令和5年３月分　岐阜市学校給食献立

使用食材

1日(水)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<カレーライス>	
サラダ油	0.5
にんにく	0.2
しょうが	0.1
県産豚肉(平切)	30
塩	0.2
こしょう	0.05
たまねぎ	40
にんじん	15
じゃがいも	50
粉チーズ	2
塩	0.5
洋風スープの素	1.2
リンゴペースト	3
ケチャップ	2
ウスターソース	2
マーガリン	4
小麦粉	4
カレー粉	0.7
脱脂粉乳	4
<フライビーンズ>	
大豆	10
でん粉	1.33
油	1
塩	0.08
<キャベツのサラダ>	
キャベツ	35
きゅうり	8
ホールコーン（冷）	5
ドレッシング（コールスロー）	7
エネルギー（Kcal）	689
食塩相当量（ｇ）	2.2

2日(木)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<ちらしごはん>	
干しいたけ（スラ	1
ごぼう	7
にんじん	10
れんこん	10
かんぴょう（カッ	2.5
油揚げ	5
砂糖	3
うすくちしょうゆ	3
酢	2
塩	0.08
さやいんげん（冷	3
錦糸卵	15
<サケの塩焼き>	
サケの塩焼き	40
<あおさのしんじょ汁>	
干しいたけ（スライス）	0.5
しんじょ（あおさ	20
えのきだけ	8
湯葉	5
けずり節	1.5
うすくちしょうゆ	2
塩	0.3
ほうれん草	10
<ゼリー>	
ゼリー（三色）	50
エネルギー（Kcal）	625
食塩相当量（ｇ）	2.4

3日(金)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<イカの照り煮>	
イカ（きりみ）	60
しょうが	0.5
砂糖	1.5
しょうゆ	2
調味酒	0.8
本みりん	0.5
でん粉	0.3
<うの花いり>	
サラダ油	0.5
鶏肉（切込）	8
干しいたけ（スライス）	0.5
にんじん	7
油揚げ	3
おから（乾燥）	2.5
砂糖	1
しょうゆ	2
塩	0.08
けずり節	0.3
ねぎ	5
<利休汁>	
はくさい	20
ごぼう	5
にんじん	5
さといも	20
しめじ	5
けずり節	1.5
白みそ	8.5
白ごま(いり)	1
ごま(ペースト)	4
<ゼリー>	
ゼリー	30
エネルギー（Kcal）	620
食塩相当量（ｇ）	2.3

6日(月)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<鶏肉のかぼすだれ>	
鶏肉(２㎝角切)	60
塩	0.1
こしょう	0.01
でん粉	6
油	6
砂糖	1.2
しょうゆ	1.5
本みりん	1
かぼす果汁	2
こねぎ	3
<切り干し大根とツナの煮つけ>	
サラダ油	0.5
切り干し大根（せ	5
にんじん	5
魚のオイル漬け	8
砂糖	0.5
うすくちしょうゆ	2
けずり節	0.5
さやいんげん（冷	5
<岐福（ぎふ）味噌汁>	
えのきだけ	7
厚揚げ（冷）	12
赤みそ	8.5
けずり節	1.5
カットわかめ	0.5
こまつな	10
エネルギー（Kcal）	683
食塩相当量（ｇ）	1.9

7日(火)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<麻婆豆腐>	
サラダ油	0.5
にんにく	0.1
しょうが	1
県産豚肉(ミンチ用	20
豆腐(冷)	100
しょうゆ	3
調味酒	3
赤みそ	3
砂糖	0.6
豆板醤	0.4
塩	0.2
鶏ガラスープの素	0.6
でん粉	1
にら	10
ごま油	1
<じゃがいものから揚げ>	
じゃがいも	60
油	1.2
塩	0.1
青のり粉	0.05
<中華あえ>	
キャベツ	35
にんじん	3
きくらげ（スライ	0.5
はるさめ	3
塩	0.2
砂糖	1.5
酢	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
<ミルメーク>	
ミルメーク（コーヒー）	12.5
エネルギー（Kcal）	654
食塩相当量（ｇ）	2.1

