

ちらしごはん

厚焼き卵

ゼリー

すまし汁 3日

エネルギー735kcal 塩分2.5g

フルーツ盛り合わせ

海藻サラダ

カレーライス 4日

エネルギー805kcal 塩分2.4g

肉じゃが

シシャモのお茶揚げ

(麦入り) 岐福(ぎふ)味噌汁 5日

エネルギー770kcal 塩分1.8g

筑前煮

トンカツのおろしかけ

お祝いデザート

お祝い汁 6日

エネルギー865kcal 塩分2.2g

**卒業式** 7日

野菜の中華炒め

シューマイ

麻婆豆腐 10日

エネルギー797kcal 塩分2.6g

小松菜のおひたし

鶏肉と大豆の煮物

かきたま汁 11日

エネルギー773kcal 塩分1.9g

グリーンポテト

チキンライス

ヨーグルト

(麦入り) 豆のスープ 12日

エネルギー758kcal 塩分2.1g

こっばなます

サバのたつた揚げ

ぼっかけ汁 13日

エネルギー791kcal 塩分1.8g

もやしとツナのソテー

ビーフコロッケ

ジャム

コーンスープ 14日

エネルギー833kcal 塩分3.0g

ほうれん草のごまよごし

厚揚げのそぼろあんかけ

ぼたもち

じゃがいもの味噌汁 17日

エネルギー784kcal 塩分2.0g

杏仁豆腐

高野豆腐入り酢豚

春雨のスープ 18日

エネルギー798kcal 塩分2.2g

**あじのたび**

今月は『福井県』です

てっちゃん

せんいくん

わしよっくん

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

**3月**

岐阜大学教育学部附属小中学校 後期課程

令和7年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)	
	No. 1	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校
使	<米飯>	176 242	<米飯>	176 242	<米飯>	176 242	<米飯>	176 242
	<牛乳>	206 206	<牛乳>	206 206	<牛乳>	206 206	<牛乳>	206 206
用	<ちらしごはん>		<カレーライス>		<シシャモのお茶揚げ>		<トンカツのおろしかけ>	
	干しいたけ(スライス)	1 1.3	サラダ油	0.5 0.6	シシャモ	24 30	トンカツ(冷)	40 60
	ごぼう	7 9.1	にんにく	0.2 0.24	お茶(粉末)	0.1 0.12	油	4 6
	にんじん	10 13	しょうが	0.1 0.12	小麦粉	6 7.2	大根	10 13
	れんこん	10 13	県産豚肉(平切)	20 24	米粉	2 2.4	本みりん	0.3 0.39
	かんぴょう(カット)	2.5 3.25	塩	0.2 0.24	油	3 3.6	砂糖	0.2 0.26
	油揚げ	5 6.5	こしょう	0.05 0.06			うすくちしょうゆ	1 1.3
	砂糖	3 3.9	たまねぎ	40 48	<肉じゃが>		こねぎ	1 1.3
	うすくちしょうゆ	3 3.9	にんじん	15 18	サラダ油	0.3 0.36		
	酢	2 2.6	じゃがいも	50 60	県産豚肉(平切)	20 24	<筑前煮>	
食	塩	0.08 0.1	サイコロチーズ	4 4.8	たまねぎ	20 24	サラダ油	0.5 0.6
	さやいんげん(冷)	3 3.9	塩	0.3 0.36	にんじん	10 12	鶏肉(2cm角切)	20 24
	<厚焼き卵>		洋風スープの素	1 1.2	じゃがいも	40 48	ごぼう	10 12
	厚焼き卵	50 62.5	リンゴペースト	3 3.6	砂糖	0.6 0.72	にんじん	10 12
			ケチャップ	2 2.4	けずり節	0.3 0.36	れんこん	10 12
			ウスターソース	2 2.4	しょうゆ	1.5 1.8	こんにゃく	10 12
			マーガリン	4 4.8	さやいんげん(冷)	5 6	干しいたけ(ホール)	1 1.2
			小麦粉	4 4.8			砂糖	1 1.2
			カレー粉	0.7 0.84	<岐福(ぎふ)味噌汁>		しょうゆ	2 2.4
			脱脂粉乳	4 4.8	大根	25 30	調味酒	0.5 0.6
材	<すまし汁>		<海藻サラダ>		豆腐	20 24	さやいんげん(冷)	5 6
	えのきだけ	10 12	海藻ミックス	0.7 0.84	油揚げ	3 3.6		
	豆腐	20 24	大根	30 36	赤みそ	8.5 10.2	<お祝い汁>	
	けずり節	1.5 1.8	きゅうり	5 6	けずり節	1.5 1.8	えのきだけ	7 8.4
	うすくちしょうゆ	2 2.4	ホールコーン(冷)	5 6	こまつな	10 12	かまぼこ(さくら)	10 12
	塩	0.3 0.36	枝豆むきみ(冷)	3 3.6			豆腐	15 18
	玉麩(乾)	1.5 1.8	ドレッシング	6 7.2			けずり節	1.5 1.8
	ほうれん草	10 12	<フルーツ盛り合わせ>				うすくちしょうゆ	2 2.4
			黄桃(レトルト)	20 24			塩	0.3 0.36
	<ゼリー>		パイナップル(レトルト)	25 30			ほうれん草	10 12
ゼリー	40 40	ダイスゼリー(いちご)	25 30					
						<お祝いデザート>		
						デザート	45 35	

