令和5年10月分　岐阜市学校給食献立

北地区	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
	No. 14	小学校	No. 15	小学校	No. 17	小学校	No. 4	小学校	No. 6	小学校
	＜黒パン＞	77	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜ソフト麺＞**	180	**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜鶏肉の赤ワイン煮＞		**＜ちくわの磯辺揚げ＞**		**＜ひじきごはん＞**		**＜シーフードソース＞**		**＜厚焼き卵＞**	
使	サラダ油	0.5	ちくわ	40	サラダ油	0.4	ベーコン（冷）	3	厚焼き卵	50
	にんにく	0.1	青のり粉	0.2	鶏肉（切込･細かめ）	10	たまねぎ	30		
	鶏肉(２cm角切)	55	小麦粉	8	ひじき（米）	3	にんじん	10	**＜小松菜のそぼろ炒め＞**	
	塩	0.1	米粉	2	にんじん	8	イカ(たんざく)	20	サラダ油	0.3
	こしょう	0.02	油	4	干しいたけ（ホール）	0.5	アサリ（むきみ）	15	鶏肉（ミンチ用）	12
用	たまねぎ	30			油揚げ	3	白ワイン	2	調味酒	1
	赤ワイン	4	**＜大根とがんもの煮物＞**		高野豆腐（細）	1	塩	0.4	砂糖	0.8
	砂糖	1	大根	50	ちくわ	5	こしょう	0.03	しょうゆ	1
	ケチャップ	5	にんじん	5	砂糖	1.2	洋風スープの素	1	太もやし	15
	ウスターソース	2	がんもどき	15	しょうゆ	2	マーガリン	4	こまつな	30
食	洋風スープの素	0.3	けずり節	0.5	本みりん	0.5	小麦粉	4	本みりん	0.5
	コーンスターチ	0.5	砂糖	1	けずり節	0.5	ピーマン	5	しょうゆ	0.8
			しょうゆ	2	さやいんげん（冷）	5	脱脂粉乳	4		
	＜ウインナーポテト＞		こまつな	10					**＜豚汁＞**	
	サラダ油	0.3			**＜卵と青菜の和風炒め＞**		**＜ふかしいも＞**		県産豚肉(平切)	12
材	ウインナー（冷）	7	**＜すまし汁＞**		サラダ油	0.5	さつまいも	50	大根	20
	じゃがいも	50	干しいたけ（ホール）	0.5	こまつな	20	塩	0.2	にんじん	8
	塩	0.1	花麩	10	太もやし	20			ごぼう	7
	こしょう	0.02	えのきだけ	7	けずり節	0.5	**＜豆のサラダ＞**		厚揚げ（冷）	12
	パセリ	1	豆腐	20	本みりん	0.5	キャベツ	25	赤みそ	8.5
			けずり節	1.5	うすくちしょうゆ	1	きゅうり	7	煮干粉	1
	＜カラフルスープ＞		うすくちしょうゆ	2	いり卵	25	大豆(ゆで)	5	ねぎ	7
	大根	20	塩	0.3			枝豆むきみ（冷）	3		
	にんじん	10	ねぎ	7	**＜岐福（ぎふ）味噌汁＞**		ドレッシング（コーン）	7	**＜ゼリー＞**	
	しめじ	7			大根	20			ゼリー	40
	ホールコーン（冷）	5	**＜ふりかけ＞**		えのきだけ	10				
	枝豆むきみ（冷）	3	ふりかけ	2.5	厚揚げ（冷）	12				
	洋風スープの素	0.8			カットわかめ	0.5				
	塩	0.2			赤みそ	8				
	こしょう	0.01			けずり節	1.5				
					ねぎ	7				
					＜みかん＞					
					みかん	55				
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	603	エネルギー（Kcal）	608	エネルギー（Kcal）	617	エネルギー（Kcal）	691	エネルギー（Kcal）	595
	たんぱく質（g）	28.7	たんぱく質（g）	23.9	たんぱく質（g）	23.5	たんぱく質（g）	29.3	たんぱく質（g）	27.1
	脂質（g）	20.5	脂質（g）	16.8	脂質（g）	19.5	脂質（g）	18.4	脂質（g）	14.5
	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	2.3	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2.4	食塩相当量（g）	1.7

