令和5年12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.12	小学校	No.11	小学校	No.18	小学校	No.9	小学校	No.10	小学校
	＜米飯＞	176	**＜食パン＞**	91	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜ワカサギのから揚げ＞		**＜チリコンカン＞**		**＜サバの味噌煮＞**		**＜大豆入りツナごはん＞**		**＜サケのゆず味噌かけ＞**	
使	ワカサギ	35	サラダ油	0.5	サバ	50	大豆	8	サケ	50
	しょうが	1	にんにく	0.2	しょうが	0.7	砂糖	0.8	調味酒	2
	しょうゆ	1.5	県産豚肉(ミンチ用)	25	ねぎ	5	しょうゆ	0.8	米粉	4
	調味酒	1	たまねぎ	10	砂糖	4	サラダ油	0.3	油	5
	でん粉	5	金時豆	12	赤みそ	5	にんじん	8	ゆず	0.005個
用	油	4.5	ウスターソース	1.8	調味酒	1	魚のオイル漬け	25	白みそ	2
			ケチャップ	4.5			砂糖	1	砂糖	2
	＜おかかあえ＞		塩	0.1	**＜筑前煮＞**		しょうゆ	1.2	本みりん	0.5
	ほうれん草	30	こしょう	0.01	サラダ油	0.5	本みりん	0.5	調味酒	0.5
	太もやし	20	赤とうがらし	0.02本	鶏肉(２cm角切)	10	しょうが	0.5		
食	しょうゆ	1.8			ごぼう	15			**＜白菜のごまあえ＞**	
	本みりん	0.5	**＜ひじきサラダ＞**		にんじん	15	**＜じゃがいものそぼろ煮＞**		はくさい	25
	花かつお	0.3	大根	35	こんにゃく	10	サラダ油	0.5	こまつな	25
			ひじき（米）	0.8	れんこん	10	県産豚肉(ミンチ用)	15	けずり節	0.3
	＜きりたんぽ鍋＞		ホールコーン（冷）	5	干しいたけ（ホール）	1	たまねぎ	30	しょうゆ	1.8
材	鶏肉（切込）	20	ドレッシング（ごま）	7	角麩	15	じゃがいも	60	本みりん	0.5
	ごぼう	7			砂糖	1	けずり節	0.5	すりごま	1
	しらたき	15	**＜白菜のクリームスープ＞**		しょうゆ	2	砂糖	1.5		
	しめじ	10	ベーコン	5	調味酒	1	しょうゆ	3	**＜けんちん汁＞**	
	きりたんぽ	20	たまねぎ	7	枝豆むきみ（冷）	5	さやいんげん（冷）	5	ごま油	0.5
	鶏ガラスープの素	0.8	にんじん	10					ごぼう	7
	しょうゆ	2	はくさい	40	**＜かきたま汁＞**		**＜岐福（ぎふ）味噌汁＞**		にんじん	10
	調味酒	1	洋風スープの素	0.8	けずり節	1.5	大根	20	大根	15
	本みりん	1	塩	0.2	豆腐	20	えのきだけ	7	さといも	25
	ねぎ	20	こしょう	0.02	塩	0.3	豆腐	20	豆腐	20
			牛乳	40	うすくちしょうゆ	2	カットわかめ	0.5	油揚げ	5
	＜ゼリー＞		米粉	3	でん粉	0.5	けずり節	1.5	角切昆布	0.7
	ミニゼリー（りんご）	21			液卵	15	赤みそ	8	けずり節	1.5
			＜ミルメーク＞		ほうれん草	10	ねぎ	7	しょうゆ	2
			ミルメーク（ココア）	12.5					塩	0.3
					＜みかん＞				ねぎ	7
					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）	602	エネルギー（Kcal）	685	エネルギー（Kcal）	699	エネルギー（Kcal）	631	エネルギー（Kcal）	609
	たんぱく質（g）	24.1	たんぱく質（g）	26.6	たんぱく質（g）	33.4	たんぱく質（g）	29.9	たんぱく質（g）	27.8
	脂質（g）	15.1	脂質（g）	25.4	脂質（g）	22.3	脂質（g）	18.3	脂質（g）	19.5
	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）	2.6	食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	1.4