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)		
No. 12	小学校	中学校	No. 6	小学校	中学校	No. 13	小学校	中学校	No. 7	小学校	中学校
<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
<麻婆豆腐>			<鶏肉と大豆の煮物>			<チキンライス>			<サバのたつた揚げ>		
サラダ油	0.5	0.65	大豆	12	15.6	サラダ油	0.5	0.65	サバ	40	50
にんにく	0.1	0.13	サラダ油	0.5	0.65	鶏肉(切込)	30	39	しょうが	0.4	0.5
しょうが	1	1.3	しょうが	0.3	0.39	たまねぎ	40	52	しょうゆ	1.6	2
県産豚肉(ミンチ用)	20	26	ねぎ	3	3.9	にんじん	5	6.5	調味酒	0.4	0.5
豆腐(冷)	100	130	鶏肉(2cm角切)	40	52	洋風スープの素	0.5	0.65	でん粉	3.2	4
しょうゆ	3	3.9	砂糖	1	1.3	塩	0.2	0.26	米粉	0.8	1
調味酒	3	3.9	調味酒	2	2.6	こしょう	0.03	0.04	油	4	5
赤みそ	3	3.9	しょうゆ	2	2.6	トマトソース	12	15.6	<こっばなます>		
砂糖	0.6	0.78				ケチャップ	5	6.5	大根	30	36
豆板醤	0.4	0.52	<小松菜のおひたし>			マッシュルーム(水煮)	5	6.5	にんじん	6	7.2
塩	0.2	0.26	こまつな	25	30				油揚げ	4	4.8
鶏ガラスープの素	0.6	0.78	太もやし	20	24	<グリーンポテト>			すりごま	3	3.6
でん粉	1	1.3	にんじん	5	6	じゃがいも	50	60	白みそ	3	3.6
にら	10	13	油揚げ	3	3.6	塩	0.1	0.12	砂糖	3	3.6
ごま油	1	1.3	けずり節	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	酢	1	1.2
			本みりん	0.5	0.6	パセリ(乾)	0.04	0.05	塩	0.2	0.24
<シューマイ>			うすくちしょうゆ	1.8	2.16	<豆のスープ>			<ぼっかけ汁>		
肉シューマイ	36					ベーコン	5	6	ごぼう	10	12
コーンシューマイ		60	<かきたま汁>			たまねぎ	10	12	にんじん	10	12
<野菜の中華炒め>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	キャベツ	15	18	糸こんにゃく	20	24
サラダ油	0.5	0.6	豆腐	20	24	白いんげん豆(ゆで)	5	6	厚揚げ(冷)	10	12
にんじん	10	12	花麩	10	12	枝豆むきみ(冷)	5	6	かまぼこ	10	12
太もやし	20	24	けずり節	1.5	1.8	マカロニ(アルファベット)	2	2.4	ねぎ	7	8.4
チンゲンサイ	20	24	塩	0.3	0.36	洋風スープの素	0.8	0.96	けずり節	1.5	1.8
きくらげ(スライス)	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2	2.4	塩	0.2	0.24	調味酒	1	1.2
鶏ガラスープの素	0.2	0.24	でん粉	0.6	0.72	こしょう	0.01	0.02	本みりん	1	1.2
塩	0.1	0.12	液卵	15	18				しょうゆ	3	3.6
こしょう	0.01	0.02	ほうれん草	10	12	<ヨーグルト>					
しょうゆ	0.8	0.96				ヨーグルト	70	80			

