

10 月学校給食献立表(南地区)

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	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
4	月	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ	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	658	2.1
5	火	牛乳	米飯	ちぐさや ※ごしき ※ぶたじる	干草焼き 五色あえ 豚汁 のりの佃煮	602	2.0
6	水	牛乳	麦飯	※きのこカレー ※フライビーンズ ※だいこん	大根サラダ	682	2.0
7	木	牛乳	麦飯	※ひじきごはん ※ちくわ いそべあ ※ぎふみそしる	ちくわの磯辺揚げ 岐福味噌汁	646	2.1
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		616	2.2
12	火	牛乳	米飯	※こ 小イワシのから揚げ	あ ふく に ※ じ る 含め煮 かきたま汁 ふりかけ	659	1.6
13	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※だいこん ふたにく ※にもの ※いそべあ ※ じ る ※なつどう	大根と豚肉の煮物 アーモンドあえ すまし汁 納豆	633	1.8
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		663	2.0
15	金	牛乳	米飯	※みそ ※こまつな ※ じ る つきみだんご	アユの味噌だれ 小松菜のおひたし こぶ汁 月見団子	633	1.5
18	月	牛乳	米飯	※カツオのさらさ揚げ	あ ※ あいしょうじ る おかかあえ 相性汁	654	1.6
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	610	1.7
20	水	牛乳	小型パン	※焼きそば ※あつあ	い た もの とうにゅうあんにと豆腐 厚揚げともやしの炒め物 豆乳杏仁豆腐	623	3.1
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	620	2.0
22	金	牛乳	米飯	※タラのから揚げ	あ きのこあんかけ ※こまつな くるみみそ ぎふこんさいじ る 岐阜根菜汁	624	1.7
25	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※にく ※き ぼ 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	612	1.7
26	火	牛乳	米飯	※ビビンバ丼 ※わかめスープ フルーツの盛り合わせ		650	1.8
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	621	1.4
28	木	牛乳	麦飯	※ぶたにく ※しょうが や のざわな	豚肉のしょうが焼き 野沢菜ふりかけ たまご じ る うずら卵のすまし汁 みかん	643	1.9
29	金	牛乳	黒パン	さつまいものシチュー ※まめ ※やさい	豆のマリネ 野菜のソテー	702	2.7

(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。