令和5年9月分　岐阜市学校給食献立

北地区	1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)	
	No.14	小学校	No.4	小学校	No.19	小学校	No.8	小学校	No.7	小学校
	＜米飯＞	176	**＜米飯＞**	180	**＜米飯＞**	176	**＜コッペパン＞**	77	**＜一食中華麺＞**	180
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜青椒肉絲＞		**＜梅干し＞**		**＜シシャモの黒ごま揚げ＞**		**＜チキンビーンズ＞**		**＜ジャージャー麺＞**	
使	サラダ油	0.3	梅干し	5	シシャモ	24	大豆	10	ごま油	0.5
	しょうが	0.5			黒ごま(いり)	0.5	サラダ油	0.5	にんにく	0.1
	県産豚肉（青椒肉絲用）	30	**＜佃煮＞**		白ごま（いり）	0.5	鶏肉（切込）	15	しょうが	1
	たけのこ（レトルト）	15	佃煮	8	小麦粉	8	たまねぎ	30	県産豚肉(ミンチ用)	30
	にんじん	8			米粉	1	にんじん	15	たまねぎ	35
用	ピーマン	15	**＜焼きのり＞**		油	3	じゃがいも	40	にんじん	10
	しょうゆ	1.9	焼きのり	2			ケチャップ	6	たけのこ（レトルト）	12
	調味酒	1			**＜小松菜のおかかあえ＞**		ホールトマト（カット）	20	干しいたけ（ホール）	0.5
	本みりん	0.6	**＜岐福（ぎふ）味噌汁＞**		切り干し大根（せん）	4	ウスターソース	1.8	赤ピーマン	4
	オイスターソース	0.5	にんじん	10	こまつな	20	砂糖	0.4	しょうゆ	1
食	でん粉	0.2	たまねぎ	10	しめじ	8	洋風スープの素	0.8	砂糖	1.5
			じゃがいも	20	本みりん	0.5	塩	0.15	赤みそ	5
	＜コーン卵スープ＞		煮干粉	1	うすくちしょうゆ	1.8	こしょう	0.02	テンメンジャン	2
	サラダ油	0.3	赤みそ	8.5	花かつお	0.3			豆板醤	0.4
	たまねぎ	10	高野豆腐（細）	1.5			**＜オムレツ＞**		調味酒	0.6
材	コーンペースト（冷）	20	カットわかめ	0.5	**＜かぼちゃの味噌汁＞**		オムレツ	30	鶏ガラスープの素	0.6
	ホールコーン（冷）	10			かぼちゃ角切り（冷）	30			でん粉	2
	鶏ガラスープの素	0.8	**＜切り干し大根の煮つけ＞**		油揚げ	3	**＜キャベツとツナのソテー＞**			
	塩	0.3	サラダ油	0.5	豆腐	15	サラダ油	0.3	**＜コーンシューマイ＞**	
	こしょう	0.01	切り干し大根（せん）	5	カットわかめ	0.5	しめじ	8	コーンシューマイ	36
	でん粉	0.5	にんじん	7	けずり節	1.5	こまつな	15		
	液卵	20	魚のオイル漬け	10	赤みそ	4.25	キャベツ	20	**＜バンサンスー＞**	
	ほうれん草	10	砂糖	0.5	白みそ	4.25	ホールコーン（冷）	5	キャベツ	25
			うすくちしょうゆ	1.8	ねぎ	7	魚のオイル漬け	8	きくらげ（スライス）	0.6
	＜豆乳杏仁豆腐＞						塩	0.1	はるさめ	3
	豆乳杏仁豆腐(冷)	30			**＜冷凍みかん＞**		こしょう	0.02	塩	0.1
	ダイスゼリー（みかん）	25			冷凍みかん	55	しょうゆ	0.2	砂糖	1.5
	パイン（レトルト）	20							酢	1.5
									うすくちしょうゆ	1.5
									白ごま(いり)	1
									ごま油	0.25
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）	543	エネルギー（Kcal）	612	エネルギー（Kcal）	557	エネルギー（Kcal）	583
	たんぱく質（g）	25.5	たんぱく質（g）	21.7	たんぱく質（g）	23.3	たんぱく質（g）	27.4	たんぱく質（g）	25.7
	脂質（g）	15.5	脂質（g）	12.2	脂質（g）	16.7	脂質（g）	18.5	脂質（g）	19.1
	食塩相当量（g）	1.5	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	2.4	食塩相当量（g）	2.2

