

令和5年1月 学校給食献立材料一覧

転載禁止

	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)										
	g	g	g	g	g	g	g	g										
使 用 材	<米飯> <牛乳>	176 206	<ソフト麺> <牛乳>	180 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206										
	<ピビンパ丼>	サラダ油 0.5 県産豚肉 30 にんにく 0.2 しょうが 0.4 砂糖 1 しょうゆ 2 本みりん 0.5 水煮ぜんまい 15 油揚げ 5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 にんにく 6 太もやし 20 ほうれん草 20 しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 豆板醤 0.3	<肉味噌> サラダ油 0.5 しょうが 0.2 鶏肉 20 調味酒 0.8 たまねぎ 45 にんにく 10 けずり節 6 砂糖 12 でん粉 1.5	<プリの照り焼き> プリの照り焼き 40 <こぼ汁> ごぼう 7 大根 15 こんにやく 10 にんにく 1.5 さといも 6 せん切り昆布 12 豆腐 1.5 けずり節 1.5 しょうゆ 2 塩 0.3 こまつな 10	<煮込みハンバーグ> サラダ油 0.5 たまねぎ 10 ハンバーグ 60 ケチャップ 7 ウスターソース 15 砂糖 10 でん粉 0.4 <ほうれん草のソテー> サラダ油 0.3 しょうゆ 1.8 調味酒 0.1 鶏ガラスープ 0.1 切干大根 0.5 油揚げ 3 砂糖 0.5 しょうゆ 15 けずり節 30 ほうれん草 10 塩 0.2 こしょう 0.01	<鶏肉のオランダ煮> 鶏肉 50 しょうが 0.7 しょうゆ 0.3 調味酒 1 でん粉 6 米粉 10 粉付きレバー 油 5 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 大根 20 にんにく 5 れんこん 15 油揚げ 1.5 サラダ油 0.5 本みりん 3 調味酒 0.5 しょうゆ 1.5 酢 0.1 鶏肉 10 ごぼう 25 さつまいも 20 豆腐 8.5 小麦味噌 1.5 けずり節 6 ねぎ 7	<イカのあられ揚げ> イカ 40 調味酒 1 しょうゆ 0.8 しょうが 7 でん粉 1 米粉 4 マッシュルーム ケチャップ ウスターソース 洋風スープの素 塩 こしょう 5 ピーマン 15 スパゲティ 1.5	<スパゲティナポリタン> サラダ油 1 県産豚肉 15 塩 0.1 こしょう 0.02 たまねぎ 30 にんにく 10 マッシュルーム ケチャップ ウスターソース 洋風スープの素 塩 こしょう 5 ピーマン 15 スパゲティ 1.5	<親子丼> 鶏肉 25 たまねぎ 40 にんにく 10 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 1 液卵 35									
	<トックスープ>	トック 20 カットわかめ 0.5 鶏ガラスープ 0.8 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 液卵 15 ねぎ 6.3	<甘エビのから揚げ> 粉つき甘エビ 30 塩 3 こまつな 10	<ぜんざい> あずき 10 砂糖 6 塩 0.15 白玉団子 20	<コンボータージュ> サラダ油 0.5 たまねぎ 15 コーンペースト 30 ホールコーン 10 洋風スープの素 0.8 塩 0.2 こしょう 0.01 コーンスターチ 1 パセリ 1	<すまし汁> 干しいたけ 0.5 にんにく 7 えのきだけ 7 花魁 2 豆腐 20 けずり節 1.5 うすくちしょうゆ 0.3 ねぎ 7.3	<炒めなます> サラダ油 1 大根 20 にんにく 5 れんこん 15 油揚げ 1.5 砂糖 1 本みりん 3 調味酒 0.5 しょうゆ 1.5 酢 0.1 鶏肉 10 ごぼう 25 さつまいも 20 豆腐 8.5 小麦味噌 1.5 けずり節 6 ねぎ 7	<ポトフ> ウイナー 15 にんにく 10 じゃがいも 35 かぶ 15 キャベツ 20 洋風スープの素 1 塩 0.2 こしょう 0.01 パセリ 1	<石狩汁> サケ 20 調味酒 1.5 大根 20 ごぼう 6 じゃがいも 20 えのきだけ 5 けずり節 1.5 赤みそ 4.25 白みそ 4.25 ねぎ 5									
	<フルーツ盛り合わせ>	黄桃 15 パイ 15 りんご 15 みかんゼリー 20	<粉ふきいも> じゃがいも 60 塩 0.15 青のり粉 0.05	<みかん> みかん 55	<ミルク> コーヒー風味 12.5	<すまし汁> 干しいたけ 0.5 にんにく 7 えのきだけ 7 花魁 2 豆腐 20 けずり節 1.5 うすくちしょうゆ 0.3 ねぎ 7.3	<さつま汁> 鶏肉 10 ごぼう 25 さつまいも 20 豆腐 8.5 小麦味噌 1.5 けずり節 6 ねぎ 7	<さつま汁> 鶏肉 10 ごぼう 25 さつまいも 20 豆腐 8.5 小麦味噌 1.5 けずり節 6 ねぎ 7	<フルーツ白玉> 黄桃 15 りんご 15 パイ 15 みかんゼリー 20	<小魚> 味付き小魚 5								