14日(金)			17日(月)			18日(火)		
No. 10	小学校	中学校	No. 15	小学校	中学校	No. 8	小学校	中学校
<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
<ビーフコロッケ>			<厚揚げのそぼろあんかけ>			<高野豆腐入り酢豚>		
ビーフコロッケ	50	60	厚揚げ(冷)	50	65	県産豚肉(2cm角切)	20	24
油	5	6	しょうゆ	1.7	2.21	しょうゆ	0.5	0.6
<もやしとツナのソテー>			本みりん	0.5	0.65	調味酒	0.5	0.6
サラダ油	0.3	0.36	県産豚肉(ミンチ用)	10	13	しょうが	0.5	0.6
太もやし	30	36	しょうが	0.2	0.26	高野豆腐	5	6
にんじん	5	6	調味酒	1	1.3	鶏ガラスープの素	0.4	0.48
ほうれん草	10	12	でん粉	0.5	0.65	でん粉	6	7.2
魚のオイル漬け	10	12	<ほうれん草のごまよごし>			米粉	1	1.2
洋風スープの素	0.1	0.12	にんじん	8	9.6	油	2.5	3
塩	0.1	0.12	太もやし	20	24	たまねぎ	30	36
こしょう	0.01	0.02	ほうれん草	25	30	にんじん	15	18
<コーンスープ>			けずり節	0.3	0.36	たけのこ(レトルト)	10	12
サラダ油	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.6	干しいたけ(ホール)	0.8	0.96
たまねぎ	15	18	しょうゆ	1.8	2.16	ピーマン	5	6
コーンペースト(冷)	30	36	すりごま	1	1.2	サラダ油	0.5	0.6
ホールコーン(冷)	10	12	<じゃがいもの味噌汁>			酢	2.4	2.88
牛乳(調理用)	30	36	切り干し大根(せん)	1.5	1.8	砂糖	3.2	3.84
洋風スープの素	1	1.2	たまねぎ	15	18	しょうゆ	4	4.8
塩	0.2	0.24	じゃがいも	30	36	鶏ガラスープの素	0.16	0.19
こしょう	0.01	0.02	カットわかめ	0.5	0.6	でん粉	0.4	0.48
コーンスターチ	1	1.2	けずり節	1.5	1.8	<春雨のスープ>		
パセリ	1	1.2	赤みそ	4	4.8	ロースハム	7	8.4
<ジャム>			白みそ	4	4.8	はるさめ	5	6
岐阜市産イチゴジャム	15	15	<ぼたもち>			きくらげ(スライス)	0.5	0.6
			ぼたもち	30	30	太もやし	10	12
						チンゲンサイ	15	18
						鶏ガラスープの素	0.8	0.96
						塩	0.2	0.24
						こしょう	0.01	0.02
						<杏仁豆腐>		
						杏仁寒天	30	36
						ダイスゼリー(みかん)	20	24
						パイナップル(レトルト)	20	24

**作ってみませんか  
岐阜市の学校給食メニュー**

**「大豆入りツナごはん」**



作り方は  
こちらから



給食レシピ

しょうがの風味がきいて、さっぱりおいしく食べられます。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。