令和5年12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.7	小学校	No.3	小学校	No.14	小学校	No.4	小学校	No.5	小学校
	＜米飯＞	176	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜一食中華麺＞**	180
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜八宝菜＞		**＜白菜鍋＞**		**＜親子丼＞**		**＜カレーライス＞**		**＜野菜ラーメン＞**	
使	サラダ油	0.5	肉団子	40	鶏肉（切込）	25	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
	県産豚肉(平切)	15	はくさい	40	にんじん	10	にんにく	0.2	にんにく	0.2
	調味酒	0.4	干しいたけ（ホール）	0.5	たまねぎ	40	しょうが	0.1	県産豚肉(平切)	20
	しょうゆ	0.5	きくらげ（ホール）	1	かまぼこ	10	県産豚肉(平切)	30	調味酒	0.5
	しょうが	0.2	にんじん	10	砂糖	1	塩	0.2	しょうゆ	0.2
用	にんじん	8	しらたき	10	うすくちしょうゆ	3	こしょう	0.05	にんじん	5
	たまねぎ	20	けずり節	1.5	けずり節	0.5	たまねぎ	40	太もやし	15
	たけのこ（レトルト）	5	うすくちしょうゆ	2	液卵	35	にんじん	15	きくらげ（スライス）	1
	きくらげ（ホール）	1	本みりん	0.5	みつば	3	じゃがいも	50	メンマ	5
	ヤングコーン（水煮）	8	塩	0.2			サイコロチーズ	4	なると巻き	10
食	はくさい	30	ねぎ	10	**＜ひじきと大豆の煮物＞**		塩	0.5	キャベツ	15
	うずら卵(水煮)	20			大豆	5	洋風スープの素	1.2	鶏ガラスープの素	0.8
	イカ(たんざく)	15	**＜くきわかめの炒め煮＞**		砂糖	0.5	リンゴペースト	3	塩	0.3
	鶏ガラスープの素	0.5	ごま油	0.5	しょうゆ	0.5	ケチャップ	2	しょうゆ	3
	砂糖	0.4	豚肉（たんざく切り）	10	サラダ油	0.4	ウスターソース	2	こしょう	0.03
材	塩	0.15	くきわかめ（冷）	10	ひじき（長）	3	マーガリン	4	ねぎ	5
	こしょう	0.02	にんじん	5	にんじん	7	小麦粉	4		
	しょうゆ	1.5	あげはんぺん	12	油揚げ	3	カレー粉	0.7	**＜ギョーザ＞**	
	調味酒	0.4	さやいんげん（冷）	5	砂糖	1	脱脂粉乳	4	ギョーザ	34
	でん粉	1.5	調味酒	1	しょうゆ	2			油	3.4
			砂糖	0.5	さやいんげん（冷）	5	**＜れんこんサラダ＞**			
	＜コーンシューマイ＞		しょうゆ	1.8	けずり節	0.5	れんこん	15	**＜切り干し大根のオイスターソース炒め＞**	
	コーンシューマイ	36	本みりん	1			キャベツ	15	ごま油	0.5
			白ごま(いり)	1	**＜なめこの岐福（ぎふ）味噌汁＞**		ホールコーン（冷）	5	切干大根	4
	＜五目スープ＞				なめこ	5	ドレッシング（コーン）	7	ちりめんじゃこ	1
	干しいたけ（スライス）	0.5	**＜金時豆の甘煮＞**		豆腐	15			チンゲンサイ	20
	はるさめ	3	金時豆	15	大根	15	**＜フルーツ盛り合わせ＞**		オイスターソース	1
	厚揚げ（冷）	12	砂糖	2.25	けずり節	1.5	黄桃（レトルト）	20	調味酒	0.8
	鶏ガラスープの素	0.8	しょうゆ	0.6	赤みそ	8.5	パイン（レトルト）	20	塩	0.1
	調味酒	0.8	塩	0.15	こまつな	7	カットゼリー	20	こしょう	0.01
	しょうゆ	1								
	塩	0.3	**＜ふりかけ＞**		**＜みかん＞**				**＜大豆入り小魚＞**	
	こしょう	0.01	ふりかけ	3	みかん	55			大豆入り小魚	8
	ねぎ	7								
	でん粉	0.5								