令和5年10月分　岐阜市学校給食献立

北地区	12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)	
	No.18	小学校	No.9	小学校	No.19	小学校	No.1	小学校	No.12	小学校
	＜米飯＞	176	**＜米飯＞**	176	**＜米粉コッペパン＞**	77	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜ジャンバラヤ＞		**＜アユのごま味噌だれ＞**		**＜さつまいものシチュー＞**		**＜肉団子の甘酢あん＞**		**＜きのこカレー＞**	
使	サラダ油	0.5	アユ	30	サラダ油	0.5	肉団子	50	サラダ油	0.5
	ウインナー（冷）	20	塩	0.1	鶏肉（切込）	20	油	5	にんにく	0.2
	たまねぎ	35	米粉	1.5	塩	0.2	にんじん	8	しょうが	0.1
	セロリー	4	油	3	こしょう	0.01	たまねぎ	24	県産豚肉(平切)	20
	にんじん	5	砂糖	2.5	たまねぎ	30	たけのこ（レトルト）	8	塩	0.2
用	ピーマン	5	赤みそ	3	にんじん	10	サラダ油	0.3	こしょう	0.05
	マッシュルーム（水煮）	5	本みりん	2	さつまいも	50	砂糖	2	たまねぎ	40
	ホールコーン（冷）	8	調味酒	1	洋風スープの素	1	しょうゆ	2	にんじん	15
	洋風スープの素	0.8	すりごま	0.35	塩	0.3	鶏ガラスープの素	0.3	じゃがいも	35
	トマトピューレ	5	白ごま(いり)	0.35	こしょう	0.01	酢	2	マッシュルーム（水煮）	5
食	ケチャップ	6			米粉	3	ピーマン	5	しめじ	10
	チリパウダー	0.02	**＜じゃがいもの煮つけ＞**		脱脂粉乳	5	でん粉	0.5	生しいたけ	5
	塩	0.2	県産豚肉(ミンチ用)	15					サイコロチーズ	4
	こしょう	0.01	にんじん	10	**＜オムレツ＞**		**＜白菜の塩炒め＞**		洋風スープの素	1
			じゃがいも	50	オムレツ	30	ごま油	0.5	塩	0.2
材	**＜グリーンポテト＞**		砂糖	1.2			にんにく	0.05	リンゴペースト	3
	じゃがいも	60	しょうゆ	2	**＜ほうれん草のソテー＞**		はくさい	45	ケチャップ	2
	塩	0.15	けずり節	0.5	ベーコン（冷）	5	きくらげ（スライス）	0.5	ウスターソース	2
	こしょう	0.01	さやいんげん（冷）	5	ほうれん草	25	鶏ガラスープの素	0.12	マーガリン	4
	パセリ（乾）	0.05			キャベツ	20	塩	0.1	小麦粉	4
			＜ハツシモ米麺汁＞		しめじ	6	こしょう	0.01	カレー粉	0.7
	＜大根としめじのスープ＞		米粉麺（冷）	15	塩	0.1			脱脂粉乳	4
	ベーコン（冷）	5	生しいたけ	3	こしょう	0.02	**＜ワンタンスープ＞**			
	大根	30	花麩（乾燥）	2	しょうゆ	0.4	県産豚肉(平切)	10	**＜豆のマリネ＞**	
	しめじ	10	けずり節	1.5			太もやし	20	大豆	8
	洋風スープの素	0.8	塩	0.3			鶏ガラスープの素	0.8	砂糖	0.8
	うすくちしょうゆ	0.8	うすくちしょうゆ	2			塩	0.15	うすくちしょうゆ	0.6
	塩	0.2	こねぎ	3			こしょう	0.01	オリーブ油	1.2
	調味酒	0.8					しょうゆ	1	砂糖	0.6
	ほうれん草	10					ワンタン麺	7	酢	2
							チンゲンサイ	10	塩	0.2
	＜チーズ＞								こしょう	0.01
	キャンディチーズ	5							たまねぎ	5
	角チーズ								県産パプリカ（赤）	2
									パセリ	0.3
									＜コーンもやし＞	
									太もやし	35
									ホールコーン（冷）	12
									洋風スープの素	0.15
									塩	0.2
									こしょう	0.01
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	588	エネルギー（Kcal）	624	エネルギー（Kcal）	598	エネルギー（Kcal）	627	エネルギー（Kcal）	636
	たんぱく質（g）	19.4	たんぱく質（g）	25.7	たんぱく質（g）	27	たんぱく質（g）	20.9	たんぱく質（g）	26.3
	脂質（g）	18.2	脂質（g）	16.6	脂質（g）	19.1	脂質（g）	20.9	脂質（g）	18.9
	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	3	食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	2.1