8日(水)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<親子丼>	
鶏肉（切込）	25
にんじん	10
たまねぎ	40
県産干しいたけ（	0.5
かまぼこ	10
砂糖	1
うすくちしょうゆ	3
けずり節	0.5
液卵	35
みつば	3
<ほうれん草のおかかあえ	
太もやし	20
ほうれん草	30
しょうゆ	1.8
本みりん	0.5
花かつお	0.3
<岐福（ぎふ）味噌汁>	
油揚げ	3
じゃがいも	30
カットわかめ	0.5
けずり節	1.5
赤みそ	8.5
ねぎ	7
エネルギー（Kcal）	594
食塩相当量（ｇ）	2.2

9日(木)	
<一食うどん>	180
<牛乳>	206
<じゃじゃ麺>	
ごま油	0.5
にんにく	0.1
しょうが	1
県産豚肉(ミンチ用)	25
たまねぎ	35
たけのこ（レトルト）	12
干しいたけ（スライス）	0.5
にんじん	10
ねぎ	1
しょうゆ	1
砂糖	1.5
本みりん	0.5
赤みそ	5
テンメンジャン	2
調味酒	0.6
鶏ガラスープの素	0.6
ごま(ペースト)	4
でん粉	2
<ソフトカレイのたつた揚げ>	
ソフトカレイのたつた揚げ	50
油	5
<くきわかめの炒め煮>	
ごま油	0.5
つきだしこんにゃく	10
くきわかめ（冷）	10
にんじん	10
砂糖	0.5
調味酒	1
しょうゆ	1.8
本みりん	1
エネルギー（Kcal）	650
食塩相当量（ｇ）	1.8

10日(金)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<サバの味噌煮>	
サバ	50
しょうが	0.7
ねぎ	5
砂糖	4
赤みそ	5
調味酒	1
<にんじんの塩こうじきんぴら>	
ごま油	0.5
ごぼう	7
にんじん	12
じゃがいも	25
砂糖	0.2
しらす干し（冷）	5
うすくちしょうゆ	1
本みりん	1
塩こうじ	1.5
白ごま(いり)	1
<田舎汁>	
大根	20
豆腐	15
えのきだけ	7
油揚げ	3
けずり節	1.5
うすくちしょうゆ	2
塩	0.3
こまつな	10
エネルギー（Kcal）	620
食塩相当量（ｇ）	1.9

13日(月)	
<米粉食パン>	91
<牛乳>	206
<ポークビーンズ>	
大豆	10
サラダ油	0.5
県産豚肉(平切)	15
たまねぎ	30
にんじん	15
じゃがいも	40
ケチャップ	6
ホールトマト（カ	20
ウスターソース	1.8
砂糖	0.4
洋風スープの素	0.8
塩	0.15
こしょう	0.02
<オムレツ>	
県産オムレツ	30
<野菜のソテー>	
サラダ油	0.5
こまつな	25
キャベツ	15
太もやし	10
ホールコーン（冷）	5
洋風スープの素	0.2
塩	0.15
こしょう	0.01
<ジャム>	
岐阜市産イチゴジャム	15
エネルギー（Kcal）	646
食塩相当量（ｇ）	2.9

14日(火)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<シシャモのお茶揚げ>	
シシャモ	24
お茶（粉末）	0.1
小麦粉	8
米粉	1
油	3
<じゃがいものそぼろ煮>	
サラダ油	0.5
県産豚肉(ミンチ用)	15
調味酒	1
にんじん	10
たまねぎ	20
じゃがいも	35
砂糖	1.5
本みりん	0.5
しょうゆ	1.8
<キャベツの味噌汁>	
えのきだけ	5
キャベツ	20
豆腐	20
けずり節	1.5
白みそ	7
赤みそ	1.5
ねぎ	7
エネルギー（Kcal）	619
食塩相当量（ｇ）	1.8

