

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 材 食	<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>				<シシヤモのお茶揚げ>		<豚肉の味噌炒め>	
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5			シシヤモ	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
	<レバーの煮つけ>		しょうゆ	3.5			にんじん	10	しょうゆ	1.5
	レバーの煮つけ	25	ねぎ	5			こんにゃく	15	調味酒	1.2
	<呉汁>		<かみかみあえ>				はんぺん(ひじき)	20	でん粉	0.3
	鶏肉(切込)	10	切り干し大根(せん)	3			砂糖	1	<いんげんのごまあえ>	
	ごぼう	10	太もやし	20			しょうゆ	1.8	さやいんげん(生)	15
	大根	15	こまつな	15			けずり節	0.5	太もやし	25
	しめじ	10	せん切り昆布	0.5			枝豆むきみ(冷)	5	本みりん	0.5
	けずり節	1.5	調味酒	1			<たまねぎの味噌汁>		しょうゆ	1.8
	豆乳	24	本みりん	1			えのきだけ	7	けずり節	0.5
大豆ペースト(冷)	8	うすくちしょうゆ	1.5		たまねぎ	15	すりごま	1		
調味酒	1	塩	0.1		厚揚げ(冷)	12	<枝豆しんじょ汁>			
しょうゆ	3	<岐福(ぎふ)味噌汁>			けずり節	1.5	干しいたけ(スライス)	0.5		
塩	0.3	えのきだけ	10		赤みそ	4.25	えのきだけ	8		
こまつな	10	厚揚げ(冷)	10		白みそ	4.25	はんぺん(枝豆)	25		
		じゃがいも	25		こまつな	10	湯葉	5		
		けずり節	1.5		<ふりかけ>		けずり節	1.5		
		赤みそ	8.5		ふりかけ	2.5	塩	0.3		
		<ゼリー>					うすくちしょうゆ	2		
		ゼリー(もも)	40				ほうれん草	10		
							<小魚>			
							味付き小魚	5		
<div>◇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。</div>										
栄養価		小学校		小学校				小学校		小学校
	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 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>		<ポークビーンズ>		<枝豆コロッケ>		<ひじきごはん>	
	小魚のフライ	35	サラダ油	0.5	大豆	10	枝豆コロッケ	50	サラダ油	0.5
	油	3.5	鶏肉（切込・細かめ）	25	サラダ油	0.5	油	5	鶏肉（切込・細かめ）	12
	<コーンもやし>		たまねぎ	40	県産豚肉（平切）	15	<切り干し大根とツナの煮つけ>		ひじき（米）	2.4
	太もやし	35	にんじん	5	たまねぎ	30	サラダ油	0.3	にんじん	8
	ホールコーン（冷）	10	洋風スープの素	0.5	にんじん	15	切り干し大根（せん）	4	干しいたけ（ホール）	0.5
	洋風スープの素	0.2	塩	0.2	じゃがいも	40	干しいたけ（スライス）	0.5	ちくわ	5
	塩	0.1	こしょう	0.03	トマト	20	魚のオイル漬け	15	高野豆腐（細）	1
使 用 食 材	こしょう	0.01	トマトソース	12	砂糖	0.4	砂糖	0.8	けずり節	0.5
	<ミネストローネ>		ケチャップ	5	塩	0.15	うすくちしょうゆ	1.6	しょうゆ	1.2
	サラダ油	0.3	マッシュルーム（水煮）	5	洋風スープの素	0.8	本みりん	0.5	しょうゆ	2
	にんにく	0.25	<ジャーマンポテト>		こしょう	0.02	けずり節	0.5	県産枝豆むきみ（冷）	3
	ベーコン（冷）	5	ベーコン（冷）	5	ケチャップ	6	白ごま（いり）	0.8	<イワシの梅煮>	
	たまねぎ	15	たまねぎ	10	ウスターソース	1.8	<田舎汁>		イワシ（ドレス 加圧加工）	30
	にんじん	10	じゃがいも	40	<オムレツ>		鶏肉（切込）	10	しょうが	0.7
	トマト	30	塩	0.1	オムレツ	30	ごぼう	7	ざらめ	1.5
	キャベツ	15	こしょう	0.02	<トウモロコシの塩ゆで>		にんじん	7	しょうゆ	2.5
	白いんげん豆（ゆで）	8	パセリ（乾）	0.05	とうもろこし	30	こんにゃく	10	本みりん	3
使 用 食 材	洋風スープの素	0.8	<豆腐と卵のスープ>		塩	0.1	豆腐	20	調味酒	4
	塩	0.2	えのきだけ	10	<ジャム>		けずり節	1.5	梅干し	2.5
	こしょう	0.01	洋風スープの素	0.8	岐阜市産イチゴジャム	15	調味酒	2	<岐阜（ぎふ）味噌汁>	
	シェルマカロニ	3	塩	0.3			しょうゆ	0.3	大根	10
	パセリ	1	こしょう	0.01			塩	1	キャベツ	20
			調味酒	1			こまつな	10	えのきだけ	5
			でん粉	0.6			<のりの佃煮>		厚揚げ（冷）	12
			豆腐	20			のりの佃煮	10	けずり節	1.5
			液卵	20					赤みそ	8.5
			ほうれん草	15					こまつな	10
栄 養 価	<チーズ>		<チーズ>						<冷凍みかん>	
	キャンディチーズ	5	キャンディチーズ	5					みかん（冷）	55
栄 養 価	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

