

0.1

北地区	1日(月)		2日(火)		8日(月)		9日(火)		10日(水)	
	No. 7	小学校	No. 2	小学校	No. 17	小学校	No. 15	小学校	No. 16	小学校
使 用 材	<お茶パン>	83	<米飯>	176	<食パン>	91	<米飯>	176	<一食うどん>	175
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<アサリのチャウダー>		<山菜ごはん>		<チリコンカン>		<親子丼>		<カレーうどん>	
	ベーコン (冷)	5	サラダ油	0.3	サラダ油	0.5	鶏肉 (切込)	25	鶏肉 (切込)	15
	たまねぎ	30	鶏肉 (切込・細かめ)	10	にんにく	0.2	にんじん	10	干しいたけ (スライス)	0.5
	にんじん	15	山菜 (水煮)	20	県産豚肉 (ミンチ用)	25	たまねぎ	40	にんじん	12
	じゃがいも	40	にんじん	12	たまねぎ	10	干しいたけ (スライス)	0.5	たまねぎ	20
	アサリ (むきみ)	20	油揚げ	5	金時豆	12	かまぼこ	10	油揚げ	3
	白ワイン	3	干しいたけ (ホール)	0.6	ウスターソース	1.8	砂糖	1	けずり節	2
	サイコロチーズ	4	砂糖	1.2	ケチャップ	4.5	うすくちしょうゆ	3	塩	0.4
	洋風スープの素	1	しょうゆ	2	塩	0.1	けずり節	0.5	しょうゆ	3
	塩	0.2	本みりん	0.5	こしょう	0.01	液卵	35	カレー粉	0.4
	こしょう	0.01			赤とうがらし	0.02本	みつば	3	ねぎ	10
	マーガリン	2	<アジの香味揚げ>						でん粉	2
	小麦粉	2	アジ	40	<キャベツのサラダ>		<切り干し大根のじゃこ煮>		<キビナゴのから揚げ>	
	牛乳	40	しょうが	0.5	キャベツ	35	切り干し大根 (せん)	4	キビナゴ	35
	パセリ	1	しょうゆ	0.5	きゅうり	10	ちりめんじゃこ	1	しょうが	0.5
			調味酒	1	パプリカ (黄)	3	砂糖	0.3	しょうゆ	0.8
			紅しょうが	1	ドレッシング	6	しょうゆ	0.8	しょうゆ	0.8
			青のり粉	0.2	<ポテトスープ>		けずり節	0.5	調味酒	1
		小麦粉	8	ベーコン (冷)	5	ほうれん草	25	でん粉	3	
		枝豆むきみ (冷)	5	米粉	1	本みりん	0.5	米粉	1	
		ドレッシング (コーン)	7	油	5	調味酒	0.5	油	4	
						しょうゆ	0.8			
								<ほうれん草のごまあえ>		
								太もやし	20	
								ほうれん草	25	
								けずり節	0.3	
								しょうゆ	1.8	
								本みりん	0.5	
								すりごま	1	
								<そら豆>		
								揚げそら豆	8	

令和5年5月分 岐阜市学校給食献立

p.2

北地区	11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)	
	No. 6	小学校	No. 3	小学校	No. 1	小学校	No. 14	小学校	No. 5	小学校
使 用 材	<米飯>	176	<米飯>	176	振 替 休 業 日		<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206			<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<アユのごま味噌だれ>		<豚肉のしょうが焼き>				<カツオのたつた揚げ>		<ハヤシライス>	
	アユ	30	サラダ油	0.5			カツオ(角切)	50	サラダ油	0.5
	塩	0.1	県産豚肉(平切)	50			調味酒	0.5	県産豚肉(平切)	25
	米粉	1.5	しょうが	0.5			しょうが	0.8	塩	0.1
	油	3	たまねぎ	30			しょうゆ	1	こしょう	0.01
	赤みそ	3	ピーマン	7			でん粉	8	たまねぎ	50
	砂糖	2.5	本みりん	2			米粉	1	にんじん	15
	本みりん	2	しょうゆ	3			油	5	じゃがいも	40
	調味酒	1	調味酒	1.2			<小松菜の土佐あえ>		ケチャップ	6
	すりごま	0.35	<ひじきの煮物>				こまつな	30	ウスターソース	1.5
	白ごま(いり)	0.35	サラダ油	0.3			太もやし	20	塩	0.3
	<角麴の煮つけ>		つきだしこんにゃく	10			しめじ	10	洋風スープの素	0.5
	サラダ油	0.5	ひじき(長)	3			けずり節	0.5	小麦粉	3.5
	鶏肉(2cm角切)	20	高野豆腐(細)	2			本みりん	0.5	マーガリン	3.5
	ごぼう	10	油揚げ	2			しょうゆ	1.8	デミグラスソース	15
	にんじん	15	砂糖	1.5			花かつお	0.3	ブルー(ピューレ)	5
	こんにゃく	15	しょうゆ	2			<どろめ汁>		<豆のマリネ>	
	角麴	20	けずり節	0.5			ちりめんじゃこ	1	大豆	8
	けずり節	0.5	さやえんどう(生)	3			豆腐	20	砂糖	0.8
	砂糖	1.2	<岐阜(ぎふ)早田味噌汁>				たまねぎ	10	うすくちしょうゆ	0.6
栄 養 価	しょうゆ	2	大根	10			えのきだけ	10	オリーブ油	1.2
	枝豆むきみ(冷)	5	にんじん	5			けずり節	1.5	たまねぎ	5
	<清流汁>		えのきだけ	5			白みそ	8.5	赤ピーマン	2
	えのきだけ	5	油揚げ	2			カットわかめ	0.5	砂糖	0.6
	生しいたけ	3	豆腐	15			こねぎ	3	塩	0.2
	かまぼこ(魚)	6	おつゆ麴	1.5			<ゼリー>		こしょう	0.01
	そうめん	3	けずり節	1.5			ゼリー(小夏)	40	酢	2
	けずり節	1.5	赤みそ	8.5					パセリ	0.3
	塩	0.3	こねぎ	3					<コーンもやし>	
	うすくちしょうゆ	2							太もやし	35
	ほうれん草	10							ホールコーン(冷)	12
エネルギー(Kcal)		619	エネルギー(Kcal)				エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)	
たんぱく質(g)		26.8	たんぱく質(g)				たんぱく質(g)		たんぱく質(g)	
脂質(g)		17.5	脂質(g)				脂質(g)		脂質(g)	
食塩相当量(g)		1.7	食塩相当量(g)				食塩相当量(g)		食塩相当量(g)	

