

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

p.1

北地区	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)	
	No. 13	小学校	No. 1	小学校	No. 6	小学校	No. 19	小学校	No. 3	小学校
使 用 食 材	<米飯>	176	<米飯>	176	給食はありません		<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206			<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<しらたき入り肉じゃが>		<豚丼>				<シシャモのお茶揚げ>		<豚肉の味噌炒め>	
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5			シシャモ	24	サラダ油	0.5
	県産豚肉(平切)	15	県産豚肉(平切)	35			お茶(粉末)	0.1	県産豚肉(平切)	40
	たまねぎ	30	ごぼう	7			小麦粉	6	にんじん	7
	にんじん	10	たまねぎ	30			米粉	2	キャベツ	20
	しらたき	20	にんじん	10			油	3	ピーマン	7
	じゃがいも	60	しらたき	25			<含め煮>		ねぎ	10
	砂糖	1.2	かまぼこ	7			サラダ油	0.5	赤みそ	3
	しょうゆ	3	砂糖	1.8			ごぼう	10	砂糖	1
食 材	<レバーの煮つけ>		<かみかみあえ>				にんじん	10	しょうゆ	1.5
	レバーの煮つけ	25	切り干し大根(せん)	3			こんにゃく	15	調味酒	1.2
	<吳汁>		太もやし	20			はんぺん(ひじき)	20	でん粉	0.3
	鶏肉(切込)	10	こまつな	15			砂糖	1	<いんげんのごまあえ>	
	ごぼう	10	せん切り昆布	0.5			しょうゆ	1.8	さやいんげん(生)	15
	大根	15	調味酒	1			けずり節	0.5	太もやし	25
	しめじ	10	本みりん	1			枝豆むきみ(冷)	5	本みりん	0.5
	けずり節	1.5	うすくちしょうゆ	1.5			<たまねぎの味噌汁>		しょうゆ	1.8
	豆乳	24	塩	0.1			えのきだけ	7	けずり節	0.5
	大豆ペースト(冷)	8					たまねぎ	15	すりごま	1
栄 養 価	調味酒	1					厚揚げ(冷)	12	<枝豆しんじょ汁>	
	しょうゆ	3					けずり節	1.5	干しいたけ(スライス)	0.5
	塩	0.3					赤みそ	4.25	えのきだけ	8
	こまつな	10					白みそ	4.25	はんぺん(枝豆)	25
							こまつな	10	湯葉	5
							<ふりかけ>		けずり節	1.5
							ふりかけ	2.5	塩	0.3
									うすくちしょうゆ	2
									ほうれん草	10
									<小魚>	
									味付き小魚	5
<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	エネルギー (Kcal)	573	エネルギー (Kcal)	592			エネルギー (Kcal)	592	エネルギー (Kcal)	583
	たんぱく質 (g)	26.4	たんぱく質 (g)	29.1			たんぱく質 (g)	23.1	たんぱく質 (g)	33.4
	脂質 (g)	13	脂質 (g)	15.2			脂質 (g)	17.1	脂質 (g)	15.6
	食塩相当量 (g)	1.6	食塩相当量 (g)	1.9			食塩相当量 (g)	2.2	食塩相当量 (g)	2.1

