令和2年 成長期に不足しがちな鉄とカルシウムをとろう! 御嵩町学校給食センタ-鉄は「血」を作り、 ~尚属千峯殺の 1年生が考えた 蘇とカルシウムが多くとれる料理~ カルシウムは ★学校給食で使われている 岐阜県産農産物には、 「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、御嵩町、 JA中央会から一部補助を受 ・11/5 (木) 「ちくわの鉄カルあげ」 骨」を作ります。 (Fe あおのりには、鉄とカルシウムが多く含まれています。 ちくわの天ぷらの衣に、ああのりをたくさん使ります。 鉄カル献立 11/20 (金) 「チキンのオレンジパセリソース」 图门 nusas パセリは鉄とカルシウムを多くふくんでいます。 そしてビタミンCをいっしょに とることで、吸収を高めます。 また、こまつなも鉄とカルシウムが多いやさいです。 けています。 火 水 木 金 2日 3日 4日 5日 鉄カル献立 6日 ポテトサラダ だいこんとぶたにく わかめサラダ (マヨネーズ) キャベツサラダ のにもの (あおじそドレ) (やさいドレ) **6** (1) 1 00 **の**かき のなしゼリー デジラスソ ぶんか ひ Ema いかのこうみやき ちくわのてつカルあげ 文化の日 はさんで、 (小2、中3) (COSTO) さわらの (2) (E) たべよう 100 A マヨネーズやき むぎごはん はくさいの キムチスープ まるパン あきのかおりごはん ミルクスープ しろみそしる (きりめいり) 1\629kca1 中790kcal /N679kcal 中804kcal 1\664kca1 中86/kcal 小652kcal 中789kcal 98 10日 ひだ牛の日 118 12日 13日 はくさいのごまあえ キャベツのサラダ ぶどうまめ みかん きりぼしだいこんの にんじんサラダ (マヨネーズ) (やさいドレ) 9 0ヨーグルト A and a あげやきどうふ ないずのかりんとう おこのみやき のにくみそかけ いわしのごまだれ (F) C-367 个面印 ひだぎゅうの きなこあげパン むぎごはん すましじる ーフシチュー きつねうどん むぎごはん ポトフス-よしのじる /\648kca1 中841kcal 小 761kca 中965kcal 小745kcal 中940kcal 1\695cal 中863kcal 小644kcal 中796kcal 16日 岐阜のあゆ 178 18日 図書献立 19日 20日 鉄カル献立 もやしのサラダ チンゲンサイ おからのミルクに リンコ のサラダ ゼリー (nn s ミルクゼリ (パンパンジードレ) こまつなサラダ 000 633 チキンのオレンジやさいドレ 心态 だいずとこざかなのあげに あゆのあんかけ とりにくのレモンあえ パセリソース だいがくいも (B) 1 个两个 **₹** 11111 むぎごはん かきたまじる マーボー パシブギン むぎごはん -どうふ うどん だいこんじる くろパン スープ 1\596kca1 中747kcal 小676kcal 中858kcal 小673kcal 中852kcal /\639kca| 中802kcal 24日 岐阜のます



23日 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日



30日 やさいの日

an i

1

しろみそしる

中881kca

さばのおろしに

れんこんのきんぴら

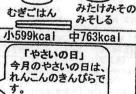
みかん

むぎごはん

/l\700kca1

のりんご

(0)



かんてんのごまずあえ

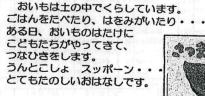
ALL S

个事行

ますのこうじやき



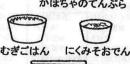
小646kcal 中771kcal











小677kcal 中854kcal

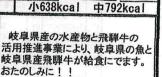






27日

きゃべつサラダ(やさいドレ)



