

令和5年7月分 岐阜市学校給食献立

| 3日(月) | | 4日(火) | | 5日(水) | | 6日(木) | | 7日(金) | | 10日(月) | | 11日(火) | | |
|-------|---------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|--------|--------------|--------|-------------|------|
| 使 | <パンパン> | 88 | <米飯> | 176 | <米飯> | 176 | <ソフト麺> | 180 | <米飯> | 176 | <食パン> | 91 | <米飯> | 176 |
| | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 |
| 用 | <鶏肉のレモンソース> | 50 | <厚焼き卵> | 50 | <麻婆豆腐> | 50 | <ツナトマトソース> | 50 | <セタちらし> | 50 | <ハンバーグのデミグラ> | 50 | <イワシの南蛮漬け> | 40 |
| | 鶏肉(2cm角切) | 1 | 調味酒 | 1 | サラダ油 | 0.5 | サラダ油 | 0.5 | 干しいたけ(スラ) | 1 | サラダ油 | 0.5 | イワシ(開き) | 40 |
| 食 | 小麦粉 | 4 | <ビーマンの炒め煮> | 0.3 | にんにく | 1 | にんにく | 1 | たまねぎ | 7 | たまねぎ | 10 | 塩 | 0.1 |
| | 米粉 | 2 | サラダ油 | 0.3 | 県産豚肉(ミンチ用) | 20 | たまねぎ | 40 | ごぼう | 7 | ハンバーグ | 60 | こしょう | 0.02 |
| 材 | 油 | 5 | 県産豚肉(平切) | 15 | 豆腐(冷) | 100 | にんじん | 5 | 高野豆腐(細) | 2 | ケチャップ | 3 | でん粉 | 4 |
| | 砂糖 | 0.9 | にんじん | 10 | しょうゆ | 1 | トマト | 15 | かんぴょう(カッ) | 2.5 | ウスターソース | 1.5 | 油 | 5 |
| 使 | うすくちしょうゆ | 1.8 | ビーマン | 20 | 調味酒 | 3 | ホールトマト(カ) | 15 | 油揚げ | 5 | 砂糖 | 0.5 | たまねぎ | 10 |
| | レモン果汁 | 1.8 | 本みりん | 0.5 | 赤みそ | 3 | サイコロチーズ | 4 | かまぼこ(星) | 8 | デミグラスソース | 0.5 | きゅうり | 3 |
| 食 | <小松菜のソテー> | 0.5 | しょうゆ | 1.5 | 砂糖 | 0.6 | トマトピューレ | 10 | 枝豆むきみ(冷) | 5 | マッシュルーム(| 3 | 赤とうがらし | 0.01 |
| | サラダ油 | 0.5 | 白ごま(いり) | 0.5 | 豆板醤 | 0.4 | ケチャップ | 8 | うすくちしょうゆ | 3 | でん粉 | 0.2 | しょうゆ | 2 |
| 材 | ベーコン(冷) | 3 | すりごま | 1 | 塩 | 0.2 | 洋風スープの素 | 0.02 | 酢 | 1 | <ポイルキャベツ> | 30 | 砂糖 | 1.8 |
| | こまつな | 15 | <冬瓜のカレー汁> | 0.5 | 鶏ガラスープの素 | 0.6 | ローリエ(粉末) | 0.08 | 塩 | 0.08 | キャベツ | 5 | <じゃがいもそぼろ煮> | 5 |
| 使 | 太もやし | 25 | サラダ油 | 0.5 | にら | 10 | こしょう | 0.01 | <キピナゴのから揚げ> | 35 | <トマトと卵のスープ> | 35 | サラダ油 | 0.24 |
| | ホールコーン(冷) | 8 | 鶏肉(切込) | 10 | 小ま油 | 1 | 小麦粉 | 2 | キピナゴ | 35 | オリーブ油 | 0.5 | 鶏肉(ミンチ用) | 12 |
| 食 | 塩 | 0.2 | 干しいたけ(スライス) | 40 | <ゴーヤの甘辛煮> | 10 | マーガリン | 2 | しょうが | 0.3 | 調味酒 | 0.8 | 調味酒 | 0.8 |
| | こしょう | 0.02 | とうがらし | 1.5 | にがうり | 10 | 魚のオイル漬け | 20 | しょうゆ | 1 | たまねぎ | 15 | にんじん | 8 |
| 材 | しょうゆ | 0.2 | けずり節 | 1.5 | でん粉 | 3 | パセリ | 0.8 | 調味酒 | 1 | じゃがいも | 20 | じゃがいも | 40 |
| | <かぼちゃのポターージュ> | 0.5 | 塩 | 0.3 | じゃがいも | 40 | <枝豆の塩ゆで> | 4 | 米粉 | 0.5 | 洋風スープの素 | 1 | 砂糖 | 1.2 |