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	605	エネルギー（Kcal）	610	エネルギー（Kcal）	638	エネルギー（Kcal）	693	エネルギー（Kcal）	587
	たんぱく質（g）	25.9	たんぱく質（g）	25.2	たんぱく質（g）	31	たんぱく質（g）	26.3	たんぱく質（g）	30.6
	脂質（g）	16.9	脂質（g）	14.8	脂質（g）	17.6	脂質（g）	20	脂質（g）	20.5
	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2.3	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	2.8

令和5年12月分　岐阜市学校給食献立

北地区	15日(金)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)	
	No.2	小学校	No.6	小学校	No.8	小学校	No.15	小学校	No.16	小学校
	＜米飯＞	176	**＜コッペパン＞**	77	**＜米飯＞**	176	**＜米飯＞**	176	**＜コッペパン＞**	63
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206
	＜大根と豚肉の煮物＞		**＜ウインナーのソースかけ＞**		**＜アジの香味揚げ＞**		**＜かぼちゃコロッケ＞**		**＜フライドチキン＞**	
使	けずり節	0.5	ロングウインナー	30	アジ	40	かぼちゃコロッケ	50	鶏肉(２cm角切)	50
	県産豚肉(平切)	25	ケチャップ	2	しょうが	0.5	油	5	しょうが	0.5
	大根	70	ウスターソース	1	しょうゆ	0.5			にんにく	0.3
	砂糖	1	砂糖	0.2	調味酒	1	**＜小松菜とゆずの煮びたし＞**		調味酒	2
	しょうゆ	2.8	でん粉	0.2	小麦粉	8	こまつな	25	しょうゆ	1
用	調味酒	1			米粉	1	はくさい	25	米粉	6
	本みりん	1	**＜ボイルキャベツ＞**		青のり粉	0.2	けずり節	0.5	大豆フレーク	2
	塩	0.05	キャベツ	30	紅しょうが	1	本みりん	0.5	油	5
	さやいんげん（冷）	5			油	5	しょうゆ	1.8		
			＜冬野菜のスープ＞				ゆず	0.005個	**＜コーンキャベツ＞**	
食	**＜白菜のおひたし＞**		ベーコン	7	**＜大根と厚揚げの煮もの＞**				キャベツ	30
	こまつな	20	たまねぎ	15	大根	50	**＜打ち込み汁＞**		ホールコーン（冷）	5
	はくさい	25	にんじん	10	厚揚げ(冷)	25	鶏肉（切込）	10	洋風スープの素	0.1
	にんじん	5	かぶ	15	砂糖	1	大根	15	塩	0.1
	けずり節	0.5	ブロッコリー	10	しょうゆ	2	れんこん	7	こしょう	0.01
材	うすくちしょうゆ	1.8	洋風スープの素	0.8	けずり節	0.5	にんじん	7		
	本みりん	0.5	塩	0.2	こまつな	10	こんにゃく	10	**＜ほうれん草のクリームスープ＞**	
			こしょう	0.02			干しいたけ（スライス）	1	サラダ油	0.5
	＜岐福味噌汁＞				**＜白菜の味噌汁＞**		油揚げ	3	たまねぎ	20
	えのきだけ	7	**＜ヨーグルト＞**		えのきだけ	7	白みそ	8.5	にんじん	8
	さといも	30	ヨーグルト	80	さといも	20	けずり節	1.5	サイコロチーズ	4
	カットわかめ	0.5			はくさい	15	冷凍うどん	20	洋風スープの素	1
	油揚げ	3			けずり節	1.5	ねぎ	7	塩	0.2
	けずり節	1.5			赤みそ	4.25			こしょう	0.01
	赤みそ	8			白みそ	4.25			ロースハム	5
	ねぎ	7			ねぎ	7			脱脂粉乳	4
									さつまいも	20
	＜納豆＞				**＜みかん＞**				米粉	3
	糸引き納豆	30			みかん	55			ほうれん草	20
									＜デザート＞	
									デザート	30
栄養価		小学校		小学校		小学校		小学校		小学校