令和5年10月分　岐阜市学校給食献立

北地区	19日(木)		20日(金)		23日(月)			24日(火)		25日(水)	
	No.2	小学校	No.3	小学校	No.5	小学校	中学校	No.21	小学校	No.7	小学校
	＜米飯＞	176	**＜米飯＞**	176	**＜食パン＞**	91	119	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜タラのから揚げきのこあんかけ＞		**＜サバの味噌煮＞**		**＜チリコンカン＞**			**＜鶏肉と大豆の煮物＞**		**＜ビビンバ丼＞**	
使	タラ（角切）	50	サバ	50	サラダ油	0.5	0.65	大豆	12	サラダ油	0.5
	塩	0.08	しょうが	0.7	にんにく	0.2	0.3	サラダ油	0.5	にんにく	0.2
	こしょう	0.01	ねぎ	5	県産豚肉(ミンチ用)	25	32.5	しょうが	0.3	しょうが	0.4
	米粉	4	砂糖	4	塩	0.1	0.13	ねぎ	3	県産豚肉(ミンチ用)	30
	油	5	赤みそ	5	こしょう	0.01	0.02	鶏肉(２cm角切)	40	砂糖	1
用	生しいたけ	3	調味酒	1	たまねぎ	10	13	砂糖	1	しょうゆ	2
	えのきだけ	3			金時豆	12	15.6	調味酒	2	本みりん	0.5
	県産パプリカ（赤）	3	**＜おかかあえ＞**		ウスターソース	1.8	2.34	しょうゆ	2	ぜんまい（水煮）	15
	枝豆むきみ（冷）	2	はくさい	35	ケチャップ	4.5	5.85			油揚げ	5
	うすくちしょうゆ	1.2	こまつな	25	赤とうがらし	0.02本	0.03本	**＜じゃがいものきんぴら＞**		砂糖	1
食	本みりん	1.2	しょうゆ	1.5				サラダ油	0.5	しょうゆ	1
	けずり節	0.3	本みりん	0.5	**＜コーンキャベツ＞**			ごぼう	5	ごま油	0.5
	でん粉	0.3	花かつお	0.3	キャベツ	40	48	つきだしこんにゃく	7	豆板醤	0.3
					ホールコーン（冷）	10	12	にんじん	10	にんじん	6
	＜れんこんの炒め煮＞		**＜湯葉のすまし汁＞**		洋風スープの素	0.1	0.12	じゃがいも	25	太もやし	20
材	サラダ油	0.5	干しいたけ（ホール）	0.5	塩	0.1	0.12	あげはんぺん	10	ほうれん草	20
	れんこん	15	えのきだけ	7	こしょう	0.02	0.03	砂糖	1	しょうゆ	1
	にんじん	10	豆腐	30				しょうゆ	1.7	塩	0.1
	つきだしこんにゃく	10	湯葉	5	**＜ほうれん草のクリームスープ＞**			塩	0.05	こしょう	0.02
	砂糖	0.8	けずり節	1.5	ベーコン（冷）	3	3.6	さやいんげん（冷）	3		
	しょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	2	たまねぎ	20	24	一味とうがらし		**＜わかめスープ＞**	
	本みりん	0.5	塩	0.3	にんじん	8	9.6			えのきだけ	7
	さやいんげん（冷）	7	みつば	3	じゃがいも	20	24	**＜かきたま汁＞**		キャベツ	20
					塩	0.2	0.24	干しいたけ（スライス）	0.5	鶏ガラスープの素	0.8
	＜つみれ汁＞		**＜豆乳デザート＞**		こしょう	0.02	0.03		7	塩	0.1
	大根	15	豆乳デザート		洋風スープの素	0.8	0.96		20	こしょう	0.01
	鶏つみれ（冷）	30			ミニペンネ	2.5	3	けずり節	1.5	しょうゆ	0.8
	はくさい	15			牛乳	40	48	うすくちしょうゆ	2	カットわかめ	0.5
	けずり節	1.5			ほうれん草	20	24	塩	0.3	白ごま(いり)	0.5
	赤みそ	4			米粉	3	3.6	でん粉	0.6		
	白みそ	4						液卵	15	**＜フルーツ盛り合わせ＞**	
	ねぎ	6						ほうれん草	10.0	りんご（レトルト）	20
										パイン（レトルト）	20
										ダイスゼリー（ぶどう）	30
栄養価		小学校		小学校		小学校	中学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	615	エネルギー（Kcal）	586	エネルギー（Kcal）	631	775	エネルギー（Kcal）	618	エネルギー（Kcal）	588
	たんぱく質（g）	27.9	たんぱく質（g）	27.8	たんぱく質（g）	27.5	33	たんぱく質（g）	29.8	たんぱく質（g）	20.6
	脂質（g）	18.6	脂質（g）	19.6	脂質（g）	21	24.6	脂質（g）	18.5	脂質（g）	16.8
	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）	2.5	3	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）	1.6

