

# 10月学校給食献立表(北地区)

給食日数 中 20日

岐阜市教育委員会

日	曜	こ ん だ て 名		エネルギー kcal	塩分 g	
3	月	牛乳	米飯	ジャンバラヤ フライドポテト <sup>まめ</sup> 豆のスープ チーズ	802	2.7
4	火	牛乳	米飯	※カツオのたつた揚げ <sup>あ</sup> ※ごまあえ <sup>※</sup> けんちん汁 <sup>じり</sup>	772	1.6
5	水	牛乳	麦飯	高野豆腐 <sup>こうやどうふ</sup> の卵とじ こんにやくのきんぴら ※さつまいもの味噌汁 <sup>みそ</sup> みかん	789	2.6
6	木	牛乳	麦飯	※きのこカレー <sup>だいず</sup> 大豆と小魚 <sup>こぎかな</sup> 大根サラダ <sup>※だいこん</sup>	809	2.5
7	金	牛乳	小型パン	※焼きそば <sup>※あつあ</sup> 厚揚げともやしの炒め物 <sup>いた</sup> 豆乳杏仁豆腐 <sup>とうにゅうあんじんどうふ</sup>	756	4.0
11	火	牛乳	米飯	厚焼き卵 <sup>あつやきたまご</sup> ※おかかあえ <sup>※</sup> のっぺい汁 <sup>じり</sup> 納豆 <sup>※なつとう</sup> 小魚 <sup>こぎかな</sup>	785	2.7
12	水	牛乳	麦飯	※ひじきごはん <sup>※</sup> アジの香味揚げ <sup>こうみ</sup> 岐福味噌汁 <sup>あ</sup> みかん <sup>※ぎふみそ</sup>	821	2.4
13	木	牛乳	麦飯	※ピビンバ <sup>ピビンバ</sup> わかめスープ フルーツの盛り合わせ <sup>も</sup>	794	2.2
14	金	牛乳	米飯	※アユのごま味噌だれ <sup>みそ</sup> 鶏肉と角麩 <sup>とりにく</sup> のうま煮 <sup>かくふ</sup> 小ぶ汁 <sup>に</sup>	813	1.8
17	月	牛乳	黒パン	鶏肉の赤ワイン煮 <sup>とりにく</sup> ひじきサラダ <sup>あか</sup> ※さつまいものクリームスープ	859	3.0
18	火	牛乳	米飯	キピナゴのから揚げ <sup>あ</sup> 肉じゃが <sup>※にく</sup> 岐福味噌汁 <sup>※ぎふみそ</sup> かみかみ大豆	777	2.0
19	水	牛乳	麦飯	エビのチリソース煮 <sup>に</sup> 切り干し大根 <sup>きき</sup> の中華炒め <sup>ほ</sup> ※ワタンスープ <sup>だいこん</sup> ゼリー <sup>ちゅうかい</sup>	799	2.5
20	木	牛乳	一食うどん	※かやくうどん <sup>※だいずい</sup> 大豆入りかき揚げ <sup>あ</sup> 大根とツナの煮物 <sup>※だいこん</sup> お芋の大福 <sup>いも</sup>	817	1.9
21	金	牛乳	米飯	サバの煮つけ <sup>に</sup> キャベツのごま酢あえ <sup>※</sup> 山の幸の味噌汁 <sup>※やま</sup> みかん <sup>さち</sup>	772	2.4
24	月	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ ヨーグルト	785	3.1
25	火	牛乳	米飯	肉団子の甘酢あん <sup>にくだんご</sup> テンゲンサイの中華炒め <sup>あまず</sup> ※豆腐と卵のスープ <sup>※とうふ</sup> ゼリー <sup>たまご</sup>	837	2.8
26	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※タラのから揚げ <sup>あ</sup> きのこあんかけ ※小松菜のごま味噌あえ <sup>※こまつな</sup> 岐早根菜汁 <sup>※ぎふこんさい</sup>	742	1.8
27	木	牛乳	ソフト麺	シーフードソース 粉ふきいも <sup>こ</sup> キャベツのサラダ <sup>※</sup>	869	2.4
28	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※郡上味噌 <sup>※ぐじょうみそ</sup> 磯錦 <sup>※いそにしき</sup> すまし汁 <sup>※</sup> ゼリー <sup>じり</sup>	767	2.9
31	月	牛乳	米飯	【味の旅一栃木県】 ※豚ニラ炒め <sup>※ぶた</sup> 小松菜とゆばの煮びたし <sup>いた</sup> ※かんぴょうの卵とじ <sup>※こまつな</sup>	745	1.9

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を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。
- ◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- 検査結果は、食品衛生課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。
- ◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。
- ◇毎月19日は、「食育の日」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。