	エネルギー（Kcal）	599	エネルギー（Kcal）	595	エネルギー（Kcal）	633	エネルギー（Kcal）	606	エネルギー（Kcal）	691
	たんぱく質（g）	30.9	たんぱく質（g）	23.7	たんぱく質（g）	25.4	たんぱく質（g）	36.7	たんぱく質（g）	29.9
	脂質（g）	16.2	脂質（g）	25.6	脂質（g）	18.2	脂質（g）	16.8	脂質（g）	28.3
	食塩相当量（g）	2	食塩相当量（g）	2.6	食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	2	食塩相当量（g）	2.3

令和5年12月分　岐阜市学校給食献立

北地区	22日(金)		25日(月)		26日(火)					
	No.17	小学校	No.1	小学校	No.13	小学校				
	＜米飯＞	176	**＜黒パン＞**	77	**＜米飯＞**	176				
	＜牛乳＞	206	**＜牛乳＞**	206	**＜牛乳＞**	206				
	＜ひきずり＞		**＜鶏肉の赤ワイン煮＞**		**＜豚肉と厚揚げの味噌炒め＞**					
使	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5				
	鶏肉(すき焼き用)	40	にんにく	0.1	しょうが	1				
	調味酒	1	鶏肉(２cm角切)	55	県産豚肉(平切)	30				
	砂糖	0.5	塩	0.1	調味酒	1				
	しょうゆ	1	こしょう	0.02	しょうゆ	0.5				
用	しらたき	20	たまねぎ	30	にんじん	10				
	はくさい	30	マッシュルーム（水煮）	5	たまねぎ	25				
	ねぎ	30	赤ワイン	4	厚揚げ(冷)	30				
	しゅんぎく	10	砂糖	1	砂糖	1				
	角麩	20	ケチャップ	5	しょうゆ	0.7				
食	かまぼこ	10	ウスターソース	2	本みりん	1				
	砂糖	1.5	洋風スープの素	0.3	赤みそ	2.5				
	しょうゆ	3	コーンスターチ	0.5	でん粉	0.5				
					ピーマン	10				
	＜厚焼き卵＞		**＜カラフルポテト＞**							
材	厚焼き卵	50	サラダ油	0.5	**＜煮びたし＞**					
			じゃがいも	40	ほうれん草	20				
	＜煮なます＞		にんじん	7	しめじ	7				
	大根	25	ホールコーン（冷）	7	油揚げ	3				
	にんじん	5	枝豆むきみ（冷）	7	太もやし	20				
	油揚げ	1.5	洋風スープの素	0.15	けずり節	0.5				
	せん切り昆布	0.2	塩	0.15	本みりん	0.5				
	砂糖	2	こしょう	0.02	しょうゆ	1.8				
	酢	2								
	しょうゆ	2	**＜大根としめじのスープ＞**		**＜こぶ汁＞**					
	塩	0.25	ベーコン	5	ごぼう	10				
	白ごま(いり)	0.5	大根	40	大根	15				
			しめじ	10	にんじん	10				
			洋風スープの素	0.8	せん切り昆布	0.7				
			しょうゆ	1	さといも	25				
			塩	0.2	けずり節	1.5				
			こしょう	0.01	しょうゆ	3				
			調味酒	0.8	塩	0.3				
			こねぎ	3						
					＜りんご＞					
					りんご（袋）	30				
栄養価		小学校		小学校		小学校				
	エネルギー（Kcal）	606	エネルギー（Kcal）	610	エネルギー（Kcal）	599				
	たんぱく質（g）	30.5	たんぱく質（g）	29.2	たんぱく質（g）	27	たんぱく質（g）		たんぱく質（g）	
	脂質（g）	14.1	脂質（g）	21	脂質（g）	16.2	脂質（g）		脂質（g）	
	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2.4	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）		食塩相当量（g）	

◇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。