令和5年10月分　岐阜市学校給食献立

北地区	26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)	
	No. 13	小学校	No. 16	小学校	No. 8	小学校	No. 11	小学校
使用食材	**＜一食うどん＞**	180	**＜米飯＞**	176	**＜小型パン＞**		**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	１～２年	42	**＜牛乳＞**	206
					３～６年	63		
	＜かやくうどん＞		**＜豚肉のしょうが焼き＞**		**＜牛乳＞**	206	**＜キビナゴの南蛮漬け＞**	
	鶏肉（切込）	10	サラダ油	0.5			キビナゴ	35
	干しいたけ（スライス）	0.5	県産豚肉(平切)	50	**＜揚げパン＞**		塩	0.1
	にんじん	8	しょうが	0.5	油	6	こしょう	0.02
	油揚げ	3	たまねぎ	30	シナモンシュガー	6	でん粉	6
	かまぼこ(いちょう)	7	ピーマン	7			油	4
	けずり節	2	本みりん	2	**＜焼きビーフン＞**		しょうゆ	2
	塩	0.3	しょうゆ	3	サラダ油	0.5	酢	1.5
	しょうゆ	3	調味酒	1.2	県産豚肉(平切)	20	砂糖	1
	ねぎ	5			しょうが	0.6	たまねぎ	7.5
			＜金時豆の甘煮＞		ねぎ	2	赤とうがらし	0.01本
	＜かき揚げ＞		金時豆	12	しょうゆ	0.5		
	大豆(ゆで)	10	砂糖	2.4	調味酒	0.5	**＜しらたきの油そうめん風＞**	
	ごぼう	5	しょうゆ	0.32	にんじん	10	サラダ油	0.5
	たまねぎ	25	塩	0.08	たけのこ（レトルト）	8	しらたき	10
	くきわかめ（冷）	5			干しいたけ（スライス）	0.5	たまねぎ	10
	調味酒	1	**＜根菜汁＞**		きくらげ（スライス）	0.8	にんじん	8
	塩	0.05	ごぼう	7	たまねぎ	20	干しいたけ（スライス）	0.3
	小麦粉	10	大根	15	キャベツ	30	キャベツ	10
	米粉	2	こんにゃく	10	ピーマン	6	あげはんぺん	10
	油	6	にんじん	10	鶏ガラスープの素	0.5	しょうゆ	0.5
			さといも	15	砂糖	0.2	塩	0.2
	＜切り干し大根とツナの煮つけ＞		厚揚げ（冷）	12	塩	0.1	こしょう	0.01
	切り干し大根（せん）	5	けずり節	1.5	こしょう	0.01	にら	5
	砂糖	0.5	うすくちしょうゆ	2	しょうゆ	1.2		
	うすくちしょうゆ	1.5	塩	0.3	ビーフン	20	**＜さつま汁＞**	
	けずり節	0.5	調味酒	0.5			鶏肉（切込）	15
	魚のオイル漬け	10			**＜豆乳杏仁豆腐＞**		ごぼう	7
	枝豆むきみ（冷）	3			豆乳杏仁豆腐(冷)	30	大根	16
					黄桃（レトルト）	20	さつまいも	20
	＜りんご＞				パイン（レトルト）	20	けずり節	1.5
	りんご（袋）	30					麦味噌	8.5
					＜小魚＞		ねぎ	7
					味付き小魚（袋）			
							＜ゼリー＞	
							ゼリー（ゆず）	40
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	624	エネルギー（Kcal）	607	エネルギー（Kcal）	615	エネルギー（Kcal）	633
	たんぱく質（g）	24.4	たんぱく質（g）	31.9	たんぱく質（g）	22.5	たんぱく質（g）	24.8
	脂質（g）	20.9	脂質（g）	15.8	脂質（g）	21.2	脂質（g）	15.1
	食塩相当量（g）	1.3	食塩相当量（g）	1.4	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）	2.2

◇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。

脂質（g）	
食塩相当量（g）	