令和5年5月分 岐阜市学校給食献立

p.3

北地区	18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)		24日(水)	
	No. 20	小学校	No. 19	小学校	No. 18	小学校	No. 9	小学校	No. 10	小学校
使 用 食 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
	<八宝菜>		<大根と豚肉の煮物>		<黒ごま鶏天>		<厚焼き卵>		<シーフードライス>	
	サラダ油	0.5	けずり節	0.5	鶏肉(とり天用)	45	厚焼き卵	50	サラダ油	0.5
	県産豚肉(平切)	15	県産豚肉(平切)	25	しょうが	0.4			たまねぎ	15
	しょうが	0.2	大根	70	にんにく	0.1	<しらたき入りじゃがいもの煮つけ>		ホールコーン(冷)	10
	しょうゆ	0.5	砂糖	0.8	うすくちしょうゆ	0.8	じゃがいも	40	むきエビ	20
	調味酒	0.4	しょうゆ	2.5	塩	0.1	たまねぎ	15	調味酒	0.2
	にんじん	8	調味酒	1	調味酒	2	にんじん	10	アサリ(むきみ)	10
	たまねぎ	20	本みりん	1	小麦粉	7	しらたき	20	調味酒	0.1
	干しいたけ(ホール)	0.6	塩	0.05	黒ごま(いり)	2	砂糖	1	サケフレーク	20
	きくらげ(ホール)	1			油	4	しょうゆ	2.5	洋風スープの素	0.2
	ヤングコーン(水煮)	8	<さやいんげんの煮びたし>		<青菜のおひたし>		けずり節	0.5	塩	0.1
	うずら卵(水煮)	20	さやいんげん(生)	10	チンゲンサイ	25	さやいんげん(冷)	5	こしょう	0.01
	イカ(たんざく)	15	太もやし	25	キャベツ	15	<孟宗汁>		<グリーンポテト>	
	鶏ガラスープの素	0.5	油揚げ	3	しめじ	10	県産豚肉(平切)	15	じゃがいも	50
	砂糖	0.4	けずり節	0.5	けずり節	0.5	たけのこ(レトルト)	20	塩	0.1
	塩	0.15	本みりん	0.5	本みりん	0.5	厚揚げ(冷)	10	こしょう	0.01
	こしょう	0.02	しょうゆ	1.8	しょうゆ	1.8	けずり節	1.5	パセリ(乾)	0.04
	しょうゆ	1.2			<すまし汁>		酒粕	4	<春野菜のスープ>	
	調味酒	0.4	<春どりごぼうの味噌汁>		干しいたけ(スライス)	0.5	白みそ	8	ベーコン(冷)	5
	でん粉	1.5	ごま油	0.5	にんじん	7	ねぎ	8	にんじん	10
	チンゲンサイ	20	ごぼう	7	豆腐	25			キャベツ	25
	<ギョーザ>		にんじん	7	花麩	7			グリーンアスパラガス	7
	ギョーザ	36	えのきだけ	7	けずり節	1.5			洋風スープの素	0.8
	油	3.6	じゃがいも	20	塩	0.3			塩	0.2
	<わかめスープ>		けずり節	1.5	うすくちしょうゆ	2			こしょう	0.01
	キャベツ	20	赤みそ	8.5	カットわかめ	0.5			<豆乳デザート>	
	カットわかめ	0.5	こまつな	10	ねぎ	7			豆乳デザート	40
	鶏ガラスープの素	0.8	<納豆>							
	塩	0.2	糸引き納豆	20						
	こしょう	0.01	◇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。 ◇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。 ◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。 ◇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。 ◇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。 ◇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。 ◇毎月19日は、「食育の日」です。							
	うすくちしょうゆ	0.8								
	白ごま(いり)	1								
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
エネルギー(Kcal)	620		エネルギー(Kcal)	572	エネルギー(Kcal)	594	エネルギー(Kcal)	578	エネルギー(Kcal)	590
たんぱく質(g)	24.9		たんぱく質(g)	27.8	たんぱく質(g)	25.3	たんぱく質(g)	24.5	たんぱく質(g)	24.6
脂質(g)	21.2		脂質(g)	15.7	脂質(g)	19.2	脂質(g)	15.2	脂質(g)	15.3
食塩相当量(g)	2.1		食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	1.4	食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	1.6

