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 |