15日(水)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<酢豚>	
県産豚肉(2㎝角切)	50
しょうゆ	1
しょうが	1
でん粉	8
油	3
サラダ油	0.5
たまねぎ	25
にんじん	10
干しいたけ（ホール）	0.8
ピーマン	5
酢	2.4
砂糖	3.2
しょうゆ	4
鶏ガラスープの素	0.16
でん粉	0.4
<白菜の塩炒め>	
ごま油	0.5
にんにく	0.1
はくさい	45
きくらげ（スライス）	1
鶏ガラスープの素	0.12
塩	0.1
こしょう	0.01
<春雨のスープ>	
ロースハム（冷）	5
はるさめ	5
太もやし	10
えのきだけ	7
鶏ガラスープの素	0.8
塩	0.3
こしょう	0.01
ねぎ	7
エネルギー（Kcal）	637
食塩相当量（ｇ）	2.1

16日(木)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<マグロのたつた揚げ>	
マグロ(角切)	60
しょうが	0.8
しょうゆ	1
調味酒	1.5
でん粉	8
米粉	1
油	6
<ひじきと大豆の煮物>	
大豆	5
砂糖	0.5
しょうゆ	0.5
サラダ油	0.4
にんじん	7
ひじき（長）	3
油揚げ	3
ちくわ	8
けずり節	0.5
砂糖	1
しょうゆ	2
さやいんげん（冷）	5
<沢煮椀>	
県産豚肉（厚めのたんざく切り）	8
ごぼう	8
大根	20
干しいたけ（スライス）	0.5
けずり節	1.5
塩	0.3
うすくちしょうゆ	2
みつば	2.5
<ゼリー>	
ゼリー	40
エネルギー（Kcal）	682
食塩相当量（ｇ）	1.7

17日(金)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<鶏肉と大豆の煮物>	
大豆	12
サラダ油	0.5
しょうが	0.3
ねぎ	3
鶏肉(２㎝角切)	40
砂糖	1
調味酒	2
しょうゆ	2
<小松菜のごまあえ>	
こまつな	25
太もやし	15
にんじん	7
けずり節	0.3
白ごま(いり)	0.5
すりごま	1
<かきたま汁>	
干しいたけ（スライス）	0.5
豆腐	20
けずり節	1.5
塩	0.3
うすくちしょうゆ	2
でん粉	0.6
液卵	15
ほうれん草	10
<ぼたもち>	
ぼたもち	30
エネルギー（Kcal）	672
食塩相当量（ｇ）	1.6

20日(月)	
<食パン>	91
<牛乳>	206
<煮込みハンバーグ>	
サラダ油	0.3
たまねぎ	10
ハンバーグ	60
ケチャップ	3.2
ウスターソース	2.5
砂糖	0.8
でん粉	0.4
<ボイルキャベツ>	
キャベツ	30
<アサリのチャウダー>	
ベーコン（冷）	5
たまねぎ	30
にんじん	15
じゃがいも	40
アサリ（むきみ）	20
白ワイン	3
粉チーズ	2
洋風スープの素	1
塩	0.2
こしょう	0.01
マーガリン	2
小麦粉	2
牛乳（調理用）	40
パセリ	1
エネルギー（Kcal）	712
食塩相当量（ｇ）	3.1

22日(水)	
<米飯>	176
<牛乳>	206
<エビフライ>	
エビフライ	50
油	5
<筑前煮>	
サラダ油	0.5
鶏肉(２㎝角切)	15
ごぼう	8
にんじん	8
こんにゃく	8
干しいたけ（ホー	1
れんこん	10
角麩	15
調味酒	1
砂糖	1
しょうゆ	2
枝豆むきみ（冷）	5
<お祝い汁>	
にんじん	7
えのきだけ	7
かまぼこ(さくら)	10
豆腐	15
けずり節	1.5
塩	0.3
うすくちしょうゆ	2
ほうれん草	10
<デザート>	
お祝いデザート	25
エネルギー（Kcal）	725
食塩相当量（ｇ）	1.7