〇ひだ牛のビーフシチュー 10日

○ぎふ県のあゆのあんかけ 16日 ○ぎふ県のますのこうじやき 24B

図漫献立11月18日

25日

(0)2

个多门

かきたまじる

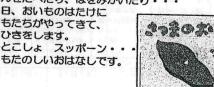
とんちゃん

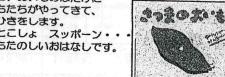
きんときまめの

むぎごはん

あまに

「さつまのおいも」 中川ひろたか・文 村上康成・絵





									和2年11月 学校給食予定献立表						御嵩町学校給食センター						
2日(月)		4日(水	_	5日(木		6日(金		9日(月))	10日(火	;)	11日(水	:)	12日(木	:)	13日(金)	16日(月)	17日(火	0
キムチスープ		秋の香りご飯		白味噌汁		はくさいののミル				ピーフシチュー	0	きつねうどん		よしの汁		ポトフ かぶ	-	かきたま汁	_	麻婆豆腐	
冷凍豆腐		アルファ化米		油あげ	3	はくさい	40	だいこん(視)	20	サラダ油	0.3	油あげ	5	里芋		かぶ・根・皮付き		にんじん・皮つ	10	豚ひき肉	15
厭もも肉2cmカ		生果カット	15	冷凍豆腐	20	たまわぎ	30	ዱ.	1	おろし生姜	0.5	鶏もも皮つき		油あげ		たまねぎ		ねぎ		冷凍豆腐	78
はくさい		にんじん・皮つ		にんじん・皮つ		にんじん・皮つ	15	カットわかめ	0.4	おろしにんにく	0.5	にんじん・皮つ	10	だいこん・根・月		ねぎ		えのきたけ		にんじん・皮つ	
にんじん・皮つ		しめじ(ほんしめ	8	だいこん・根・B	10	とうもろこし・ホー	10	にんじん・皮つ	10	飛驒牛もも角切	40	たまねぎ		えのきたけ		にんじん・皮つ		冷凍豆腐		たまねぎ	30
ねぎ		干ししいたけ	1	えのきたけ	10	ポークハム	8	えのきたけ	8	ワイン(赤)		ねぎ		冷凍豆腐	0.00	ペーコン(豚)		かまぼこ	0.0	干ししいたけ	0.5
干ししいたけ	1	油あげ	3	たまねぎ	15	上新粉	3	糸かまぼこ	8	たまねぎ	55	かまぼこ		フレーク節・		だいこん・根・月		液卵		たけのこ・水煮	
はくさい(キムチ		むき枝豆	5	カットわかめ	0.5	サラダ油	0.4	ねぎ	5	にんじん・皮っ		干ししいたけ	1527.73	しょうゆ(こいく	A	セロリ		カットわかめ		ねぎ	10
塩(並塩)		鶏もも皮つき も	10	ねぎ	5	牛乳(調理用)	40	フレーク節		じゃがいも		しょうゆ(こいく	Procession.	和風だし	12552455		11000)	しょうゆ(こいく	10.411		1
しょうゆ(こいく)		酒	1	和風だし	0.5	チキンコンソメ	1.5	和風だし	0.5	ダイスチーズ	•	しょうゆくうすくさ		塩(並塩)	5000000			塩(並塩)		おろしにんにく	0.8
みりん	0.4	サラダ油	1	白みそ	8.5	ダイスチーズ	3	しょうゆくうすくさ				フレーク節		酒	200900		100000000000	フレーク節		おろし生姜	0.8
酒		しょうゆくうすくり		煮干し		こしょう(白)	0.02	塩(並塩)		塩(並塩)		和風だし	0.8	でんぷん		チキンコンソメ		和風だし		しょうゆ(こいく	
鶏がらだし	1	三温糖	2.2	竹輪のいそ辺掛	駅ゲ	グリーム・乳脂肪	3	揚げ焼き豆腐の	肉み	ソース(中濃)	•	みりん(本みりん	27700	おろし生姜	2000	ワイン(白)		でんぷん		サラダ油	0.4
豆みそ	2	塩(並塩)	0.1	竹翰(焼き竹翰	2切	塩(並塩)		焼き豆腐		洋風だし		塩(並塩)	2,000	いわしのごまだ		サラダ油		あゆの塩やきあ			0.7
ごま油	0.2	和風だし	1	小麦粉·薄力粉	6	ハンパーグのテ						お好み焼き・小		いわし聞き		揚げパン		あゆ(養殖)	_	三温糖	2.5
いかの香味やき		こんにゃく 五	5	液卵	3	チキン&ポーク	12	小麦粉・薄力粉				小麦粉·薄力粉		塩(並塩)		コッペパン(給1	1-	塩(並塩)		トウパンジャン	0.3
しつか	1切	さわらのマヨネーフ	で焼き	あおのり(素干し				大豆油		三温糖		液卵		酒		大豆油	A 10000	サラダ油		でんぷん	2.2
しょうが		さわら		大豆油		ドミグラスソース		豚ひき肉		ルウ用小麦粉		牛乳(調理用)		おろし生姜		三温糖	4.5			ごま油	0.5
