

令和5年12月分 岐阜市学校給食献立

	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)											
使	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>											
用	<ワカサギのから揚げ> ワカサギ しょうが しょうゆ 調味酒 でん粉 油	35 1 1.5 1 5 4.5	<サバの味噌煮> サバ しょうが ねぎ 砂糖 でん粉 調味酒	50 0.7 5 4 5 1	<大豆入りツナごはん> 大豆 砂糖 しょうゆ サラダ油 にんじん ゆず 魚のオイル漬け 砂糖	8 0.8 0.8 0.3 8 25 1	<サケのゆず味噌かけ> サケ 調味酒 米粉 油 ゆず 白みそ たまねぎ 本みりん 調味酒	50 2 5 5 0.005 2 2 0.5 0.5	<八宝菜> サラダ油 県産豚肉(平切) 調味酒 しょうゆ にんじん しらたき けずり節 うすくちしょうゆ 本みりん 塩 ねぎ	0.5 15 0.4 0.2 1 8 1.5 2 0.5 0.5 30	<白菜鍋> 肉団子 はくさい 干しいだけ(ホー) きくらげ(ホー) にんじん しらたき けずり節 液卵 みそ 塩 ねぎ	40 40 40 10 1 10 10 1.5 35 2 0.2 10	<親子丼> 鶏肉(切込) にんじん たまねぎ かまぼこ 砂糖 しょうゆ うすくちしょうゆ たまねぎ にんじん じゃがいも サイコロチーズ 塩	25 10 40 10 1 3 0.5 40 15 50 4 0.5 10	<カレーライス> サラダ油 にんにく しょうが 県産豚肉(平切) 砂糖 しょうゆ たまねぎ にんじん じゃがいも サイコロチーズ 塩	0.5 0.2 0.1 0.3 0.2 0.05 40 15 50 4 0.5 10	<野菜ラーメン> サラダ油 にんにく 県産豚肉(平切) 調味酒 しょうゆ にんじん たまやし きくらげ(スライ) メンマ 4 なると巻き キャベツ	0.5 0.2 0.1 0.3 0.2 5 15 5 1 0.5 1.2 0.8	180 206	
食	<おかかあえ> ほうれん草 太もやし しょうゆ 本みりん 花かつお	30 20 18 0.5 0.3	<筑前煮> サラダ油 鶏肉(2cm角切) ごぼう れんこん サラダ油 れんこん	0.5 10 15 10 10	<じゃがいものそぼろ煮> しょうゆ 本みりん しょうが	1.2 0.5 0.5	<白菜のごまあえ> はくさい ゆずら卵(水煮) イカ(たんざく) 鶏ガラスープの素 砂糖 塩	25 20 25 0.3 1.8 0.5	<きわかめの炒め煮> ごま油 豚肉(たんざく切) きわかめ(冷) にんじん あけはんぺん 油揚げ さやいんげん(冷) しょうゆ 砂糖 さやいんげん(冷) ごま油 しょうゆ 本みりん 白ごま(いり)	0.5 0.4 10 5 12 5 2 0.5 1.8 1	<くわかん汁> ごま油 ごぼう にんじん 大根 えのきだけ 豆腐 油揚げ 角切昆布 けずり節 しょうゆ 塩 ねぎ	1 7 1.5 0.5 1.5 3 0.3 7	<コンシューマイ> コンシューマイ	36	<五目スープ> しいたけ(スライス) はるさめ 厚揚げ(冷) 鶏ガラスープの素 調味酒 しょうゆ 塩 ごしょう ねぎ でん粉	0.5 3 12 0.8 0.8 0.1 0.3 0.01 0.7 5	<金時豆の甘露> 金時豆 砂糖 しょうゆ 塩	15 2.25 0.6 0.15	<みかん> みかん	55
材	<きりたんぼ鍋> 鶏肉(切込) ごぼう しらたき しめじ きりたんぼ 鶏ガラスープの素 しょうゆ 調味酒 本みりん ねぎ	20 17 15 10 20 0.8 2 1 1 20	<かかたま汁> けずり節 豆腐 塩 うすくちしょうゆ でん粉	1.5 20 0.3 2	<岐福(ぎふ)味噌汁> 大根 えのきだけ 豆腐 油揚げ 角切昆布 けずり節 しょうゆ ねぎ	20 7 20 0.5 1.5 8 7	<くわかん汁> ごま油 ごぼう にんじん 大根 えのきだけ 豆腐 油揚げ 角切昆布 けずり節 しょうゆ 塩 ねぎ	0.5 7 10 15 25 20 0.7 1.5 0.8 0.3 7	<コンシューマイ> コンシューマイ	36	<五目スープ> しいたけ(スライス) はるさめ 厚揚げ(冷) 鶏ガラスープの素 調味酒 しょうゆ 塩 ごしょう ねぎ でん粉	0.5 3 12 0.8 0.8 0.1 0.3 0.01 0.7 5	<金時豆の甘露> 金時豆 砂糖 しょうゆ 塩	15 2.25 0.6 0.15	<みかん> みかん	55				
エネルギー(Kcal)	602	699	631	609	605	610	638	693	587											
食塩相当量(g)	1.6	1.8	1.9	1.4	2.2	1.9	2.3	2.2	2.8											

