

10 月学校給食献立表(中地区)

給食日数 小

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	赤飯	※サケのおろしだれ ちくぜんに 筑前煮 ※湯葉 湯葉のすまし汁 じる 黒ごま	698	1.7
4	月	牛乳	米飯	ちくさや ※ごしき 五色あえ ※ふたじる 豚汁 つくだに のりの佃煮	602	2.0
5	火	牛乳	食パン	※チリコンカン コーンキャベツ ポテトスープ とうにゅう 豆乳デザート	673	2.9
6	水	牛乳	麦飯	※ふたにく 豚肉のしょうが焼き や のざわな 野沢菜ふりかけ たまご うずら卵のすまし汁 じる 冷凍みかん れいとう	643	1.9
7	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	663	2.0
8	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ あ きのこあんかけ ※こまつな 小松菜の胡桃味噌あえ ぎふこんさいじる 岐阜根菜汁	624	1.7
12	火	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	702	2.7
13	水	牛乳	麦飯	※こ 小イワシのから揚げ あ ふく に ※ かきたま汁 じる ふりかけ	659	1.6
14	木	牛乳	麦飯	※ ビビンバ丼 どんぶり わかめスープ フルーツの盛り合わせ も あ	650	1.8
15	金	牛乳	米飯	※ アユの味噌だれ み そ ※こまつな 小松菜のおひたし ※ じる 月見団子 つきみだんご	633	1.5
18	月	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ あ キャベツのごま酢あえ ず ※やま さち み そしる 山の幸の味噌汁	658	2.1
19	火	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) に こん たらも・サラダ ファソラーダ(豆のスープ) ※ ヨーグルト	616	2.2
20	水	牛乳	麦飯	【味の旅ー三重県ー】 ※にく 肉ごはん ※ あ いませ ※のり 海苔しんじょ汁 じる みかん	610	1.7
21	木	牛乳	一食うどん	※ かやくうどん ※ あ かき揚げ ※だいこん 大根とがんもの煮物 にもの	621	1.4
22	金	牛乳	米飯	※ カツオのさらさ揚げ あ ※ おかかあえ ※あいしょうじる 相性汁	654	1.6
25	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※にく 肉じゃが ※き ぼ 切り干し大根のごまあえ ※ぎふみそしる 岐阜味噌汁	612	1.7
26	火	牛乳	小型パン	※焼きそば ※あつあ 厚揚げともやしの炒め物 いた もの とうにゅうあんにと豆腐 豆乳杏仁豆腐	623	3.1
27	水	牛乳	麦飯	※ きのかレー ※ フライビーンズ ※だいこん 大根サラダ	682	2.0
28	木	牛乳	麦飯	こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ じゃがいものきんぴら ※ぎふみそしる 岐阜味噌汁	620	2.0
29	金	牛乳	米飯	【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 ※ じる 納豆 ※なつとう	633	1.8

(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阜福(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。