| 使 | サラダ油 | 0.5 | カレー粉 | 0.15 | 油 | 4 | 枝豆 | 25 | 油 | 4 | 塩 | 0.2 | しょうゆ | 1.6 |
| | たまねぎ | 10 | うすくちしょうゆ | 2 | 黒砂糖 | 0.8 | 塩 | 0.05 | <天の川そうめん汁> | 0.05 | こしょう | 0.01 | さやいんげん(冷) | 4 |
| 用 | かぼちゃ(ペース) | 30 | 厚揚げ(冷) | 10 | 砂糖 | 1.2 | <コーンキャベツ> | 0.8 | えのきだけ | 7 | 液卵 | 20 | <かみなり汁> | 0.5 |
| | 白いんげん豆(ペースト) | 10 | 本みりん | 1 | 本みりん | 0.8 | キャベツ | 30 | けずり節 | 1.5 | パセリ | 1 | サラダ油 | 7 |
| 食 | 洋風スープの素 | 1 | 酢 | 0.8 | うすくちしょうゆ | 0.8 | ホールコーン(冷) | 5 | 塩 | 0.3 | <ゼリー> | 40 | ごんにゃく | 10 |
| | 塩 | 0.25 | うすくちしょうゆ | 1 | 白ごま(いり) | 1 | 洋風スープの素 | 0.1 | うすくちしょうゆ | 8 | ゼリー(ラムネ) | 40 | 大根 | 15 |
| 材 | こしょう | 0.02 | 牛乳(調理用) | 30 | <中華サラダ> | 7 | 塩 | 0.1 | 鶏糸卵 | 8 | 油揚げ | 3 | 油揚げ | 3 |
| | コーンスターチ | 2 | パセリ | 1 | にんじん | 30 | こしょう | 0.01 | そうめん | 2 | 豆腐 | 20 | けずり節 | 1.5 |
| 使 | パセリ | 1 | 大根 | 30 | ホールコーン(冷) | 6 | ほうれん草 | 10 | <セタゼリー> | 40 | ゼリー | 40 | 塩 | 0.3 |
| | エネルギー(Kcal) | 643 | エネルギー(Kcal) | 563 | エネルギー(Kcal) | 636 | エネルギー(Kcal) | 626 | エネルギー(Kcal) | 612 | エネルギー(Kcal) | 657 | エネルギー(Kcal) | 624 |
| 食 | 食塩相当量(g) | 2.5 | 食塩相当量(g) | 1.4 | 食塩相当量(g) | 2 | 食塩相当量(g) | 1.8 | 食塩相当量(g) | 1.9 | 食塩相当量(g) | 2.8 | 食塩相当量(g) | 1.5 |

| 12日(水) | | 13日(木) | | 14日(金) | | 18日(火) | | 19日(水) | | 20日(木) | | |
|--------|-------------|--------|-------------|--------|----------------|--------|-------------|--------|-------------|--------|---------------|------|
| 使 | <米飯> | 176 | <一食中華麺> | 180 | <米飯> | 176 | <米飯> | 176 | <米飯> | 176 | <米飯> | 176 |
| | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 | <牛乳> | 206 |
| 用 | <豚肉のスタミナ焼き> | 0.5 | <担々麺> | 0.5 | <なすと豚肉の味噌炒め> | 0.5 | <タッカルビ> | 0.5 | <アジの香り揚げ> | 40 | <夏野菜カレー> | 0.5 |
| | サラダ油 | 0.2 | にんにく | 0.2 | サラダ油 | 0.5 | サラダ油 | 0.5 | アジ | 40 | サラダ油 | 0.5 |
| 食 | にんにく | 0.5 | しょうが | 0.2 | にんにく | 0.2 | 鶏肉(2cm角切り) | 40 | しょうが | 0.6 | にんにく | 0.2 |
| | しょうが | 0.5 | 県産豚肉(ミンチ用) | 20 | しょうが | 0.5 | 調味酒 | 1 | 調味酒 | 1 | しょうが | 0.2 |
| 材 | 県産豚肉(平切) | 40 | 豆板醤 | 0.3 | 県産豚肉(平切) | 35 | しょうが | 0.5 | 小麦粉 | 8 | 県産豚肉(平切) | 25 |
| | たまねぎ | 30 | たまねぎ | 5 | なす | 10 | 塩 | 0.08 | 米粉 | 1 | 塩 | 0.2 |
| 使 | チンゲンサイ | 15 | メンマ | 5 | ビーマン | 5 | こしょう | 0.01 | 書きぞ粉 | 0.2 | こしょう | 0.02 |
