

# 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	
3	月	牛乳	米飯	キビナゴのから揚げ <sup>あ</sup> 肉じゃが <sup>※にく</sup> 岐福味噌汁 <sup>※ぎふみそ</sup>	604	1.7
4	火	牛乳	米飯	エビのチリソース煮 <sup>に</sup> 切り干し大根の中華炒め <sup>※ききぼ だいこん ちゅうかいた</sup> ワントンスープ ゼリー	634	2.2
5	水	牛乳	一食うどん	かやくうどん <sup>※</sup> 大豆入りかき揚げ <sup>※だいずい</sup> 大根とツナの煮物 <sup>※だいこん</sup> お芋の大福 <sup>いも だいふく</sup>	656	1.4
6	木	牛乳	麦飯	ビビンバ <sup>※</sup> わかめスープ フルーツの盛り合わせ <sup>も あ</sup>	642	1.9
7	金	牛乳	米飯	高野豆腐の卵とじ <sup>こうやどうふ</sup> こんにゃくのきんぴら <sup>※</sup> さつまいもの味噌汁 <sup>みそ</sup> みかん	624	2.2
11	火	牛乳	米飯	厚焼き卵 <sup>あつやき たまご</sup> おかかあえ <sup>※</sup> のっぺい汁 <sup>※</sup> 納豆 <sup>じる ※なっとう</sup>	616	2.3
12	水	牛乳	麦飯	ひじきごはん <sup>※</sup> アジの香味揚げ <sup>※</sup> 岐福味噌汁 <sup>※</sup> みかん <sup>※ぎふみそ</sup>	653	1.9
13	木	牛乳	麦飯	きのこカレー <sup>※</sup> 大豆と小魚 <sup>だいず こさかな</sup> 大根サラダ <sup>※だいこん</sup>	651	2.1
14	金	牛乳	米飯	アユのごま味噌だれ <sup>※</sup> 鶏肉と角麩のうま煮 <sup>※</sup> こぶ汁 <sup>じる</sup>	652	1.6
17	月	牛乳	米飯	カツオのたつた揚げ <sup>あ</sup> ごまあえ <sup>※</sup> けんちん汁 <sup>じる</sup>	624	1.3
18	火	牛乳	米飯	【味の旅一栃木県】 豚ニラ炒め <sup>※ぶた いた</sup> 小松菜とゆばの煮びたし <sup>※こまつな</sup> かんぴょうの卵とじ <sup>※ たまご</sup>	592	1.5
19	水	牛乳	ソフト麺	シーフードソース <sup>こ</sup> 粉ふきいも <sup>※</sup> キャベツのサラダ	671	2.0
20	木	牛乳	麦飯	ジャンバラヤ フライドポテト <sup>まめ</sup> 豆のスープ	610	1.9
21	金	牛乳	黒パン	鶏肉の赤ワイン煮 <sup>※</sup> ひじきサラダ <sup>※</sup> さつまいものクリームスープ	707	2.5
24	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 タラのから揚げ <sup>あ</sup> きのこあんかけ <sup>※</sup> 小松菜のごま味噌あえ <sup>※こまつな</sup> 岐阜根菜汁 <sup>※ぎふこんさいじる</sup>	596	1.6
25	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 郡上味噌 <sup>※ぐじょうみそ</sup> けいちゃん <sup>※</sup> 磯錦 <sup>※いそにしき</sup> すまし汁 <sup>じる</sup> ゼリー <sup>※</sup>	617	2.4
26	水	牛乳	小型パン	焼きそば <sup>※や</sup> 厚揚げともやしの炒め物 <sup>※あつあ</sup> 豆乳杏仁豆腐 <sup>いた もの どうにゅうあんにとどうふ</sup>	572	3.0
27	木	牛乳	麦飯	サバの煮つけ <sup>に</sup> キャベツのごま酢あえ <sup>※</sup> 山の幸の味噌汁 <sup>※やま さち みそ</sup>	592	2.0
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	596	2.5
31	月	牛乳	米飯	肉団子の甘酢あん <sup>にくだんご あまず</sup> チンゲンサイの中華炒め <sup>※</sup> 豆腐と卵のスープ <sup>※とうふ たまご</sup>	608	2.2

(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。