

# 10月学校給食献立表(中地区)

給食日数 中 21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
2	月	牛乳	米飯	※ ひじきごはん <small>※たまごあおな</small> <small>わふういた</small> <small>※ぎふみそしる</small> 卵と青菜の和風炒め 岐福味噌汁 みかん	772	2.3
3	火	牛乳	黒パン	<small>とりにく</small> <small>あか</small> <small>に</small> <small>※</small> 鶏肉の赤ワイン煮 ウイナーポテト カラフルスープ ヨーグルト	823	2.8
4	水	牛乳	麦飯	※ ちくわの磯辺揚げ <small>※だいこん</small> <small>にもの</small> <small>※</small> <small>じる</small> 大根とがんもの煮物 すまし汁 ふりかけ	790	2.9
5	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※ きのこカレー <small>※まめ</small> <small>※</small> <small>コーンもやし</small>	807	2.4
6	金	牛乳	米飯	※ サバの味噌煮 <small>みそ</small> <small>※</small> <small>お</small> <small>か</small> <small>か</small> <small>あ</small> <small>え</small> <small>湯</small> <small>葉</small> <small>の</small> <small>す</small> <small>ま</small> <small>し</small> <small>汁</small> おかかあえ 湯葉のすまし汁 豆乳デザート	781	2.0
10	火	牛乳	米飯	<small>こうやどうふ</small> <small>たまご</small> <small>※に</small> <small>※いなかじる</small> 高野豆腐の卵とじ 煮びたし 田舎汁	748	2.5
11	水	牛乳	麦飯	※ カツオのさらさ揚げ <small>あ</small> <small>さといも</small> <small>にもの</small> <small>※ぎふみそしる</small> 里芋とイカの煮物 岐福味噌汁 みかん	827	2.0
12	木	牛乳	ソフト麺	シーフードソース <small>ふ</small> <small>か</small> <small>し</small> <small>い</small> <small>も</small> <small>※まめ</small> ふかしいも 豆のサラダ	892	2.9
13	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ アユのごま味噌だれ <small>みそ</small> <small>※</small> <small>に</small> じゃがいもの煮つけ ※ ハツシモ米麺汁	774	2.1
16	月	牛乳	米飯	※ 豚肉のしょうが焼き <small>や</small> <small>きんときまめ</small> <small>あまに</small> <small>※こんさいじる</small> 金時豆の甘煮 根菜汁	752	1.8
17	火	牛乳	小型パン	<small>あ</small> <small>※や</small> <small>とうにゆうあん</small> <small>にんどうふ</small> <small>こざかな</small> 揚げパン 焼きビーフン 豆乳杏仁豆腐 小魚	766	2.2
18	水	牛乳	麦飯	<small>あつや</small> <small>たまご</small> <small>※こまつな</small> <small>いた</small> <small>※ぶたじる</small> 厚焼き卵 小松菜のそぼろ炒め 豚汁 ゼリー	748	1.9
19	木	牛乳	麦飯	※ 鶏肉と大豆の煮物 <small>だ</small> <small>い</small> <small>ず</small> <small>にもの</small> <small>※</small> <small>じる</small> じゃがいものきんぴら かきたま汁	763	2.0
20	金	牛乳	米飯	※ タラのから揚げきのこあんかけ <small>あ</small> <small>れんこん</small> <small>いた</small> <small>に</small> れんこんの炒め煮 ※ つみれ汁	774	2.3
23	月	牛乳	米飯	<small>にくだんご</small> <small>あまず</small> <small>はくさい</small> <small>しおいた</small> <small>※</small> 肉団子の甘酢あん 白菜の塩炒め ワンタンスープ	769	2.0
24	火	牛乳	米粉コッペパン	※ さつまいものシチュー オムレツ <small>※</small> <small>ほうれん草</small> <small>の</small> <small>ソ</small> <small>テ</small> <small>ー</small>	755	3.8
25	水	牛乳	麦飯	※ ビビンバ丼 <small>どんぶり</small> <small>わかめ</small> <small>スープ</small> <small>フル</small> <small>ー</small> <small>ツ</small> <small>盛</small> <small>り</small> <small>合</small> <small>わ</small> <small>せ</small>	751	2.0
26	木	牛乳	麦飯	ジャンバラヤ グリーンポテト <small>※だいこん</small> 大根としめじのスープ チーズ	760	3.0
27	金	牛乳	一食うどん	※ かやくうどん <small>※あ</small> <small>※き</small> <small>ぼ</small> <small>だいこん</small> <small>に</small> かき揚げ 切り干し大根とツナの煮つけ りんご	784	1.9
30	月	牛乳	米飯	【味の旅—鹿児島県—】 <small>あじ</small> <small>たび</small> <small>かごしまけん</small> キビナゴの南蛮漬け <small>なんばんづ</small> <small>あぶら</small> <small>ふう</small> <small>※</small> <small>じる</small> しらたきの油そうめん風 さつま汁 ゼリー	775	2.5
31	火	牛乳	食パン	※ チリコンカン コーンキャベツ ※ ほうれん草のクリームスープ	775	3.0

(令和5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。