

10 月学校給食献立表(南地区)

給食日数 中

20 日

岐阜市教育委員会

日	曜	こ ん だ て 名		エネルギー kcal	塩分 g
1	金	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ 豆乳デザート	847 3.5
4	月	牛乳	米飯	※サバのたたき揚げ キャベツのごま酢あえ ※やま さち み そ しる 山の幸の味噌汁	812 2.4
5	火	牛乳	米飯	ちくさ や ※ごしき ※ふたじる 干草焼き 五色あえ 豚汁 のりの佃煮	744 2.2
6	水	牛乳	麦飯	※きのこカレー ※フライベーンズ ※だいこん 大根サラダ フローズンヨーグルト	908 2.4
7	木	牛乳	麦飯	※ひじきごはん ※ちくわの磯辺揚げ ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	834 2.7
8	金	牛乳	ピタパン	【味の旅ーギリシャー】 スズカキア(肉団子のトマト煮込み) タラモ・サラダ ファソラーダ(豆のスープ) ヨーグルト	732 3.1
12	火	牛乳	米飯	※こ小イワシのから揚げ ふく に ※かきたま汁 ふりかけ	809 2.2
13	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※だいこん ぶたにく にもの ※ 大根と豚肉の煮物 アーモンドあえ すまし汁 納豆	805 2.3
14	木	牛乳	ソフト麺	シーフードソース グリーンポテト キャベツのサラダ	861 2.4
15	金	牛乳	米飯	※アユの味噌だれ ※こまつな ※ 小松菜のおひたし こぶ汁 月見団子	843 1.7
18	月	牛乳	米飯	※カツオのさらさ揚げ おかかあえ ※あいしょうじる 相性汁 きなこ豆	840 1.8
19	火	牛乳	米飯	【味の旅ー三重県ー】 ※にく ※のり じる れいとう 肉ごはん あいまぜ 海苔しんじょ汁 冷凍みかん	791 2.0
20	水	牛乳	小型パン	※や焼きそば ※あつあ いた もの とうにゅうあんにんどうふ 厚揚げともやしの炒め物 豆乳杏仁豆腐	806 4.0
21	木	牛乳	麦飯	こうや豆腐 たまご ※ぎふみそしる 高野豆腐の卵とじ じゃがいものきんぴら 岐福味噌汁 こざかな 小魚	782 2.7
22	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ きのこあんかけ ※こまつな くるみ みそ 小松菜の胡桃味噌あえ ぎふこんきいじる 岐阜根菜汁	767 1.9
25	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※にく ※き ほ だいこん ※ぎふみそしる 肉じゃが 切り干し大根のごまあえ 岐福味噌汁 ※ゼリー	797 2.2
26	火	牛乳	米飯	※ビビンバ丼 ※どんぶり ※だいこん わかめスープ フルーツの盛り合わせ	819 2.1
27	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ※かき揚げ ※だいこん 大根とがんもの煮物	777 1.8
28	木	牛乳	麦飯	※ぶたにく や のざわな 豚肉のしょうが焼き 野沢菜ふりかけ うずら卵のすまし汁 みかん	828 2.7
29	金	牛乳	黒パン	※さつまいものシチュー ※まめ 豆のマリネ ※やさい 野菜のソテー	849 3.2

(令和3年度)

◇米は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。

牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。

◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。

◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。

◇毎月19日は、「食育の日」です。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。

◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。