令和5年9月分　岐阜市学校給食献立

北地区	8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)	
	No.1	小学校	No.13	小学校	No.11	小学校	No.10	小学校	No.2	小学校
	＜米飯＞	176	**＜黒パン＞**	77	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜ゴーヤチャンプルー＞		**＜アジのマリネ＞**		**＜鶏肉の野菜炒め＞**		**＜ちくわのカレー天ぷら＞**		**＜豚キムチ＞**	
使	豆腐(冷)	60	アジ	40	サラダ油	0.5	ちくわ	40	県産豚肉(平切)	35
	サラダ油	0.5	塩	0.08	にんにく	0.2	カレー粉	0.2	ごま油	0.5
	県産豚肉(平切)	20	こしょう	0.01	鶏肉(２cm角切)	45	小麦粉	8.5	キャベツ	30
	きくらげ（ホール）	1.2	小麦粉	3	にんじん	10	米粉	1.5	キムチ	10
	太もやし	42	米粉	1	たまねぎ	20	油	5	ねぎ	10
用	にがうり	10	油	4	キャベツ	25			砂糖	0.5
	しょうゆ	1.8	たまねぎ	10	県産パプリカ（黄）	5	**＜ひじきと大豆の煮物＞**		しょうゆ	2
	本みりん	0.6	赤ピーマン	2.5	調味酒	1.5	大豆	5	調味酒	1.2
	塩	0.36	砂糖	1.5	本みりん	1.5	砂糖	0.4	でん粉	0.3
	こしょう	0.03	酢	2	しょうゆ	1.5	しょうゆ	0.4		
食	ごま油	0.36	サラダ油	1	赤みそ	2.5	サラダ油	0.4	**＜茎わかめの炒め煮＞**	
	花かつお	0.8	塩	0.2	でん粉	0.3	ひじき（長）	3	サラダ油	0.5
			こしょう	0.02			にんじん	7	つきだしこんにゃく	10
	＜にんじんシリシリ＞				**＜じゃがいものごま煮＞**		油揚げ	3	にんじん	8
	サラダ油	0.5	**＜もやしのソテー＞**		じゃがいも	60	砂糖	1	くきわかめ（冷）	10
材	にんじん	30	サラダ油	0.3	けずり節	0.6	しょうゆ	2	あげはんぺん	10
	魚のオイル漬け	10	太もやし	30	砂糖	1.2	さやいんげん（冷）	3	調味酒	1
	こしょう	0.01	キャベツ	20	しょうゆ	2.4			砂糖	0.8
	しょうゆ	0.5	ホールコーン（冷）	5	本みりん	0.96	**＜なすの味噌汁＞**		しょうゆ	1.6
	ホールコーン（冷）	5	塩	0.2	すりごま	1.2	なす	15	本みりん	1
			こしょう	0.01	枝豆むきみ（冷）	3.6	えのきだけ	10		
	＜卵入りアーサー汁＞						じゃがいも	25	**＜豆腐とにらのスープ＞**	
	せんぎりかまぼこ	5	**＜ラビオリスープ＞**		**＜うずら卵のすまし汁＞**		けずり節	1.5	干しいたけ（ホール）	0.5
	けずり節	1.5	サラダ油	0.5	かまぼこ	10	赤みそ	4.25	えのきだけ	7
	調味酒	1	たまねぎ	15	けずり節	1.5	白みそ	4.25	豆腐	30
	塩	0.3	にんじん	10	うすくちしょうゆ	2	こまつな	10	でん粉	0.5
	しょうゆ	2	じゃがいも	25	塩	0.3			鶏ガラスープの素	0.8
	あおさ	0.3	トマト	30	うずら卵(水煮)	25			うすくちしょうゆ	1
	でん粉	0.6	白いんげん豆(ゆで)	8	カットわかめ	0.5			塩	0.3
	液卵	15	洋風スープの素	0.8	ほうれん草	10			こしょう	0.01
	こねぎ	3	塩	0.3					にら	7
			こしょう	0.01						
			ラビオリ(冷)	10						
			パセリ	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）	575	エネルギー（Kcal）	608	エネルギー（Kcal）	618	エネルギー（Kcal）	618	エネルギー（Kcal）	553
	たんぱく質（g）	27.7	たんぱく質（g）	26.8	たんぱく質（g）	28	たんぱく質（g）	23	たんぱく質（g）	27.9
	脂質（g）	17.2	脂質（g）	20	脂質（g）	18.1	脂質（g）	17.6	脂質（g）	15.5
	食塩相当量（g）	2	食塩相当量（g）	2.4	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2.4	食塩相当量（g）	2.1

