

10月学校給食献立表(北地区)

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 |
|----|---|-----------|-------|---|---------------|---------|
| 3 | 月 | 牛乳 | 米飯 | ジャンバラヤ フライドポテト ^{まめ} 豆のスープ | 610 | 1.9 |
| 4 | 火 | 牛乳 | 米飯 | ※カツオのたつた揚げ ^あ ごまあえ [※] けんちん汁 ^{じり} | 624 | 1.3 |
| 5 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | ^{こうやどうふ} 高野豆腐の卵とじ ^こ んにやくのきんぴら ※さつまいもの味噌汁 ^{みそ} みかん | 624 | 2.2 |
| 6 | 木 | 牛乳 | 麦飯 | ※きのこカレー ^{だいず} 大豆と小魚 ^{※だいこん} 大根サラダ | 651 | 2.1 |
| 7 | 金 | 牛乳 | 小型パン | ※や ^{※あつあ} 焼きそば ^{いた} 厚揚げともやしの炒め物 ^{もの} 豆乳杏仁豆腐 ^{とうにゆうあん} | 572 | 3.0 |
| 11 | 火 | 牛乳 | 米飯 | あつやき ^{たまご} 厚焼き卵 [※] おかかあえ [※] のっぺい汁 ^{じり} 納豆 ^{※なとう} | 616 | 2.3 |
| 12 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | ※ひじきごはん [※] アジの香味揚げ ^{こうみ} 岐福味噌汁 ^あ みかん ^{※ぎふみそ} | 653 | 1.9 |
| 13 | 木 | 牛乳 | 麦飯 | ※ ^{どんぶり} ヒビンバ丼 ^{わかめ} わかめスープ ^{フルー} フルーツの盛り合わせ ^も | 642 | 1.9 |
| 14 | 金 | 牛乳 | 米飯 | ※アユのごま味噌だれ ^{みそ} 鶏肉と角麩のうま煮 ^{とりにく} ^{かくふ} ^に [※] じり ^{こぶ} 汁 | 652 | 1.6 |
| 17 | 月 | 牛乳 | 黒パン | とりにく ^{あか} 鶏肉の赤ワイン煮 ^に [※] ひじきサラダ ※さつまいものクリームスープ | 707 | 2.5 |
| 18 | 火 | 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} | 604 | 1.7 |
| 19 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | エビのチリソース煮 ^に ^{※き} ^ほ ^{だいこん} 切り干し大根の中華炒め ^{ちゆうかい} ※ワンタンスープ ^ゼ りー | 634 | 2.2 |
| 20 | 木 | 牛乳 | 一食うどん | ※かやくうどん ^{※だいず} 大豆入りかき揚げ ^あ 大根とツナの煮物 ^{にもの} お芋の大福 ^{いも} ^{だいふく} | 656 | 1.4 |
| 21 | 金 | 牛乳 | 米飯 | 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} | 592 | 2.0 |
| 24 | 月 | 牛乳 | 食パン | ※チリコンカン ^{コー} ンキャベツ ^ポ テトスープ | 596 | 2.5 |
| 25 | 火 | 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 ^{ちゆうかい} ※とうふ ^{たまご} 豆腐と卵のスープ | 608 | 2.2 |
| 26 | 水 | 牛乳 | 麦飯 | 【ふるさと食材の日】 ※ ^あ タラのから揚げ ^{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} ^{じり} 岐阜根菜汁 | 596 | 1.6 |
| 27 | 木 | 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 | 671 | 2.0 |
| 28 | 金 | 牛乳 | 米飯 | 【ふるさと食材の日】 ※ぐじょうみそ ^{※いそ} 郡上味噌けいちゃん ^に 磯錦 [※] すまし汁 ^{じり} [※] ゼリー  | 617 | 2.4 |
| 31 | 月 | 牛乳 | 米飯 | 【味の旅一栃木県】 ※ぶた ^{いた} 豚ニラ炒め ^{※こまつな} 小松菜とゆばの煮びたし ^に ※かんぴょうの卵とじ  | 592 | 1.5 |

(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。