

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
10 水	ごはん	米					640
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のから揚げ	油 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく	醤油 清酒	小麦	27.9
	青菜とかんぴょうの和え物	砂糖 ごま		こまつな にんじん かんぴょう	醤油 清酒	小麦	
	みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	にんじん かぶ ほうれんそう たまねぎ	だし(削り節)		
11 木	【鏡開き献立】						681
	こぎつねごはん	米 麦 砂糖 油	とり肉 油揚げ	にんじん さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	27.0
	牛乳		牛乳			乳	
	鯖の西京焼き		さわらの西京づけ				
	磯香和え		のり	こまつな にんじん はくさい	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
おしるこ	白玉もち 砂糖	あずき		塩			
12 金	ごはん	米					647
	牛乳		牛乳			乳	
	れんこんハンバーグ	パン粉 ごま 砂糖 かたくり粉	ぶた肉 卵 牛乳 おから	れんこん	塩 こしょう 醤油 砂糖 酢	卵 乳 小麦	27.1
	おかか炒め	油	かつお節	キャベツ もやし にんじん さやいんげん	オイスターソース 塩 こしょう	小麦	
	田舎汁	じゃがいも 油	生揚げ	えのきたけ しめじ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 清酒 みりん 塩 だし(削り節・煮干し)	小麦	
15 月	ごはん	米					642
	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のパン粉焼き	マヨネーズ パン粉	ぶた肉 チーズ あおのり				27.2
	鉄骨サラダ	ドレッシング	ひじき ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし		小麦	
	コンソメスープ	油 じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう		
16 火	ココア揚げパン	パン 油 砂糖 ココア				小麦 乳	611
	牛乳		牛乳			乳	
	ミックスポテト	じゃがいも バター	ベーコン	にんじん さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう	乳	23.2
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	とり肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
	中華風炊き込みごはん	米 もち米 麦 砂糖 ごま油	ぶた肉	しょうが たけのこ 干しいたけ にんじん	醤油 清酒 塩	小麦	692
17 水	牛乳		牛乳			乳	
	いかの黒酢揚げ	かたくり粉 油 砂糖	いか	しょうが	清酒 黒酢 醤油	小麦	27.0
	ナムル	ごま 砂糖 ごま油		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
	フルーツ杏仁	黒砂糖	杏仁豆腐	パイナップル もも みかん		乳	
	【食育の日の献立・岐阜県の郷土料理】						631
18 木	ごはん	米					26.1
	牛乳		牛乳			乳	
	鶏(けい)ちゃん	油 ごま油	とり肉 だいず みそ	キャベツ たまねぎ	醤油 みりん 甜麺醤 豆板醤 こしょう	小麦	
	ブロッコリーのごま醤油あえ	ごま 砂糖		ブロッコリー にんじん とうもろこし	醤油	小麦	
	お吸い物		わかめ 豆腐	えのきたけ にんじん こまつな	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
19 金	ハヤシライス 麦ごはん	米 麦					657
	ルウ	じゃがいも ハヤシルウ 油	ぶた肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	21.5
	牛乳		牛乳			乳	
	ビーフンのソテー	ビーフン 油	ベーコン	こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
	ごはん	米					678
22 月	牛乳		牛乳			乳	
	揚げぎょうざ	油	ぎょうざ			小麦	25.5
	華風和え	砂糖 ごま油 ごま		もやし にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
	マーボー大根	油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉	だいこん にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ いら	醤油 甜麺醤 豆板醤 オイスターソース 清酒 コンソメ	小麦	
	小松菜入りピラフ	米 麦 油 バター	とり肉 卵	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな	塩 コンソメ	乳 卵	626
23 火	牛乳		牛乳			乳	
	豚肉のピカタ	小麦粉 砂糖	ぶた肉 卵			小麦 卵	29.2
	ビーンズサラダ	ドレッシング	だいず	ほうれんそう きゅうり とうもろこし えだまめ		小麦	
	【全国学校給食週間の献立】						643
	麦ごはん	米 麦					29.3
24 水	牛乳		牛乳			乳	
	鮭の塩焼き		さけ				
	おひたし			こまつな はくさい にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
	すいとん	小麦粉 油 さといも	卵 牛乳 とり肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	塩 醤油 だし(削り節) 清酒	小麦 卵 乳	
	コッペパン	パン				乳 小麦	692
25 木	りんごジャム	ジャム					
	牛乳		牛乳			乳	31.4
	オムレツ	砂糖 油	とり肉 卵	たまねぎ	醤油 清酒 塩	卵 小麦	
	コーンサラダ	油 砂糖		キャベツ こまつな とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
	ホワイトシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ぶた肉 あさり 低脂肪乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	小麦 乳	
26 金	ラーメン 中華麺	中華めん				小麦	570
	汁	油	焼きぶた わかめ	メンマ ねぎ たまねぎ にんじん いら チンゲンサイ にんにく	塩 こしょう 醤油 豚骨 鶏がら	小麦	
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料			乳	28.2
	ささみの包み揚げ	はるまきの皮 油 小麦粉	とり肉 チーズ		塩 こしょう 清酒	小麦 乳	
	小松菜のソテー	油	ぶた肉	こまつな もやし	塩 コンソメ こしょう		
29 月	ごはん	米					662
	牛乳		牛乳			乳	
	ぶりの立田揚げ	かたくり粉 油	ぶり	しょうが	醤油 清酒	小麦	24.5
	きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま	さつま揚げ	にんじん ごぼう さやいんげん	醤油 清酒	小麦	
	みそけんちん汁	じゃがいも	豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく こまつな	だし(昆布)		
30 火	カレーライス 麦ごはん	米 麦					666
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	24.9
	牛乳		牛乳			乳	
	ツナサラダ	砂糖 油	ツナ	こまつな もやし にんじん	醤油 清酒	小麦	
	ごはん	米					646
31 水	牛乳		牛乳			乳	
	鶏肉のみそ焼き	砂糖	とり肉 みそ	しょうが	醤油 清酒 みりん	小麦	25.8
	ごま和え	ごま 砂糖		こまつな にんじん はくさい	醤油	小麦	
	磯煮	じゃがいも 油 砂糖	ひじき 油揚げ さつま揚げ だいず	にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。  
 \* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。  
 \* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2		
学校給食摂取基準	(kcal)	g (%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
中学年(8~9歳)	650	摂取エネルギー全体13~20%	摂取エネルギー全体20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0未満
月の平均栄養量	648	27.4g	20~30%	376	3.1	310	0.66	0.57	33	4.5	2.0