令和5年11月分　岐阜市学校給食献立

使用食材

1日(水)		2日(木)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)	
<米飯>	176	<赤飯>	179	<黒パン>	77	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米粉コッペパン	77	<米飯>	176	<米飯>	176
<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
		<ツナのさつまいも入りのこあんがけ>																	
<ツナライス>		サケ	40	<野菜コロッケ>		<サバの煮つけ>		<ハヤシライス>		<鶏そぼろ丼>		<高野豆腐入り酢豚>		<ポークビーンズ>		<アジの甘だれ>		<郡上味噌けいちゃん>	
サラダ油	0.5	塩	0.1	野菜コロッケ	40	サバ	50	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	県産豚肉(2㎝角切)	20	大豆	10	アジ	40	サラダ油	0.5
たまねぎ	10	油	4	油	4	しょうが	0.7	牛肉(平切)	25	しょうが	0.25	しょうゆ	1	サラダ油	0.5	しょうが	0.8	しょうが	0.5
にんじん	10					ねぎ	5	塩	0.1	鶏肉 (ミンチ用)	25	しょうが	0.5	県産豚肉(平切)	15	調味酒	1	にんにく	0.5
魚のオイル漬け	30	<ポトフ>		<ポトフ>		ざらめ	1.5	こしょう	0.01	砂糖	1.2	高野豆腐	5	たまねぎ	30	しょうゆ	1.5	鶏肉(2㎝角切)	50
ホールコーン（冷）	5	たまねぎ	20	たまねぎ	20	しょうゆ	3	たまねぎ	50	しょうゆ	1.5	豆乳	6	にんじん	15	でん粉	5	たまねぎ	20
洋風スープの素	0.3	にんじん	15	にんじん	15	本みりん	1	にんじん	15	いり卵	30	鶏ガラスープの素	0.4	じゃがいも	40	米粉	1	キャベツ	20
塩	0.1	じゃがいも	40	じゃがいも	40	調味酒	4	じゃがいも	40	さやいんげん（冷）	5	でん粉	6	ホールトマト（カット）	20	油	4.5	太もやし	20
こしょう	0.02	カットウインナー	20					ケチャップ	6			油	2.5	洋風スープの素	0.8	砂糖	1.2	砂糖	1
		キャベツ	20	<河内のっぺ>		<河内のっぺ>		ウスターソース	1.5			サラダ油	0.5	砂糖	0.5	しょうゆ	1.5	しょうゆ	1
<まめまめポテト>		洋風スープの素	0.8	塩	0.1	鶏肉 (切込)	20	塩	0.3	<イカのかりん揚げ>		にんじん	15	塩	0.15	調味酒	0.8	調味酒	2
サラダ油	0.5	塩	0.1	こしょう	0.01	こんにゃく	10	洋風スープの素	0.5	イカ(たんざく)	40	たまねぎ	30	こしょう	0.02			本みりん	0.5
大豆(ゆで)	10	こしょう	0.01			大根	20	小麦粉	3.5	しょうが	0.8	干しいたけ（ホー	0.8	ケチャップ	6	<白菜の大豆あえ>		赤みそ	2
枝豆むきみ（冷）	4			<ひじきサラダ>		にんじん	10	マーガリン	3.5	調味酒	1	ピーマン	10	ウスターソース	1.8	こまつな	20	郡上味噌	2
じゃがいも	40			ひじき（米）	0.8	さといも	20	デミグラスソース	15	しょうゆ	0.8	酢	2.4			はくさい	30		
洋風スープの素	0.2	<大根と角麩の煮物>		大根	30	ちくわ	12			でん粉	7	砂糖	3.2	<オムレツ>		本みりん	0.5	<五目豆>	
塩	0.2	大根	45	ホールコーン（冷	5	けずり節	1.5	<小松菜のソテー>		米粉	1	しょうゆ	4	オムレツ	30	しょうゆ	1.8	大豆	8
こしょう	0.01	角麩	15	ドレッシング（ごま）	7	うすくちしょうゆ	3	ベーコン	3	油	5	鶏ガラスープの素	0.16			大豆フレーク	1	砂糖	0.8
カレー粉	0.01	けずり節	0.5			本みりん	0.5	キャベツ	20			でん粉	0.4	<野菜のソテー>				しょうゆ	0.8
		砂糖	1.5			砂糖	1.5	こまつな	25	<具だくさん味噌汁>				サラダ油	0.5	<いものこ汁>		角切昆布	1
		しょうゆ	2.5					塩	0.2	大根	20	<チンゲンサイの炒め物>		太もやし	20	サラダ油	0.5	こんにゃく	10
<白菜スープ>		本みりん	0.2			<小松菜の炊いたん>		こしょう	0.01	にんじん	5	サラダ油	0.5	ホールコーン（冷）	8	さといも	20	ごぼう	8
たまねぎ	10	こまつな	10			はくさい	20	洋風スープの素	0.2	さといも	20	チンゲンサイ	20	こまつな	25	ごぼう	5	にんじん	8