令和5年9月分　岐阜市学校給食献立

北地区	15日(金)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	
	No.15	小学校	No.18	小学校	No.12	小学校	No.6	小学校	No.16	小学校
	＜米飯＞	176	**＜米飯＞**	176	**＜ソフト麺＞**	180	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜ツナごはん＞		**＜かぼちゃのほうとう＞**		**＜ペスカトーレソース＞**		**＜鶏つみれのおろしだれ＞**		**＜カツオの煮つけ＞**	
使	魚のオイル漬け	30	県産豚肉（たんざく切り）	10	オリーブ油	0.5	鶏つみれ(冷)	50	カツオ（角切）	50
	砂糖	1	ほうとう（冷）	20	にんにく	0.1	油	4	大根	25
	しょうゆ	1.2	かぼちゃ角切り（冷）	30	たまねぎ	30	大根	15	しょうが	1
	本みりん	0.5	油揚げ	3	にんじん	5	うすくちしょうゆ	1	ざらめ	1.8
	しょうが	0.5	はくさい	15	ローリエ（粉末）	0.02	本みりん	0.3	しょうゆ	3
用	いり卵	25	大根	15	砂糖	1	砂糖	0.2	本みりん	1
	枝豆むきみ（冷）	5	ごぼう	8	塩	0.6			調味酒	1.2
			干しいたけ（ホール）	1	こしょう	0.01	**＜野菜のうま煮＞**			
	＜じゃがいものきんぴら＞		白みそ	8.5	洋風スープの素	0.6	ごぼう	15	**＜小松菜の煮びたし＞**	
	サラダ油	0.5	煮干し	2	サイコロチーズ	4	にんじん	10	こまつな	30
食	ごぼう	7	ねぎ	7	ホールトマト（カット）	15	れんこん	15	太もやし	20
	にんじん	10			ケチャップ	8	こんにゃく	15	油揚げ	3
	つきだしこんにゃく	7	**＜鶏もつ煮＞**		トマトピューレ	10	はんぺん(ひじき)	15	けずり節	0.5
	じゃがいも	30	レバーの煮つけ	25	小麦粉	2	砂糖	1	本みりん	0.5
	あげはんぺん	12	しょうが	0.5	マーガリン	2	しょうゆ	2.5	うすくちしょうゆ	2
材	砂糖	1	こんにゃく(角切)	20	マッシュルーム（水煮）	3	けずり節	0.3		
	塩	0.07			イカ(たんざく)	15	調味酒	0.5	**＜五目きのこ汁＞**	
	しょうゆ	1.7	**＜小梅のさっぱりあえ＞**		アサリ（むきみ）	15	さやいんげん（冷）	5	鶏肉（切込）	10
	さやいんげん（冷）	5	大根	30	白ワイン	1.5			干しいたけ（スライス）	0.5
	一味とうがらし		きゅうり	6			**＜花麩のすまし汁＞**		にんじん	10
			ねりうめ	1.5	**＜ビーンズサラダ＞**		干しいたけ（スライス）	0.5	さといも	20
	＜厚揚げの味噌汁＞		カリカリ梅	0.2	キャベツ	20	豆腐	25	厚揚げ（冷）	10
	えのきだけ	7	うすくちしょうゆ	1	きゅうり	7	けずり節	1.5	けずり節	1.5
	厚揚げ（冷）	12	花かつお	0.2	ミックスビーンズ（ゆで）	10	塩	0.3	塩	0.3
	けずり節	1.5			枝豆むきみ（冷）	7	うすくちしょうゆ	2	しょうゆ	3
	赤みそ	4.25	**＜ゼリー＞**		ドレッシング	7	花麩	10	しめじ	8
	白みそ	4.25	ミニゼリー	22			ほうれん草	10	えのきだけ	5
	キャベツ	15			**＜グリーンポテト＞**					
	カットわかめ	0.5			じゃがいも	60			**＜おはぎ＞**	
					塩	0.2			おはぎ	30
					こしょう	0.01				
					パセリ（乾）	0.05				
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	612	エネルギー（Kcal）	574	エネルギー（Kcal）	656	エネルギー（Kcal）	610	エネルギー（Kcal）	614
	たんぱく質（g）	26.4	たんぱく質（g）	23.8	たんぱく質（g）	29	たんぱく質（g）	22.9	たんぱく質（g）	31.3
	脂質（g）	18.6	脂質（g）	12.1	脂質（g）	16.6	脂質（g）	18.7	脂質（g）	11.2
	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	2.6	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	1.7