塩(並塩)	0.1	こしょう(白)	0.02	大根と豚肉の煮				わき		サラダ油		豚ばら・腑付け		かたくり粉		二個領 きなこ		三温糖		中華だし	0.5
酒	1	塩(並塩)		だいこん・根・月				豆みそ		脱脂粉乳(輸入		キャベツ	100	小麦粉・薄力料		the state of the s		二価値 しょうゆ(うすく		大豆と小魚の打	1 - (2-(B)
サラダ油	1	酒		にんじん・皮つ		三温糖		酒		トマトピューレ		糸かまぼこ		大豆油		人参サラダ		みりん(本みりん		大豆(国産) 乾	
しょうゆにいく	2.5	たまねぎ		豚屑·脂付(大型		豆みそ		みりん(本みりん		ドミグラスソース				三温糖	1,500	人参りフタ にんじん・皮つ		かりん(本みりん でんぷん		大豆(国産) 転 でんぷん	13
酢·穀物酢	1	ノンエッグマヨネ		サラダ油	0.5			三温糖		ケチャップ 3k		あおのり(素干し	1320115270	みりん(本みりん		きゅうり		*	0.2	大豆油	3.2
三温糖	2	アルミカップ		カットいんげん	A sourced			でんぷん		豆みそ		ダイスチーズ		しょうゆ(こいく		さゅつり もやし(緑豆)		ひじきの煮付け	4	パリッシュ	1
ねぎ	3	わかめ入りサラ		こんにゃく 五	10		0.16		6	大豆のかりんと	_	刻み生姜		白いりごま(炒り		野菜いっぱいド		ひじき(干し)			ادّ
しょうが・おろし				三温糖		キャペツサラダ	10.20	サラダ油	0.2	大豆(国産) 乾	_	かつお・削り節		おろし生姜		ヨーグルト	5			あおのり(素干し 三温糖	
		だいこん・根・月		100000000000000000000000000000000000000		キャベツ	30	白菜とほうれん			2000	ソース(濃厚)		水		ヨーグルト(含脂		にんじん・皮つ			2.2
		にんじん		しょうゆ(こいく)	June 1	きゅうり		はくさい		大豆油				切干大根の煮			12			しょうゆ(こいく	
水		育じそドレッシン		和風だし	Z	にんじん・皮つ		もやし(緑豆)。		黑砂糖		よどう豆	1 1%			普通牛乳 牛乳(普通牛乳		むき枝豆		水	2.2
ポテトサラダ	_	なしゼリー	_	*		野菜いっぱいド		ほうれんそう		塩(並塩)				切り干し大根	5	午乳(普通午別	1本	つきこんにゃく		ちんげん 菜サラ	
じゃかいち	50	なしゼリー	_	委託麦ご飯		コッペパン	_ 0	にんじん・皮つ		水		大豆(国産) 乾 しょうゆ(こいく)		にんじん・皮つ	8			79		チンゲンツ7イ	18
たまねぎ		普通牛乳			17		17	白いりごま(炒り		キャベツのサラ	_		1,000	油あげ	3			しょうゆ(こいく		ホールコン	5
にんじん・皮つ		牛乳(普通牛乳	1*	おおかず、半粒	1-	並通生頭	1_	すりごま		キャベツ	-	三温糖		干ししいたけ	0.5			みりん(本みりん		キャベツ	18
	0.15	1400 8 20 14		普通牛乳	10		1.+	しょうゆ(こいく)		きゅうり		みりん(本みり人	0.6		7			和風だし		にんじん・皮つ	7
酢· 穀物酢	1			牛乳(普通牛乳	1+	十九八百四十十	14	三温糖		(C) (0) \$(50)		みかん		カットいんげん	4			三温塘		棒々鶏トレッシン	_ 5
三温糖	0.3	1		十4八日班十4	14				0.6	とうもろこし・ホー		みかん(温州)	12		1			サラダ油	0.5	委託妻ご飯	-
	0.02			•		l		委託麦ご飯		にんじん・皮つ		パックうどん	. 49	しょうゆ(うすく	2.3			ミルクゼリー		精白米(強化米	
マヨネーズ(卵)								精日木(強化オ	12	マヨネース(卵)	5	うどん(給食用)	1袋		1	,		ミルクゼリー	15	おおむぎ・米粒	12
かき		1				l		普通牛乳	15			普通牛乳		みりん	1			委託麦ご飯	_	普通牛乳	ابہ
	12	i				l			1.4			牛乳(普通牛乳	1本		1					牛乳(普通牛乳	1本
委託麦ご飯		1				ŀ		一九(省)	14	おおむぎ・米粒	15	1		サラダ油	0.5			おおむぎ・米粒	13	ł	
										市进十孔		L		委託麦ご飯		L		普通牛乳		<u></u>	