| | にら | 5 | 鶏ガラスープの素 | 0.8 | 砂糖 | 1 | じゃがいも | 5 | 油 | 5 | たまねぎ | 40 |
| 食 | 砂糖 | 0.5 | こしょう | 0.01 | 本みりん | 1 | キャベツ | 20 | <キャベツの甘酢あん> | 6 | トマト | 20 |
| | 本みりん | 1 | しょうゆ | 2 | しょうゆ | 1 | ねぎ | 6 | キャベツ | 35 | かぼちゃ角切り(冷) | 25 |
| 材 | しょうゆ | 3 | 赤みそ | 2 | 赤みそ | 3 | コチンジャン | 0.5 | きゅうり | 5 | ローリエ(粉末) | 0.04 |
| | <五目豆> | 6.4 | でん粉 | 4 | しょうゆ | 0.7 | しょうゆ | 3.2 | ホールコーン(冷) | 5 | サイコロチーズ | 5 |
| 使 | 大豆 | 0.64 | すりごま | 2.5 | <切り干し大根とツナの煮物> | 0.3 | しょうゆ | 0.8 | 塩 | 0.08 | 洋風スープの素 | 1 |
| | 砂糖 | 0.64 | にら | 10 | サラダ油 | 0.3 | 調味酒 | 1.6 | 砂糖 | 1.5 | ケチャップ | 5 |
| 用 | しょうゆ | 0.64 | <コーンシュマイ> | 36 | 切り干し大根(せ) | 4 | <ナムル> | 25 | 酢 | 1.5 | ウスターソース | 3 |
| | 角切昆布 | 1.6 | コーンシュマイ | 36 | にんじん | 7 | こまつな | 20 | かつお | 0.3 | 塩 | 0.4 |
| 食 | ごんにゃく | 8 | 魚のオイル漬け | 15 | しょうが | 0.5 | きくらげ(スライ) | 0.8 | <のりふで> | 12 | 小麦粉 | 4 |
| | にんじん | 8 | けずり節 | 10 | しょうゆ | 2 | しょうゆ | 1.8 | 大根 | 8 | カレー粉 | 0.7 |
| 材 | ちくわ | 6.4 | じゃがいも | 30 | 砂糖 | 1 | にんじん | 5 | ごぼう | 6 | 脱脂粉乳 | 4 |
| | 砂糖 | 0.64 | にんじん | 10 | うすくちしょうゆ | 10 | しょうゆ | 1.8 | ごんにゃく | 0.5 | <豆とキャベツのサラダ> | 35 |
| 使 | しょうゆ | 0.96 | ビーマン | 0.5 | <すまし汁> | 0.5 | ごま油 | 0.3 | 油揚げ | 3 | キャベツ | 5 |
| | <なすの味噌汁> | 15 | オイスターソース | 3 | なす | 15 | 白ごま(いり) | 10 | 豆腐 | 0.3 | 大豆(ゆで) | 5 |
| 食 | なす | 7 | しょうゆ | 0.5 | 花巻 | 0.1 | 豆腐 | 20 | けずり節 | 1.5 | ホールコーン(冷) | 5 |
| | えのきだけ | 0.5 | 塩 | 0.1 | しょうゆ | 0.01 | しょうゆ | 1.5 | 調味酒 | 0.5 | ドレッシング | 7 |
| 材 | カットわかめ | 3 | こしょう | 0.01 | けずり節 | 1 | 塩 | 0.3 | しょうゆ | 2 | <フルーツポンチ> | 25 |
| | 油揚げ | 1.5 | 砂糖 | 1 | うすくちしょうゆ | 10 | こしょう | 0.01 | 岩のり(乾) | 0.3 | 黄桃(レトルト) | 25 |
| 使 | けずり節 | 4.25 | 酢 | 7 | こまつな | 10 | <わかめと卵のスープ> | 0.5 | 干しいたけ(スライス) | 7 | パイン(レトルト) | 25 |
| | 赤みそ | 4.25 | ねぎ | 7 | 鶏ガラスープの素 | 1 | うすくちしょうゆ | 0.3 | えのきだけ | 0.5 | ダイスゼリー(マスカット) | 20 |
| 食 | 白みそ | 4.25 | <冷凍みかん> | 55 | 南濃みかん(冷) | 55 | カツわかめ | 0.5 | <しじみの佃煮> | 0.8 | しじみの佃煮 | 6 |
| | ねぎ | 7 | エネルギー(Kcal) | 608 | エネルギー(Kcal) | 574 | エネルギー(Kcal) | 621 | エネルギー(Kcal) | 575 | エネルギー(Kcal) | 588 |
| 材 | エネルギー(Kcal) | 608 | エネルギー(Kcal) | 574 | エネルギー(Kcal) | 621 | エネルギー(Kcal) | 575 | エネルギー(Kcal) | 588 | エネルギー(Kcal) | 690 |
| | 食塩相当量(g) | 2.1 | 食塩相当量(g) | 2.7 | 食塩相当量(g) | 1.6 | 食塩相当量(g) | 2.3 | 食塩相当量(g) | 1.6 | 食塩相当量(g) | 2.2 |