	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)								
使	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206								
用	<大根と豚肉の煮物> けずり節 県産豚肉(平切) 大根 砂糖 しょうゆ 調味酒 本みりん 塩	0.5 25 70 1 2.8 1 1 0.05 5	<アジの香味揚げ> アジ しょうが しょうゆ 調味酒 小まつな 米粉 青のり粉	30 40 0.5 0.5 1 8 1 0.2	<かぼちゃコロッケ> かぼちゃコロッケ 油 小根菜とゆずの煮びたし 小まつな はくさい けずり節 本みりん しょうゆ ゆず	50 5 1 25 25 0.5 0.5 0.005	<フライドチキン> 鶏肉(2cm角切) しょうが にんにく 調味酒 砂糖 しょうゆ しらたき はくさい 大豆フレーク 油 しょうゆ 塩 ごしょう ねぎ でん粉	50 0.5 0.3 0.5 2 1 6 30 5 1.8 30 0.1 0.01	<ひきすり> サラダ油 鶏肉(すき焼き用) 調味酒 砂糖 しょうゆ しらたき はくさい ねぎ しゆんざく 角麩 かまぼこ 砂糖 しょうゆ	40 1 1 2 1 20 30 30 10 10 1.5 3	<黒パン> <豚肉と厚揚げの味噌炒め>	77 206	<米飯> <牛乳>	176 206		
食	<白菜のおひたし> ごまつな はくさい にんじん けずり節 うすくちしょうゆ 本みりん	20 25 5 0.5 1.8 0.5	<冬野菜のスープ> ベーコン たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー 洋風スープの素 塩 こしょう	7 15 10 15 1 0.8 0.2 0.02	<大根と厚揚げの煮もの> 大根 厚揚げ(冷) 砂糖 大根 れんこん にんじん こんにゃく 油揚げ 白みそ けずり節 冷凍うどん ねぎ	50 25 15 15 2 0.5 10 10 3 8.5 1.5 20 7	<コンシューマイ> コンシューマイ	36	<厚焼き卵> 厚焼き卵	50	<煮なます> 大根 にんじん 油揚げ せん切り昆布 砂糖 酢 ローズハム 脱脂粉乳 さつまいも 米粉 ほうれん草	20 2 2 4 0.01 5 4 3 20 20	<カラフルポテト> サラダ油 じゃがいも ホールコーン(冷) 枝豆むきみ(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう	0.5 40 1 55 0.1 0.02 2 2 0.25 0.5	<煮びたし> ほうれん草 しめじ 油揚げ たまやし けずり節 本みりん しょうゆ	20 7 3 20 0.5 0.5 1.8
材	<岐福味噌汁> えのきだけ さといも カッターわかめ 油揚げ けずり節 赤みそ 赤みそ ねぎ	7 30 0.5 3 1.5 8 7	<ヨーグルト> ヨーグルト	80	<白菜の味噌汁> えのきだけ さといも はくさい けずり節 砂糖 白みそ ねぎ	7 20 15 1.5 4.25 4.25 7	<みかん> みかん	55								
エネルギー(Kcal)	599	595	633	606	691	606	610	599								
食塩相当量(g)	2	2.6	1.8	2	2.3	1.9	2.4	1.6								