1	18日(水	٠)	19日(木	-)	20日(金	.1	24日(火	٠١	05 17 (-14	. \	00 11 (-1	٠,	07.77	`	007/5			
711	ノーうどん汁			9_	パンプキンスー		御嵩みその味		25日(水	.)_	26日(木		27日(金	:)	30日(月)	11月の加工	
_	おおぎ		だいこん・根・B	20	かぼちゃ(ペー	_	冷凍豆腐	_	かきたまけ にんじん・皮つ		肉みそおでん だいこん・根・B		コンソメスープ	_	白味噌汁	_	4日(水)	20日(金)
1000	んじん・皮つ		にんじん・皮つ		かぼちゃ(角切		油あげ		ねぎ				たまねぎ		冷凍豆腐	20	なしゼリー	りんこゼリー
	יאין.		油あげ		たまねぎ		だいこん(根)		えのきたけ		にんじん・皮つ		とうもろこし・ホー		油あげ	3		りんご果肉
	ししいたけ		じゃがいも		パセリ・乾		にんじん		冷凍豆腐		はんべん		にんじん・皮つ		たまねぎ	15		りんご濃縮果汁
h			えのきたけ		サラダ油		ねぎ		市原豆腐 かまぼこ		こんにゃく サィ 里芋 (洗い)		じゃかいも		にんじん・皮つ	10	果糖	還元水あめ
1	むね皮つき(h#		コンソメ(乾燥)		15.4		液卵		単子(がい)		ペーコン(豚)	•	カットわかめ	0.5	難消化性デキストル	
	あげ	-	しょうゆくうすくが		塩(並塩)	1000	カットわかめ		カットわかめ	7	角昆布		ハゼリ・転 うす 口しょうゆ		ねぎ	5	寒天	砂糖
	レーク節		塩(並塩)			200000	煮干し		しょうゆ(こいく		うずら卵・水煮		チキンコンソメ		フレーク節 和風だし	1.5	TE company to see	ゲル化剤
カ	レールウ		和風だし		クリーム・乳脂肌		和風だし	5000000	塩(並塩)		しょうゆ(こいく				白みそ	0.6 8.5	支品添加物	酸味料 香料
L.	きうゆ(こいく	4.5	酒		牛乳(調理用)		豆みそ	1100000	フレーク節		和風だし				さばのおろしに	8.5		音科 酸化防止剤
3	りん	2.5	フレーク節	1	上新粉	200	みたけみそ		和風だし		豚ひき肉		蛙のフライ	10.01	さば	1切		設1C的正則 消泡剤
#	ラダ油		鶏レモン和え	-	ダイステーズ		ますのこうじ焼き		でんぷん	0.6			さけ	1切		1.5	13日(王) 日一月以上	用视剂
大	学芋		鶏むね皮つき(50	ローリエ			-	豚ちゃん		サラダ油		ワイン(白)		おろし生姜	1.0	脱脂粉乳	27月(余)
đ-	つまいも	60	酒	1			寒天のごまずあ		豚もも肉2cmカ	45	豆みそ		塩(並塩)		でんぷん	4	プドウ糖果糖液糖	クルタルソース
大	豆油	3	塩(並塩)		鶏もも皮つき(老				おろしにんにく		三温糖				小変粉・薄力粉	4	砂糖	植物油脂
Ξ	温糖	3.5	こしょう(白)	0.01	塩(並塩)	0.3	きゅうり		おろし生姜		みりん(本みりん		小麦粉·薄力粉		大豆油	4	全粉乳	ピクルス
3	りん(本みりん	1	でんぷん	5	こしょう(白)	0.02	キャベツ	20	みたけみそ・		水		液卵		みりん(本みりん	1	ゼラチン	illi
L	けゅ(こいく	1.5	小麦粉・薄力粉	0.5	オレンジジュー	5	にんじん・皮つ	8	豆みそ	2	フレーク節	1.5	パン粉・乾燥		三温镀	2		プドウ糖果糖液糖