しめじ	7					こまつな	25			豆腐	15	洋風スープの素	0.2	洋風スープの素	0.2	にんじん	10	ちくわ	8
はくさい	40					油揚げ	4			はくさい	15	塩	0.1	塩	0.1	こんにゃく	10	砂糖	0.5
肉団子	25	<筏師汁>				本みりん	0.5			太もやし	15	こしょう	0.01	こしょう	0.01	しめじ	8	しょうゆ	1.2
洋風スープの素	0.8	県産豚肉(平切)	15			うすくちしょうゆ	1.8			カットわかめ	0.3					厚揚げ（冷）	12		
塩	0.2	ごぼう	7			けずり節	0.5			けずり節	1.5					けずり節	1.5	<うずら卵のすまし汁>	
こしょう	0.01	こんにゃく	10							赤みそ	4					塩	0.3	干しいたけ（スライス）	0.5
パセリ	1	にんじん	10							白みそ	4					しょうゆ	2	豆腐	15
		厚揚げ（冷）	12													ねぎ	7	うずら卵(水煮)	20
<ゼリー>		けずり節	1.5							<みかん>						でん粉	1	けずり節	1.5
ミニゼリー	22	赤みそ	8.5							みかん	55							塩	0.3
		ねぎ	5													<みかん>		うすくちしょうゆ	2
																みかん	55	ほうれん草	10
エネルギー（Kcal）	603	エネルギー（Kcal）	688	エネルギー（Kcal）	663	エネルギー（Kcal）	614	エネルギー（Kcal）	619	エネルギー（Kcal）	670	エネルギー（Kcal）	587	エネルギー（Kcal）	616	エネルギー（Kcal）	604	エネルギー（Kcal）	625
食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	1.7	食塩相当量（g）	2.1	食塩相当量（g）	1.8	食塩相当量（g）	1.7	食塩相当量（g）	2	食塩相当量（g）	2.5	食塩相当量（g）	2.7	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）	2.2

使用食材

16日(木)		17日(金)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
<ソフト麺>	180	<米飯>	176	<小型パン>	42	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<コッペパン>	77	<米飯>	176	<米飯>	176	<一食うどん>	175
<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
<きのこあん>		<ふきよせごはん>		<焼きそば>		<豚肉のあんからめ>		<麻婆豆腐>		<イワシの紀州煮>		<カレーシチュー>		<鬍東煮>		<和風おろしハンバーグ>		<卵とじうどん>	
サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	県産豚肉(2㎝角切)	50	サラダ油	0.5	イワシ（ドレス）	30	サラダ油	0.5	角切昆布	0.8	ハンバーグ	60	鶏肉 (切込)	18
しょうが	0.2	鶏肉（切込・細かめ）	15	県産豚肉(焼きそば用)	20	調味酒	1	にんにく	0.1	しょうが	0.7	にんにく	0.2	こんにゃく	20	たまねぎ	10	干しいたけ（スラ	0.5
県産豚肉(平切)	20	ごぼう	7	塩	0.5	しょうが	0.6	しょうが	1	ざらめ	1.5	鶏肉(2㎝角切)	25	大根	45	しょうが	1	にんじん	8
調味酒	0.8	にんじん	10	こしょう	0.04	しょうゆ	0.5	県産豚肉(ミンチ用)	20	しょうゆ	2.5	塩	0.1	さといも（大）	25	砂糖	2	油揚げ	3
しょうゆ	1	県産干しいたけ（	1	にんじん	15	米粉	1	豆腐(冷)	100	本みりん	2.5	こしょう	0.01	がんもどき	15	しょうゆ	2.4	かまぼこ	12
たまねぎ	30	油揚げ	3	キャベツ	50	でん粉	7	しょうゆ	3	調味酒	4	たまねぎ	40	ちくわ	10	本みりん	0.8	けずり節	2
にんじん	10	砂糖	0.5	中華麺（蒸し麺）	70	油	4	調味酒	3	梅干し	2.5	にんじん	15	うずら卵(水煮)	20	大根	20	塩	0.5
干しいたけ（スラ	0.6	しょうゆ	2	ウスターソース	5.5	ウスターソース	1.7	赤みそ	3			じゃがいも	50	けずり節	1.5			うすくちしょうゆ	3
きくらげ（スライ	1	調味酒	1	焼きそばソース	6	砂糖	2.8	砂糖	0.6	<じゃがいものきんぴら>		塩	0.3	砂糖	0.5	<さといものごまあえ>		でん粉	0.3