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

p.2

北地区	8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
	No. 7	小学校	No. 5	小学校	No. 12	小学校	No. 9	小学校	No. 10	小学校
使用 用 食 材	<レーズンパン>	88	<米飯>	176	<米粉食パン>	91	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<小魚のフライ>		<チキンライス>		<ポークピーンズ>		<枝豆コロッケ>		<ひじきごはん>	
	小魚のフライ 油	35 3.5	サラダ油 鶏肉（切込・細かめ） たまねぎ にんじん 洋風スープの素 塩 こしょう	0.5 25 40 5 0.5 0.2 0.03 12 5 5	大豆 サラダ油 県産豚肉（平切） たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 砂糖 塩 洋風スープの素 こしょう ケチャップ マッシュルーム（水煮）	10 0.5 15 30 15 40 20 0.4 0.15 0.8 0.02 6 1.8	枝豆コロッケ 油 <切り干し大根とツナの煮つけ> サラダ油 切り干し大根（せん） にんじん 干しいたけ（スライス） 砂糖 魚のオイル漬け 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん けずり節 白ごま（いり）	50 5 0.3 41 7 0.5 15 0.8 1.6 0.51 0.5 0.8	サラダ油 鶏肉（切込・細かめ） ひじき（米） にんじん 干しいたけ（ホール） ちくわ 高野豆腐（細） けずり節 砂糖 しょうゆ 県産枝豆むきみ（冷）	0.5 12 2.4 8 0.5 5 1 0.5 1.2 2 3
	<コーンもやし>	35	太もやし ホールコーン（冷） 洋風スープの素 塩 こしょう	0.2 10 0.2 0.1 0.01	こしょう トマトソース ケチャップ マッシュルーム（水煮）	0.03 12 5 5	<オムレツ>	30	<イワシの梅煮>	
	サラダ油 にんにく ベーコン（冷） たまねぎ にんじん トマト キャベツ 白いんげん豆（ゆで） 洋風スープの素 塩 こしょう シェルマカロニ パセリ	0.3 0.25 5 15 10 30 15 8 0.8 0.2 0.01 3 1	<ジャーマンポテト> ベーコン（冷） たまねぎ じゃがいも 塩 こしょう パセリ（乾）	5 10 40 0.1 0.02 0.05	オムレツ ウスターソース	1.8	<田舎汁>	10	イワシ（ドレス 加圧加工） しょうが ざらめ しゃうゆ 本みりん 調味酒 梅干し	30 0.7 1.5 2.5 3 4 2.5
	<ミネストローネ>		<豆腐と卵のスープ>		<トウモロコシの塩ゆで>		<のりの佃煮>		<岐福（ぎふ）味噌汁>	
	サラダ油 にんにく ベーコン（冷） たまねぎ にんじん トマト キャベツ 白いんげん豆（ゆで） 洋風スープの素 塩 こしょう シェルマカロニ パセリ	0.3 0.25 5 15 10 30 15 8 0.8 0.2 0.01 3 1	えのきだけ 洋風スープの素 塩 こしょう 調味酒 でん粉 豆腐 液卵 ほうれん草 <チーズ> キャンディチーズ	10 0.8 0.3 0.01 0.1 0.6 20 20 15 5	とうもろこし 塩	30 0.1	鶏肉（切込） ごぼう にんじん こんにゃく 豆腐 けずり節 調味酒 しょうゆ 塩 こまつな	7 7 7 10 20 1.5 2 0.3 1 10	大根 キャベツ えのきだけ 厚揚げ（冷） けずり節 赤みそ こまつな	10 20 5 12 1.5 8.5 10
	<豆乳チーズスープ>		<チーズ味噌汁>		<ジャム>		<のりの佃煮>		<冷凍みかん>	
	豆乳 チーズ 塩 こしょう 砂糖 パセリ	0.2 0.01 0.01 0.01 0.01 1	チーズ味噌 塩 こしょう 調味酒 でん粉 豆腐 液卵 ほうれん草 <チーズ> キャンディチーズ	0.2 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 5	岐阜市産イチゴジャム	15	のりの佃煮	10	みかん（冷）	55
	<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>	
	牛乳	2.5	牛乳	2	牛乳	2.6	牛乳	1.9	牛乳	2.2
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー (Kcal)	587	エネルギー (Kcal)	574	エネルギー (Kcal)	656	エネルギー (Kcal)	638	エネルギー (Kcal)	600
	たんぱく質 (g)	23.6	たんぱく質 (g)	24.8	たんぱく質 (g)	28.7	たんぱく質 (g)	23.6	たんぱく質 (g)	27.7
	脂質 (g)	19.8	脂質 (g)	17	脂質 (g)	19.7	脂質 (g)	19	脂質 (g)	12
	食塩相当量 (g)	2.5	食塩相当量 (g)	2	食塩相当量 (g)	2.6	食塩相当量 (g)	1.9	食塩相当量 (g)	2.2