	栄 養 価	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	648 22.7 18.2 1.8	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	661 31.8 15.7 1.8	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	664 24.2 15.3 1.3	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	683 26.3 24.2 3.1	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	634 30.3 18 1.4	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	635 26.2 16.7 1.9	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	655 25.2 26.5 2.8	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	632 31.6 16.5 2.4	
		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 用 材	<米コッペパン> <牛乳>	91 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206									
		<クリームシチュー>	サラダ油 0.5 鶏肉 25 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんにく 15 じゃがいも 40 粉チーズ 2 洋風スープの素 塩 0.2 こしょう 0.01 マーガリン 3.5 小麦粉 3.5 脱脂粉乳 5	<長崎天ぷら> セビナゴ 35 小麦粉 8 米粉 1 砂糖 0.1 しょうゆ 1 調味酒 0.8 塩 1 生しいたけ 4 むき枝豆 うすくちしょうゆ 8 本みりん 7 でん粉 15 けずり節 20 太もやし 5 あげはんぺん 5 サラダ油 0.5 砂糖 0.8 にんにく 1.5 しょうゆ 0.8 本みりん 0.8 せん切り昆布 8 花かつお 15 ちりめんじゃこ 7 にんにく 0.3 大根 12 にんにく 0.3 豆腐 12 油揚げ 1.5 さといも 0.3 こまつな 2 けずり節 1.5 白玉もち 2 こまつな 10	<鮭の柚子バターソース> サケ 40 塩 0.08 しょうが 0.01 ねぎ 0.01 調味酒 4 ざらめ 4 たまり 1 本みりん 4 五香粉 3 でん粉 0.6 ごま油 0.3 にんにく 0.4 にんにく 30 にんにく 4 はくさい 20 チンゲンサイ 2 鶏ガラスープ 2 こしょう 1.6 こしょう 0.5 でん粉 0.8 <野菜の塩炒め> ごま油 0.5 にんにく 0.1 鶏肉 5 しょうが 35 ねぎ 20 れんこん 2 砂糖 0.1 調味酒 0.1 しょうゆ 0.1 <鶏肉と大豆の煮物> 大豆 12 サラダ油 0.5 鶏肉 35 しょうが 0.3 小麥粉 3 カレー粉 0.7 脱脂粉乳 5 塩 0.2 こしょう 0.01 ホールコーン 7 フレンチドレッシング	<トンポロウ> 県産豚ロース肉 60 しょうが 0.7 ねぎ 5 煮干し 3.5 油揚げ 3.5 県産干しいたけ 3.5 けずり節 3.5 砂糖 1.5 しょうゆ 0.4	<金魚めし> サラダ油 0.5 にんにく 20 にんにく 20 鶏肉 1 油揚げ 5 塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 0.5 にんにく 15 じゃがいも 2 塩 0.3 洋風スープの素 0.8 ケチャップ 2 ウスターソース 2 マーガリン 3 小麦粉 0.3 カレー粉 0.7 脱脂粉乳 5 塩 0.2 こしょう 0.01 ホールコーン 7 フレンチドレッシング	<カレーシチュー> サラダ油 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 鶏肉 20 県産豚肉 1 コチュジャン 0.3 こしょう 0.01 じゃがいも 60 砂糖 4 しょうゆ 1 塩 0.3 すりごま 1	<韓国風肉じゃが> ごま油 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 鶏肉 20 県産豚肉 1 コチュジャン 0.3 こしょう 0.01 じゃがいも 60 砂糖 4 しょうゆ 1 塩 0.3 すりごま 1	<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 <干し柿のおひたし> こまつな 1 はくさい 20 ドライ富有柿 1.5 けずり節 0.5 本みりん 0.5 しょうゆ 1.8								