しめじ	8	くりの甘露煮	8	紅しょうが	1.5	しょうゆ	1.4	豆板醤	0.4	サラダ油	0.5	洋風スープの素	0.8	本みりん	0.5	さといも	50	液卵	30
えのきだけ	8	本みりん	0.5	粉かつお	0.3	でん粉	0.2	塩	0.2	にんじん	10	サイコロチーズ	4	しょうゆ	4	けずり節	0.3	ほうれん草	10
鶏ガラスープの素	0.8	枝豆むきみ（冷）	3	青のり粉	0.2	鶏ガラスープの素	0.5	鶏ガラスープの素	0.6	つきだしこんにゃ	10	ケチャップ	2			砂糖	1.2		
塩	0.2					ごま油	0.5	でん粉	1	じゃがいも	30	ウスターソース	2	<レバーの煮つけ>		本みりん	0.4	<さつまいもチップス>	
こしょう	0.03	<シシャモのもみじ揚げ>		<切り干し大根の中華炒め>				にら	10	あげはんぺん	10	マーガリン	3	レバーの煮つけ	30	しょうゆ	2	さつまいも	30
しょうゆ	3	シシャモ	24	ごま油	0.4	<白菜の柚子香あえ>		ごま油	1	さやいんげん（冷	5	小麦粉	3			すりごま	2	油	3
調味酒	0.5	にんじん	7	切り干し大根（せん）	3	はくさい	30			砂糖	1	カレー粉	0.4	<切り干し大根のおかかあえ>				塩	0.1
でん粉	3	小麦粉	7	しょうゆ	0.9	こまつな	20	<甘エビのから揚げ>		しょうゆ	1.7	脱脂粉乳	4	切り干し大根（せん	3	<粕汁>			
		米粉	1	調味酒	0.8	うすくちしょうゆ	1.2	甘エビ（粉付き）	30	塩	0.05			にんじん	5	鶏肉 (切込)	10	<大根とツナの煮物>	
<大学芋>		油	4	厚揚げ(冷)	25	本みりん	0.5	油	3	白ごま(いり)	1			油揚げ	3	ごぼう	8	大根	50
さつまいも	50			チンゲンサイ	20	上之保ゆず果汁	2					<フライビーンズ>		砂糖	0.5	にんじん	10	魚のオイル漬け	12
油	1.5	<岐福（ぎふ）味噌汁>		オイスターソース	1.5			<辣白菜>		<こぶ汁>		大豆	10	しょうゆ	1	こんにゃく	10	けずり節	0.5
砂糖	3.8	えのきだけ	5	調味酒	0.8	<味噌けんちん汁>		しょうが	0.5	ごぼう	7	でん粉	1.33	けずり節	0.5	厚揚げ（冷）	10	砂糖	1
しょうゆ	0.6	大根	10	塩	0.08	サラダ油	0.5	にんじん	4	大根	15	油	1	ほうれん草	20	けずり節	1.5	しょうゆ	1.2
黒ごま(いり)	0.3	豆腐	15	こしょう	0.01	ごぼう	7	はくさい	45	せん切り昆布	0.7	塩	0.08	しょうゆ	0.8	調味酒	1	さやいんげん（冷	5
		カットわかめ	0.5	でん粉	0.15	こんにゃく	10	塩	0.2	しめじ	10			調味酒	1	赤みそ	4		
		けずり節	1.5			にんじん	7	サラダ油	1	油揚げ	3	<大根サラダ>		花かつお	0.3	白みそ	4		
		赤みそ	8	<豆乳杏仁豆腐>		さといも	20	赤とうがらし	0.02本	豆腐	20	大根	35			酒粕	4		
<春野菜のオイスターソース炒め>		こまつな	10	豆乳杏仁豆腐(冷)	35	豆腐	20	酢	2	けずり節	1.5	きゅうり	10	<ふりかけ>		ねぎ	7		
サラダ油	0.5			黄桃（レトルト）	25	油揚げ	3	砂糖	1	塩	0.3	ホールコーン（冷）	10	ふりかけ	2.5				
にんにく	0.1	<りんご>		パイン（レトルト）	20	けずり節	1.5			しょうゆ	2	ドレッシング	6						
チンゲンサイ	20	りんご（袋）	30			赤みそ	8.5												
太もやし	25					ねぎ	7			<みかん>									
厚揚げ(冷)	20									みかん	55								
塩	0.1																		
こしょう	0.01																		
オイスターソース	1.5																		
しょうゆ	0.5																		
鶏ガラスープの素	0.2																		
エネルギー（Kcal）	674	エネルギー（Kcal）	614	エネルギー（Kcal）	587	エネルギー（Kcal）	697	エネルギー（Kcal）	612	エネルギー（Kcal）	589	エネルギー（Kcal）	605	エネルギー（Kcal）	586	エネルギー（Kcal）	656	エネルギー（Kcal）	585
食塩相当量（g）	2.3	食塩相当量（g）	1.6	食塩相当量（g）	3	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2.1	食塩相当量（g）	1.9	食塩相当量（g）	2.8	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	2.2	食塩相当量（g）	1.8