

令和5年1月分 岐阜市学校給食献立

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	
使	<米飯> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<ソフト麺> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<米粉コッパパン> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<クロワッサン> <牛乳>	
用	<ピビンバ丼> サラダ油 県産豚肉 (ミンチ) にんにく しょうが 砂糖 しょうゆ 本みりん せんまい (水煮) 油揚げ しょうゆ ごま油 にんじん 太もやし ほうれん草 しょうゆ	<フリの照り焼き> フリの照り焼き <ごぶ汁> ごぼう 大根 こんにゃく にんじん にんじん さといも せんのり昆布 豆腐 けずり節 しょうゆ にんじん 塩 ごま油 豆板醤	<肉味噌> サラダ油 しょうが 鶏肉 (ミンチ) 調味酒 ごぼう たまねぎ にんじん けずり節 しょうゆ 赤みそ でん粉	<鶏肉のオランダ煮> 鶏肉 (2cm角) しょうが しょうゆ でん粉 鶏レバー (粉付) 油 砂糖 しょうゆ 調味酒 鶏ガラスープの素	<クリームシチュー> サラダ油 鶏肉 (2cm角切) 塩 こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも 粉チーズ 洋風スープの素 塩 こしょう マーガリン 小麦粉 脱脂粉乳	<サバの味噌煮> サバ しょうが ねぎ 砂糖 みそ 調味酒 こまかつな はくさい 卵黄 調味酒 マーガリン 小麦粉 脱脂粉乳	<親子丼> 鶏肉 (切込) たまねぎ にんじん 干しいたけ (スライス) かまぼこ 砂糖 うすくちしょうゆ けずり節 液卵	<スバグティナボリタン> サラダ油 県産豚肉 (ミンチ) 塩 こしょう たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) ケチャップ ウスターソース 洋風スープの素 塩 こしょう ピーマン スバグティ	
食	<トックスープ> トック カットわかめ 鶏ガラスープの素 うすくちしょうゆ 塩 ごしょう 液卵 ねぎ	<みかん> みかん	<粉ふきいも> じゃがいも 塩 青のり粉	<甘エビのから揚げ> 甘エビ (粉付き) 油	<フライビーンズ> ごぼう 大豆 でん粉 しょうゆ 塩	<カラフルサラダ> キャベツ きゅうり ホールコーン (冷) パプリカ (赤) ドレッシング (コーン)	<田舎汁> ごぼう にんじん さといも えのきだけ 豆腐 油揚げ けずり節 うすくちしょうゆ 塩 ねぎ	<石狩汁> サケ (角切) 調味酒 大根 ごぼう じゃがいも えのきだけ けずり節 赤みそ 白みそ ねぎ	<ポトフ> カットワンナー (冷) にんじん じゃがいも かぶ キャベツ 洋風スープの素 塩 こしょう パセリ
材	<フルーツ盛り合わせ> 黄桃 (レトルト) パイナップル (レトルト) りんご (レトルト) カットゼリー (みかん)							<フルーツ白玉> 黄桃 (レトルト) りんご (レトルト) カットゼリー 三色白玉団子 (冷)	<小魚> 味付き小魚
エネルギー (Kcal)	648	664	661	634	671	601	632	655	
食塩相当量 (g)	1.8	1.3	1.8	1.4	2.8	1.8	2.4	2.8	

	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)
使	<米飯> <牛乳>	<コッパパン> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<米飯> <牛乳>	<食パン> <牛乳>	<米飯> <牛乳>
用	<イカのあられ揚げ> イカ 調味酒 しょうゆ しょうが でん粉 米粉 油	<カレーシチュー> サラダ油 にんにく 鶏肉 (切込) 塩 こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも	<長崎天ぷら> キバナゴ にんじん 米粉 油揚げ 砂糖 しょうゆ 調味酒 油	<金魚めし> サラダ油 にんじん 煮干し 油揚げ とろろ昆布 (ホール) けずり節 砂糖 しょうゆ	<東坡肉トンボロウ> 県産豚ロース (角) しょうが ねぎ 調味酒 ざらめ たまり 本みりん 五香粉 でん粉	<ササの鶏肉チリソース> サケ 塩 こしょう 砂糖 油 みそ 有塩バター 生しいたけ うすくちしょうゆ	<煮込みハンバーグ> サラダ油 たまねぎ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース でん粉	<韓国風肉じゃが> ごま油 にんにく 県産豚肉 (平切) コチュジャン じゃがいも 砂糖 しょうゆ 調味酒 すりごま
食	<炒めなます> サラダ油 大根 にんじん れんこん 油揚げ 砂糖 本みりん 調味酒 しょうゆ 塩 酢	<みかん> みかん	<蒲上そばろ> 県産豚肉 (ミンチ用) ごぼう つきだしこんにゃく 太もやし あげはんぺん サラダ油 砂糖 しょうゆ 調味酒 油	<鶏肉と大豆の煮物> 大豆 サラダ油 ごま油 にんにく しょうが ねぎ れんこん 砂糖 しょうゆ 調味酒 しょうゆ	<野菜の塩炒め> ごま油 にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ 鶏ガラスープの素 塩 こしょう でん粉	<白菜のじゃこあんじょう> はくさい にんじん 太もやし うすくちしょうゆ 本みりん せん切り昆布 かかつお ちりめんじゃこ	<ほうれん草とキャベツ> サラダ油 にんじん キャベツ ほうれん草 ごしょう	<チンゲンサイの炒め物> サラダ油 チンゲンサイ 太もやし 厚揚げ (冷)
材	<さつま汁> 鶏肉 (切込) ごぼう さつまいも 豆腐 麦味噌 けずり節 ねぎ	<桃の缶詰> 黄桃 (缶)	<具雑煮> 鶏肉 (切込) 大根 にんじん 煮干し (ホール) 厚揚げ (冷) せん切り昆布 はくさい けずり節 塩 うすくちしょうゆ 白玉もち こまつな	<肉と豆の煮物> 大豆 サラダ油 ごま油 にんにく しょうが ねぎ れんこん 砂糖 しょうゆ 調味酒 しょうゆ	<筍と豆苗の卵スープ> 卵黄 たけのこ (レトルト) きくらげ (スライス) 液卵 鶏ガラスープの素 塩 こしょう うすくちしょうゆ とうみょう	<鮎づくしの味噌汁> 大根 にんじん 豆腐 油揚げ さといも ごまかつな 赤みそ	<コーンポタージュ> サラダ油 たまねぎ コーンペースト (冷) ホールコーン (冷) 洋風スープの素 塩 こしょう 牛乳 コーンスターチ パセリ	<白米と肉団子のスープ> 干しいたけ (スライス) にんじん 肉団子 はくさい 塩 こしょう 鶏ガラスープの素
エネルギー (Kcal)	635	605	636	636	689	625	683	635
食塩相当量 (g)	1.9	2.7	1.5	1.7	1.9	1.7	3.1	1.8