黒	ごま	0.8	大豆油	3	塩(並塩)	0	しょうゆ(こいく	3	三温糖	2.4	かぼちゃの天ブ	ラ(月	大豆油	4	しょうゆくこいく	2.8	乳酸カルシウム	臨造酢
水		2	三温糖	2	ワイン(白)	0.25	酢·穀物酢	1	しょうゆ(こいく	1.2	西洋かぼちゃ	1切	キャベツサラダ		だいこん・根・月	10	香料	塩
_	トしのサラダ		しょうゆ	2.3	しょうゆ(うすくち	0	三温糖	1	みりん	0.6	黒ごま(いりごま	1	キャベツ	30	*	3	ピロリン酸鉄	增粘剤
1	PL(緑豆)		レモン・果汁・生	1	でんぷん	0	ごま油	0.5	酒	2.4	塩(並塩)	0.2	きゅうり	10	レンコンきんびり	5	*	鋼味料
	んじん・皮つ		みりん	1			すりごま		でんぷん	0.6	小麦粉・薄力粉	5	にんじん・皮つ	7	れんこんスライ	30		レモン果汁
	たつな	7	*		パセリ・乾	_	りんご(1/4カ	11	キャベツ	30	ペーキングパウ	0.03	野菜いっぱいド	5	にんじん・皮つ	8	16日(月)	香辛料
	じそドレッシン	5			小松菜サラダ		りんご	12	にんじん・皮つ	5	大豆油	4	タルタルソース		カットいんげん	5	ミルクセリー	
	ックうどん		おからのミルク		こまつな		委託麦ご飯		たまねぎ	40	たくあん和え		タルタルソース		つきこんにゃく	15	生乳	
	ん(給食用)	1袋			ホールコン		精白米(強化)				もやし(緑豆)		切り目入りコック			0.7	乳製品	26日(米)
	通牛乳	_	鶏ひき肉		もやし(大豆)		おおむぎ・米粒	12		15	きゅうり		コッペパン(給1	12		2.7	砂糖	はんべん
生	乳(普通牛乳	1本	にんじん・皮つ		にんじん・皮つ		普通牛乳		三温糖	5	にんじん・皮つ		普通牛乳		三温糖	1.9	デキストリン	馬鈴薯でんぷん
1			干ししいたけ		野菜いっぱいド	5	牛乳(普通牛乳	1本		0.15	千切りたくあん		牛乳(普通牛乳	1本	酒 :	1	ゲル化剤	こめ油
			ねぎ		りんごゼリー		1		麦ご飯 .		しょうゆ(うすくす	100000-000			和風だし	0.5		砂糖・しょうゆ
			油あげ		りんごゼリー	30	1		精白米(強化米			0.3			すりごま	1	香料	魚醬
1	80		サラダ油		黒パン	_	1		おおむぎ・米粒	7	委託妻ご飯				唐辛子(一味)	0.01		塩
1			三温糖		黒さとうパン	12	1		普通牛乳		精白米(強化)				みかん			
1			しょうゆくうすくさ		普通牛乳	_	1		牛乳(普通牛乳	1本	おおむぎ・米粒	12			みかん(温州)	12		
			酒	0.7	牛乳(普通牛乳	1本					普通牛乳				委託麦ご飯			
			水	5					,		牛乳(普通牛乳	1本			精白米(強化)			
			牛乳(調理用)	9	1				,						おおむぎ・米粒	12		1
			和風だし	0.4	4		1								普通牛乳			
L			委託妻ご飯		<u> </u>		L		l				L		牛乳(普通牛乳	1本	L	

<学校給食の産地表示について>

米・・・・岐阜県 牛乳・・・・岐阜県 パン、麺・・・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・・町内産、岐阜、愛知、長野、北海道、青森、千葉、徳島、九州、オーストラリア、フィリピン等

食肉・・・・岐阜、宮崎、徳島、オーストラリア等 魚介類・・・・岐阜、北海道、静岡、長崎、東シナ海、ノルウェー、ペルー、ロシア、カナダ、等