		<フライピーズ>	大豆 12 でん粉 1 油 1.2 塩 0.08	<浦上そばろ> 県産豚肉 8 本みりん 7 でん粉 15 けずり節 20 太もやし 5 あげはんぺん 5 サラダ油 0.5 砂糖 0.8 にんにく 1.5 しょうゆ 0.8 本みりん 0.8 せん切り昆布 8 花かつお 15 ちりめんじゃこ 7 にんにく 0.3 大根 12 にんにく 0.3 豆腐 12 油揚げ 1.5 さといも 0.3 こまつな 2 けずり節 1.5 白玉もち 2 こまつな 10	<じゃこんぶあえ> はくさい 30 チンゲンサイ 2 鶏ガラスープ 2 こしょう 1.6 こしょう 0.5 でん粉 0.8 <鶏と大豆の卵スープ> 大根 20 円空さといも 0.5 けずり節 1.5 赤みそ 6 郡上味噌 2.5 カットわかめ 0.5 こまつな 10 <岐阜市産いちごゼリー> ゼリー 23	<野菜的塩炒め> ごま油 0.5 にんにく 0.1 鶏肉 5 しょうが 35 ねぎ 20 れんこん 2 砂糖 0.1 調味酒 0.1 しょうゆ 0.1 <円空さといもの味噌汁> 大根 20 円空さといも 0.5 けずり節 1.5 赤みそ 6 郡上味噌 2.5 カットわかめ 0.5 こまつな 10 <桃の缶詰> 黄桃缶詰 30	<カレーシチュー> サラダ油 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 鶏肉 20 県産豚肉 1 コチュジャン 0.3 こしょう 0.01 じゃがいも 60 砂糖 4 しょうゆ 1 塩 0.3 すりごま 1	<韓国風肉じゃが> ごま油 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 鶏肉 20 県産豚肉 1 コチュジャン 0.3 こしょう 0.01 じゃがいも 60 砂糖 4 しょうゆ 1 塩 0.3 すりごま 1	<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 <干し柿のおひたし> こまつな 1 はくさい 20 ドライ富有柿 1.5 けずり節 0.5 本みりん 0.5 しょうゆ 1.8									
		<カラフルサラダ>	キャベツ 25 きゅうり 7 ホールコーン 5 パブリカ 5 コールドレッシング 7	<具雑煮> 鶏肉 8 大根 15 にんにく 7 県産干しいたけ 0.3 厚揚げ 12 にんにく 0.3 豆腐 12 油揚げ 1.5 さといも 0.3 こまつな 2 けずり節 1.5 白玉もち 2 こまつな 10	<鮭と大豆の卵スープ> 大根 20 円空さといも 0.5 けずり節 1.5 赤みそ 6 郡上味噌 2.5 カットわかめ 0.5 こまつな 10 <岐阜市産いちごゼリー> ゼリー 23	<野菜的塩炒め> ごま油 0.5 にんにく 0.1 鶏肉 5 しょうが 35 ねぎ 20 れんこん 2 砂糖 0.1 調味酒 0.1 しょうゆ 0.1 <円空さといもの味噌汁> 大根 20 円空さといも 0.5 けずり節 1.5 赤みそ 6 郡上味噌 2.5 カットわかめ 0.5 こまつな 10 <桃の缶詰> 黄桃缶詰 30	<カレーシチュー> サラダ油 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 鶏肉 20 県産豚肉 1 コチュジャン 0.3 こしょう 0.01 じゃがいも 60 砂糖 4 しょうゆ 1 塩 0.3 すりごま 1	<韓国風肉じゃが> ごま油 0.5 にんにく 0.2 にんにく 0.2 鶏肉 20 県産豚肉 1 コチュジャン 0.3 こしょう 0.01 じゃがいも 60 砂糖 4 しょうゆ 1 塩 0.3 すりごま 1	<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 <干し柿のおひたし> こまつな 1 はくさい 20 ドライ富有柿 1.5 けずり節 0.5 本みりん 0.5 しょうゆ 1.8									
		栄 養 価	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	671 30.3 25.2 2.8	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	636 25.5 16.7 1.5	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	625 27.6 17.7 1.7	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	689 26.7 23.7 1.9	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	636 28.1 17.6 1.7	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	605 24.7 17.6 2.7	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	635 27.2 19.7 1.8	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	601 26.2 19.1 1.8