北地区	15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
使 用 材 食 材	No. 8	小学校	No. 11	小学校	No. 2	小学校	No. 4	小学校	No. 21	小学校
	<米飯> <牛乳> <高野豆腐の卵とじ> サラダ油 鶏肉(切込) たまねぎ にんじん 県産干しいたけ(ホール) 高野豆腐 けずり節 砂糖 うすくちしょうゆ 塩 液卵 <じゃこんぶあえ> こまつな 太もやし きゅうり 本みりん うすくちしょうゆ せん切り昆布 ちりめんじゃこ 花かつお <うち豆汁> 大根 えのきだけ 油揚げ うち豆 けずり節 赤みそ 白みそ ねぎ	176 206 0.5 10 30 7 0.5 5 0.5 1 2.5 0.1 30 20 25 10 0.5 1.6 0.8 1 0.6 30 8 2 5 1.5 4.25 4.25 7	<ソフト麺> <牛乳> <中華あんかけ> サラダ油 しょうが 県産豚肉(平切) 調味酒 しょうゆ たまねぎ にんじん たけのこ(レトルト) 干しいたけ(スライス) きくらげ(スライス) 鶏ガラスープの素 塩 こしょう 砂糖 しょうゆ 調味酒 ごま油 でん粉 <揚げ大豆> 大豆 でん粉 角切昆布 油 塩 <野菜のオイスターソース炒め> サラダ油 太もやし チンゲンサイ オイスターソース 調味酒 塩 こしょう	180 206 0.5 0.2 20 0.8 0.5 30 15 5 0.8 1 0.2 0.03 0.5 3 0.5 1 3 12 2 2 1.2 0.06 0.5 25 25 1 0.8 0.1 0.01	<コッペパン> <牛乳> <鶏肉のトマト煮> オリーブ油 にんにく 鶏肉(2cm角切) 白ワイン 塩 こしょう たまねぎ しめじ ホールトマト(カット) 洋風スープの素 砂糖 ケチャップ コーンスターチ <キャベツのソテー> サラダ油 キャベツ こまつな ホールコーン(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう <かぼちゃのポタージュ> サラダ油 たまねぎ かぼちゃ(ペースト) 白いんげん豆(ペースト) 洋風スープの素 塩 こしょう 牛乳(調理用) コーンスターチ パセリ	91 206 0.5 0.2 50 1 0.15 0.01 20 10 30 0.6 1 8 1 0.3 35 15 8 0.1 0.2 0.01 0.5 10 35 10 0.8 0.25 0.02 30 3 1	<米飯> <牛乳> <イカの黄金揚げ> イカ(きりみ) しょうが 調味酒 しょうゆ でん粉 米粉 油 <おかかあえ> キャベツ にんじん こまつな うすくちしょうゆ 花かつお <めった汁> 県産豚肉(平切) ごぼう 大根 にんじん じゃがいも 豆腐 けずり節 赤みそ 白みそ こねぎ	176 206 50 0.8 1 1 7 1 5 20 3 20 1.8 0.3 10 6 10 7 15 10 1.5 4.3 4.3 3	<一食うどん> <牛乳> <かやくうどん> 鶏肉(切込) 干しいたけ(スライス) にんじん 油揚げ かまぼこ けずり節 塩 しょうゆ ねぎ <ちくわの磯辺揚げ> ちくわ 青のり粉 小麦粉 米粉 油 <じゃがいもの塩麴炒め煮> サラダ油 ベーコン(冷) じゃがいも ピーマン 塩こうじ うすくちしょうゆ 塩 <発酵乳> 発酵乳	175 206 15 0.5 8 3 7 2 0.3 3 7 40 0.2 8.5 1.5 5 0.5 5 40 10 1 0.5 0.1 65

栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
エネルギー(Kcal)	608		エネルギー(Kcal)	627	エネルギー(Kcal)	636	エネルギー(Kcal)	582	エネルギー(Kcal)	657
たんぱく質(g)	27.2		たんぱく質(g)	30.3	たんぱく質(g)	29.8	たんぱく質(g)	27.6	たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	16.9		脂質(g)	17.7	脂質(g)	20.8	脂質(g)	16.3	脂質(g)	20.2
食塩相当量(g)	2.3		食塩相当量(g)	2.1	食塩相当量(g)	2.7	食塩相当量(g)	1.8	食塩相当量(g)	2.4

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 材	<米飯>	176	<米飯>	176	<ナン>	低 70	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206		高 100	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<大豆入りツナごはん>		<ビビンバ丼>		<牛乳>	206	<ホキのしそ揚げ>		<酢豚>	
	大豆	8	サラダ油	0.5	<キーマカレー>		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	0.5	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
食	しょうゆ	1.2	ぜんまい(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	<じゃがいもの味噌汁>		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	たまねぎ	15	ピーマン	10
	きくらげ(スライス)	1	にんじん	6	砂糖	0.2	にんじん	10	酢	2.4
	こまつな	30	太もやし	20	塩	0.2	切り干し大根(せん)	2	砂糖	3.2
	太もやし	12	ほうれん草	20	洋風スープの素	0.65	油揚げ	3	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	じゃがいも	25	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	赤みそ	4.25	でん粉	0.45
材	いり卵	15	こしょう	0.02	クミン	0.02	白みそ	4.25	<もやしの中華あえ>	
	<すまし汁>		豆板醤	0.3	コリアンダー	0.02	けずり節	1.5	太もやし	30
	えのきだけ	7	白ごま(いり)	1	カレー粉	0.5	こまつな	10	きゅうり	10
	干しいたけ(スライス)	0.5	<甘エビのから揚げ>		<ポテトスープ>		<ひじきの佃煮>		ホールコーン(冷)	10
	花麴(乾燥)	2	甘エビ(粉付き)	30	ベーコン(冷)	5	ひじきの佃煮	8	鶏ガラスープの素	0.1
	豆腐	20	油	3	たまねぎ	15			うすくちしょうゆ	1.5
	塩	0.3	<わかめスープ>		にんじん	5			ごま油	0.5
	うすくちしょうゆ	2	キャベツ	20	じゃがいも	25			<春雨のスープ>	
	けずり節	1.5	きくらげ(スライス)	0.8	洋風スープの素	0.8			はるさめ	5
	ねぎ	7	鶏ガラスープの素	0.8	塩	0.2			きくらげ(スライス)	1
栄 養 価			塩	0.2	こしょう	0.01			ロースハム(冷)	7
			こしょう	0.01	<フルーツポンチ>				鶏ガラスープの素	0.8
			うすくちしょうゆ	0.8	ダイスゼリー(マスカット)	20			塩	0.2
			カットわかめ	0.5	パイン(レトルト)	15			こしょう	0.01
			ねぎ	7	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	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

p.5

北地区		29日(木)		30日(金)	
		No. 18	小学校	No. 22	小学校
使 用 材	<米飯>	176		<米飯>	176
	<牛乳>	206		<牛乳>	206
	<鶏肉と大豆の煮物>			<アユの薬味だれ>	
	大豆	12		アユ	30
	サラダ油	0.5		米粉	1.5
	しょうが	40		油	3
	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
				しょうが	0.5
				こねぎ	1
	<ほうれん草のあえもの>			<小松菜の煮びたし>	
	にんじん	5		こまつな	25
	ほうれん草	25		太もやし	20
	太もやし	20		湯葉	3
	けずり節	0.3		けずり節	0.5
	うすくちしょうゆ	1.8		本みりん	0.5
	本みりん	0.5		しょうゆ	1.8
<岐福(ぎふ)味噌汁>			<麩のかきたま汁>		
大根	20		にんじん	7	
えのきだけ	7		干しいたけ(スライス)	0.5	
油揚げ	3		花麩	8	
豆腐	20		けずり節	1.5	
けずり節	1.5		塩	0.3	
赤みそ	8.5		うすくちしょうゆ	2	
カットわかめ	0.3		でん粉	0.5	
<ゼリー>			液卵	20	
ミニゼリー(アセロラ)	22		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