令和5年9月分　岐阜市学校給食献立

北地区	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
	No. 17	小学校	No. 9	小学校	No. 3	小学校	No. 22	小学校	No. 21	小学校
	＜コッペパン＞	77	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜クロワッサン＞**	40
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜貝柱のチャウダー＞		**＜厚揚げのそぼろあんかけ＞**		**＜和風ハンバーグ＞**		**＜サバの塩焼き＞**		**＜きのこスパゲティ＞**	
使	サラダ油	0.5	厚揚げ(冷)	50	ハンバーグ	60	サバの塩焼き	30	スパゲティ	25
	たまねぎ	30	しょうゆ	1.7	たまねぎ	10			オリーブ油	1
	にんじん	10	本みりん	0.5	しょうが	1	**＜さといもと厚揚げの煮もの＞**		県産豚肉(ミンチ用)	15
	じゃがいも	40	県産豚肉(ミンチ用)	10	砂糖	1.6	さといも	50	たまねぎ	15
	サイコロチーズ	4	しょうが	0.2	しょうゆ	2.4	厚揚げ(冷)	20	生しいたけ	3
用	洋風スープの素	1	調味酒	1	本みりん	0.8	けずり節	0.5	マッシュルーム（水煮）	5
	塩	0.2	でん粉	0.5			砂糖	1.6	しめじ	10
	こしょう	0.01			**＜キャベツのごまあえ＞**		本みりん	0.5	洋風スープの素	0.3
	貝柱（冷）	25	**＜切り干し大根のハリハリ漬＞**		こまつな	20	しょうゆ	2.7	ホールコーン（冷）	8
	牛乳（調理用）	30	切り干し大根（せん）	4	キャベツ	25	さやいんげん（冷）	5	ピーマン	5
食	米粉	3	にんじん	7	けずり節	0.3			塩	0.3
	パセリ	1	せん切り昆布	0.8	うすくちしょうゆ	1.8	**＜うち豆汁＞**		こしょう	0.03
			砂糖	1	本みりん	0.5	大根	30	しょうゆ	1
	＜フライビーンズ＞		しょうゆ	2	ごま(ペースト)	1	うち豆	5		
	大豆	10	酢	2	すりごま	1	えのきだけ	8	**＜ポテトスープ＞**	
材	でん粉	1	本みりん	0.5	白ごま(いり)	0.2	油揚げ	2	ベーコン（冷）	5
	米粉	0.2	一味とうがらし				赤みそ	4.25	たまねぎ	20
	油	1.5			**＜岐福（ぎふ）早田味噌汁＞**		白みそ	4.25	にんじん	7
	塩	0.08	**＜豆乳汁＞**		大根	10	けずり節	1.5	じゃがいも	30
			さつまいも	30	にんじん	5	こまつな	10	洋風スープの素	0.8
	＜カラフルサラダ＞		油揚げ	3	えのきだけ	5			塩	0.3
	キャベツ	25	けずり節	1.5	油揚げ	2	**＜月見デザート＞**		こしょう	0.01
	県産パプリカ（赤）	3	しめじ	8	けずり節	1.5	月見デザート	28	パセリ	0.8
	枝豆むきみ（冷）	7	豆乳	24	赤みそ	8.5				
	きゅうり	5	大豆ペースト	8	豆腐	20			**＜フルーツポンチ＞**	
	ドレッシング	7	調味酒	1	おつゆ麩	1.5			ダイスゼリー（みかん）	30
			赤みそ	4	こねぎ	3			パイン（レトルト）	20
			白みそ	4					黄桃（レトルト）	20
			こまつな	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）	589	エネルギー（Kcal）	603	エネルギー（Kcal）	598	エネルギー（Kcal）	643	エネルギー（Kcal）	560
	たんぱく質（g）	26.9	たんぱく質（g）	23.4	たんぱく質（g）	24	たんぱく質（g）	23.5	たんぱく質（g）	20.9
	脂質（g）	21.8	脂質（g）	16.2	脂質（g）	18.8	脂質（g）	20.5	脂質（g）	24.2
	食塩相当量（g）	2.4	食塩相当量（g）	1.7	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2