令和5年5月分 岐阜市学校給食献立

p.4

北地区	25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)		31日(水)	
	No. 11	小学校	No. 13	小学校	No. 12	小学校	No. 4	小学校	No. 8	小学校
使 用 食 材	<ソフト麺>	180	<米飯>	176	<食パン>	91	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<肉味噌>		<チャンプルー>		<チキンメンチカツ>		<イカと新じゃがのあめがらめ>		<郡上味噌けいちゃん>	
	サラダ油	0.5	豆腐(冷)	60	チキンメンチカツ	50	じゃがいも	40	サラダ油	0.5
	しょうが	0.2	サラダ油	0.5	油	5	油	4	しょうが	0.5
	鶏肉(ミンチ用)	20	県産豚肉(平切)	20			イカ(たんざく)	30	にんにく	0.5
	調味酒	0.8	きくらげ(ホール)	1.2	<キャベツのソテー>		しょうが	0.8	鶏肉(2cm角切)	50
	たまねぎ	45	太もやし	42	サラダ油	0.3	しょうゆ	0.8	たまねぎ	20
	にんじん	10	いり卵	15	キャベツ	40	調味酒	0.8	キャベツ	20
	けずり節	1.5	しょうゆ	1.8	ピーマン	5	でん粉	4	太もやし	20
使 用 食 材	砂糖	6	本みりん	0.6	ホールコーン(冷)	10	油	3	しょうゆ	1
	赤みそ	12	塩	0.36	塩	0.2	砂糖	1.2	調味酒	2
	でん粉	1.5	こしょう	0.03	こしょう	0.01	しょうゆ	1.5	本みりん	0.5
	<お茶豆>		ごま油	0.36			調味酒	0.8	砂糖	1
	大豆	12	花かつお	0.6	<ジュリエンスープ>		<磯錦>		郡上味噌	2
	でん粉	1.2	<もずく汁>		ベーコン(冷)	5	大豆	8	赤みそ	2
	油	1.2	干しいたけ(スライス)	0.5	たまねぎ	20	砂糖	0.8	<つき大根のいため煮>	
	お茶(粉末)	0.3	にんじん	7	にんじん	7	しょうゆ	0.64	サラダ油	0.5
	砂糖	3	もずく(冷)	10	セロリー	3	にんじん	8	大根	40
	<キャベツの香りあえ>		糸かまぼこ	5	洋風スープの素	0.8	ちくわ	8	にんじん	5
使 用 食 材	キャベツ	35	調味酒	1	塩	0.2	くきわかめ	8	油揚げ	5
	きゅうり	5	うすくちしょうゆ	2	こしょう	0.01	砂糖	0.4	砂糖	0.4
	青じそ粉	0.4	塩	0.3	パセリ	0.8	しょうゆ	0.8	調味酒	1
	塩	0.05	けずり節	1.5	<ヨーグルト>		<沢煮椀>		しょうゆ	2
			こねぎ	3	ヨーグルト	70	県産豚肉(厚めの短冊切り)	8	<かきたま汁>	
			<フルーツ盛り合わせ>				調味酒	0.5	干しいたけ(スライス)	0.5
			マンゴー(冷)	30			ごぼう	7	豆腐	20
			パイン(レトルト)	20			干しいたけ(スライス)	0.5	花麩	7
			カクテルゼリー(冷)	30			大根	10	けずり節	1.5
							けずり節	1.5	うすくちしょうゆ	2
使 用 食 材							塩	0.3	塩	0.3
							うすくちしょうゆ	2	でん粉	0.5
							みつば	3	液卵	20
							<ふりかけ>		ほうれん草	10
							ふりかけ	2.5		
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)	588	エネルギー(Kcal)	639	エネルギー(Kcal)	613	エネルギー(Kcal)	594
	たんぱく質(g)	30.2	たんぱく質(g)	24.2	たんぱく質(g)	27	たんぱく質(g)	24.8	たんぱく質(g)	29.4
	脂質(g)	16.2	脂質(g)	15.1	脂質(g)	21.5	脂質(g)	18.5	脂質(g)	16.7
	食塩相当量(g)	1.9	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	1.9

北地区
使 用 食 材
栄養価