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

p.3

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

p.4

北地区	22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)	
	No. 20	小学校	No. 15	小学校	No. 17	小学校	No. 14	小学校	No. 16	小学校
使 用 食 材	<米飯>	176	<米飯>	176	<ナン>	低 70	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	高 100	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<大豆入りツナごはん>		<ピビンバ丼>		<キーマカレー>		<ホキのしそ揚げ>		<酢豚>	
	大豆	8	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	ホキ	50	県産豚肉(2cm角切)	40
	砂糖	0.8	県産豚肉(ミンチ用)	30	サラダ油	0.2	調味酒	1	しょうゆ	2
	しょうゆ	0.8	にんにく	0.2	にんにく	0.2	ゆかり粉	0.4	しょうが	1
	サラダ油	0.3	しょうが	0.4	しょうが	0.2	小麦粉	8	米粉	1
	にんじん	8	砂糖	1	県産豚肉(ミンチ用)	30	米粉	0.7	でん粉	7
	魚のオイル漬け	25	しょうゆ	2	塩	0.1	油	5	油	2.5
	砂糖	1	本みりん	0.5	こしょう	0.02			サラダ油	0.5
	しょうゆ	1.2	せんまい(水煮)	15	たまねぎ	40	<枝豆の塩ゆで>		たまねぎ	30
	本みりん	0.5	油揚げ	5	小麦粉	1	枝豆	25	にんじん	15
	しょうが	0.5	砂糖	1	ホールコーン(冷)	5	塩	1	たけのこ(レトルト)	10
	<小松菜のいり卵あえ>		しょうゆ	1	ひよこ豆(ゆで)	10			干しいたけ(ホール)	0.8
	サラダ油	0.5	ごま油	0.5	えだ豆(冷)	10			ピーマン	10
食 材	きくらげ(スライス)	1	にんじん	6	砂糖	0.2	<じゃがいもの味噌汁>		酢	2.4
	こまつな	30	太もやし	20	塩	0.2	たまねぎ	15	砂糖	3.2
	太もやし	12	ほうれん草	20	洋風スープの素	0.65	にんじん	10	しょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	0.8	しょうゆ	1	トマトピューレ	4	切り干し大根(せん)	2	鶏ガラスープの素	0.16
	本みりん	0.4	塩	0.2	ウスターソース	4	油揚げ	3	でん粉	0.45
	いり卵	15	こしょう	0.02	クミン	0.02	じゃがいも	25		
	<すまし汁>		豆板醤	0.3	コリアンダー	0.02	赤みそ	4.25	<もやしの中華あえ>	
	えのきだけ	7	白ごま(いり)	1	カレー粉	0.5	白みそ	4.25	太もやし	30
	干しいたけ(スライス)	0.5	<甘エビのから揚げ>				けずり節	1.5	きゅうり	10
	花麩(乾燥)	2	甘エビ(粉付き)	30	<ポテトスープ>		こまつな	10	ホールコーン(冷)	10
	豆腐	20	油	3	ベーコン(冷)	5	<ひじきの佃煮>		鶏ガラスープの素	0.1
	塩	0.3	<わかめスープ>		たまねぎ	15	ひじきの佃煮	8	うすくちしょうゆ	1.5
	うすくちしょうゆ	2	キャベツ	20	にんじん	5			ごま油	0.5
	けずり節	1.5	きくらげ(スライス)	0.8	じゃがいも	25			<春雨のスープ>	
	ねぎ	7	鶏ガラスープの素	0.8	洋風スープの素	0.8			はるさめ	5
			塩	0.2	塩	0.2			きくらげ(スライス)	1
			こしょう	0.01	こしょう	0.01			ロースハム(冷)	7
			うすくちしょうゆ	0.8	<フルーツポンチ>				鶏ガラスープの素	0.8
			カットわかめ	0.5	ダイスゼリー(マスカット)	20			塩	0.2
			ねぎ	7	パイン(レトルト)	15			こしょう	0.01
					黄桃(レトルト)	15			しょうゆ	1
					カクテルゼリー(冷)	20			チンゲンサイ	10
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー(Kcal)	566	エネルギー(Kcal)	584	エネルギー(Kcal)	624	エネルギー(Kcal)	621	エネルギー(Kcal)	607
	たんぱく質(g)	23.6	たんぱく質(g)	26.1	たんぱく質(g)	29.1	たんぱく質(g)	27.5	たんぱく質(g)	24.7
	脂質(g)	19.1	脂質(g)	20.4	脂質(g)	17.3	脂質(g)	17.6	脂質(g)	16.6
	食塩相当量(g)	1.6	食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)	3	食塩相当量(g)	2	食塩相当量(g)	2.2

令和5年6月分 岐阜市学校給食献立

北地区	29日(木)		30日(金)	
	No. 18	小学校	No. 22	小学校
	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<鶏肉と大豆の煮物>		<アユの薑味だれ>	
使	大豆	12	アユ	30
用	サラダ油	0.5	米粉	1.5
食	しょうが	40	油	3
材	ねぎ	0.3	砂糖	2
	鶏肉(2cm角切)	3	うすくちしょうゆ	2.5
	砂糖	1	酢	1.5
	調味酒	2	本みりん	0.5
	しょうゆ	2	調味酒	0.5
	<ほうれん草のあえもの>		しょうが	0.5
	にんじん	5	こねぎ	1
	ほうれん草	25	<小松菜の煮びたし>	
	太もやし	20	こまつな	25
	けずり節	0.3	太もやし	20
	うすくちしょうゆ	1.8	湯葉	3
	本みりん	0.5	けずり節	0.5
	<岐福(ぎふ)味噌汁>		本みりん	0.5
	大根	20	しょうゆ	1.8
	えのきだけ	7	<麸のかきたま汁>	
	油揚げ	3	にんじん	7
	豆腐	20	干しいたけ(スライス)	0.5
	けずり節	1.5	花麸	8
	赤みそ	8.5	けずり節	1.5
	カットわかめ	0.3	塩	0.3
	<ゼリー>		うすくちしょうゆ	2
	ミニゼリー(アセロラ)	22	でん粉	0.5
			液卵	20
			ほうれん草	10
	<冷凍みかん>			
			みかん(冷)	55
栄養価		小学校		小学校
	エネルギー (Kcal)	575	エネルギー (Kcal)	599
	たんぱく質 (g)	27.3	たんぱく質 (g)	24.2
	脂質 (g)	17.2	脂質 (g)	16.9
	食塩相当量 (g)	1.5	食塩相当量 (g)	1.6