

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
3	月	牛乳	米飯	キビナゴのから揚げ ^あ 肉じゃが ^{※にく} 岐福味噌汁 ^{※ぎふみそ} かみかみ大豆 ^{だいず}	777	2.0
4	火	牛乳	米飯	エビのチリソース煮 ^に 切り干し大根 ^{※き ぼ} の中華炒め ^{だいこん ちゅうかい} ※ワンタンスープ ゼリー	799	2.5
5	水	牛乳	一食うどん	※かやくうどん ^{※だいずい} 大豆入りかき揚げ ^あ 大根とツナの煮物 ^{※だいこん} お芋の大福 ^{いも だいふく}	817	1.9
6	木	牛乳	麦飯	※ビビンバ ^{どんぶり} わかめスープ フルーツの盛り合わせ ^{も あ}	794	2.2
7	金	牛乳	米飯	高野豆腐の卵とじ ^{こうやどうふ} こんにやくのきんぴら ^{みそ} ※さつまいもの味噌汁 ^{みそ} みかん	789	2.6
11	火	牛乳	米飯	厚焼き卵 ^{あつやき たまご} ※おかかあえ [※] のっぺい汁 [※] 納豆 ^{じる ※なつとう} 小魚 ^{こさかな}	785	2.7
12	水	牛乳	麦飯	※ひじきごはん [※] アジの香味揚げ ^{こうみ あ} 岐福味噌汁 ^{※ぎふみそ} みかん	821	2.4
13	木	牛乳	麦飯	※きのこカレー ^{だいず} 大豆と小魚 ^{こさかな} 大根サラダ ^{※だいこん}	809	2.5
14	金	牛乳	米飯	※アユのごま味噌だれ ^{みそ} 鶏肉と角麩 ^{とりにく かくふ} のうま煮 ^に こぶ汁 ^{※ じる}	813	1.8
17	月	牛乳	米飯	※カツオのたつた揚げ ^あ ごまあえ [※] けんちん汁 ^{※ じる}	772	1.6
18	火	牛乳	米飯	【味の旅一柘木県】 ※豚ニラ炒め ^{ぶた いた} 小松菜とゆばの煮びたし ^{※こまつな} ※かんぴょうの卵とじ ^{たまご}	745	1.9
19	水	牛乳	ソフト麺	シーフードソース ^こ 粉ふきいも [※] キャベツのサラダ	869	2.4
20	木	牛乳	麦飯	ジャンバラヤ フライドポテト ^{まめ} 豆のスープ チーズ	802	2.7
21	金	牛乳	黒パン	※とり肉の赤ワイン煮 ^{あか} ひじきサラダ ^に ※さつまいものクリームスープ	859	3.0
24	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※タラのから揚げ ^あ きのこあんかけ ※こまつな ^{みそ} 小松菜のごま味噌あえ ^{※ぎふこんさい} 岐阜根菜汁 ^{じる}	742	1.8
25	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ぐじょうみそ [※] 郡上味噌 ^{いそにしき} けいちゃん [※] 磯錦 ^{じる} すまし汁 [※] ゼリー	767	2.9
26	水	牛乳	小型パン	※や ^{※あつあ} 焼きそば 厚揚げともやしの炒め物 ^{いた} 豆乳杏仁豆腐 ^{もの どうにゅうあんこんどうふ}	756	4.0
27	木	牛乳	麦飯	サバの煮つけ ^に ※キャベツのごま酢あえ ^ず 山の幸の味噌汁 ^{※やま さち みそ} みかん	772	2.4
28	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 ヨーグルト	785	3.1
31	月	牛乳	米飯	※にくだんご ^{あまず} 肉団子の甘酢あん [※] チンゲンサイの中華炒め ^{ちゅうかい} ※とうふ ^{たまご} 豆腐と卵のスープ ゼリー	837	2.8

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を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。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- 検査結果は、食品衛生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。