

<h1>10月</h1> <p>岐阜大学教育学部附属小中学校 後期課程</p>		<p>1日 キャベツのおかかあえ ふかしいも ソフト麺 肉味噌 しょいめし 牛肉コロッケ うち豆汁 2日 コーンもやし チリコンカン チーズ コンソメスープ 3日</p>		
		<p>エネルギー 810kcal 塩分 2.7g エネルギー 814kcal 塩分 2.0g エネルギー 730kcal 塩分 3.4g</p>		
<p>6日 甘酢あえ サワラのたつた揚げ お月見汁 エネルギー 758kcal 塩分 1.7g</p>	<p>7日 おひたし 高野豆腐の卵とじ 豚汁 エネルギー 747kcal 塩分 2.5g</p>	<p>8日 くきわかめの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ つくね汁 エネルギー 830kcal 塩分 2.9g</p>	<p>9日 厚焼き卵 肉じゃが 清流汁 エネルギー 751kcal 塩分 2.3g</p>	<p>10日 秋季休業日</p>
<p>13日 スポーツの日</p>	<p>14日 秋季休業日</p>	<p>15日 まめまめポテト 鶏肉のケチャップ煮 黒パン 白菜のスープ エネルギー 757kcal 塩分 3.2g</p>	<p>16日 切り干し大根のオイスターソース炒め 肉団子の中華煮 ワンタンスープ エネルギー 773kcal 塩分 2.8g</p>	<p>17日 揚げ大豆 炒り卵 三色ごはん 岐福(ぎふ)味噌汁 エネルギー 783kcal 塩分 2.2g</p>
<p>20日 振替休業日</p>	<p>21日 コーンキャベツ 豆のマリネ カレーライス エネルギー 815kcal 塩分 2.7g</p>	<p>22日 大根とツナの煮もの かき揚げ ソフト麺 和風あんかけ エネルギー 828kcal 塩分 2.8g</p>	<p>23日 ひじきごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 具だくさん岐福(ぎふ)味噌汁 エネルギー 749kcal 塩分 2.1g</p>	<p>24日 フルーツポンチ キャベツのカレーソテー¹ コッペパン さつまいものシチュー エネルギー 765kcal 塩分 2.9g</p>
<p>27日 おからの炒り煮 シシャモの天ぷら 五目汁 エネルギー 741kcal 塩分 2.0g</p>	<p>28日 粉ふきいも ジャンパラヤ 大豆入り小魚 卵スープ エネルギー 748kcal 塩分 2.9g</p>	<p>29日 杏仁豆腐 揚げパン 焼きビーフン エネルギー 730kcal 塩分 2.0g</p>	<p>30日 ごまあえ 鶏肉と大豆の煮物 けんちん汁 エネルギー 746kcal 塩分 1.8g</p>	<p>31日 青菜とツナのソテー 鶏肉のレモンソース コッペパン 大根としめじのスープ エネルギー 761kcal 塩分 3.2g</p>

令和7年10月分 岐阜市学校給食献立

p.1

南地区	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
	No. 2	中学校	No. 13	中学校	No. 3	中学校	No. 4	中学校	No. 9	中学校	No. 5	中学校
使用食	<ソフト麺>	230	<米飯>	242	<食パン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<肉味噌>		<しょいめし>		<チリコンカン>		<サワラのたつた揚げ>		<高野豆腐の卵とじ>		<ちくわの磯辺揚げ>	
	サラダ油	0.7	サラダ油	0.6	サラダ油	0.65	サワラ	50	サラダ油	0.65	ちくわ	60
	鶏肉（ミンチ用）	28	鶏肉（切込）	12	にんにく	0.26	しょうが	0.5	鶏肉（切込）	15.6	青のり粉	0.3
	しょうが	0.28	ごぼう	8.4	県産豚肉（ミンチ用）	39	調味酒	0.5	たまねぎ	39	小麦粉	12.7
	調味酒	1.12	にんじん	12	塩	0.13	しょうゆ	2	にんじん	10.4	米粉	2.1
	たまねぎ	63	干しいたけ（ホール）	0.6	こしょう	0.02	でん粉	4	干しいたけ（ホール）	0.65	油	7.5
	にんじん	14	高野豆腐（細）	1.2	たまねぎ	13	米粉	1	高野豆腐	6.5		
	けずり節	2.11	かんぴょう（カット）	1.8	金時豆	15.6	油	5	砂糖	1.3	<くきわかめの炒め煮>	
材料	砂糖	8.4	砂糖	1.2	ウスターーソース	2.34	うすくちしょうゆ	3.25	ごま油	0.6		
	赤みそ	16.8	しょうゆ	2.4	ケチャップ	5.85	塩	0.13	県産豚肉（平切）	12		
	でん粉	4.2	枝豆むきみ（冷）	6	赤とうがらし	0.03	にんじん	0.39	つきだしこんにゃく	12		
	<ふかしいも>		<牛肉コロッケ>		<コーンもやし>		液卵	39	くきわかめ（冷）	12		
	さつまいも	60	牛肉コロッケ	70	太もやし	48	にんじん	0.12	にんじん	6		
	塩	0.24	油	6	ホールコーン（冷）	12	塩	0.12	太もやし	1.2		
	<キャベツのおかかあえ>		<うち豆汁>		洋風スープの素	0.24	太もやし	30	調味酒	1.2		
	太もやし	30	大根	36	こしょう	0.02	酢	2.4	砂糖	0.6		
	キャベツ	24	うち豆	6				24	しうゆ	2.16		
	ホールコーン（冷）	12	油揚げ	3.6	<コンソメスープ>		<おひたし>	0.36	本みりん	1.2		
材料	うすくちしょうゆ	1.92	しめじ	6	大根	12	鶏肉（切込）	9.6	さやいんげん（冷）	6		
	本みりん	0.6	けずり節	1.8	にんじん	12	干しいたけ（ホール）	0.36	白ごま（いり）	1.2		
	けずり節	0.36	赤みそ	5.1	じゃがいも	12	さといも	24				
	花かつお	0.36	白みそ	5.1	カットワインナー	24	けずり節	1.8	<つくね汁>	24		
			こまつな	9.6	洋風スープの素	14.4	塩	0.36	鶏つくね（冷）	0.6		
					塩	0.96	うすくちしょうゆ	2.4	調味酒	0.6		
					こしょう	0.18	白玉団子（冷）	2.4	大根	24		
						0.02	こまつな	12	ごぼう	24		
					<チーズ>	5		14.4	ごぼう	12		
					キャンディチーズ			ごぼう	18	大根	24	

南地区	23日(木)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
	No. 10	中学校	No. 17	中学校	No. 14	中学校	No. 6	中学校	No. 7	中学校	No. 20	中学校	No. 21	中学校
使 用 食 材	<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<小型コッペパン>		<米飯>	242	<コッペパン>	105
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	低学年(1~2年)		<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<ひじきごはん>		<さつまいものシチュー>		<シシャモの天ぷら>		<ジャンバラヤ>		高学年(3~6年)		<鶏肉と大豆の煮物>		<鶏肉のレモンソース>	
	サラダ油	0.6	サラダ油	0.6	シシャモ	30	サラダ油	0.65	中学生	84	大豆	15.6	鶏肉(2cm角切)	65
	鶏肉(切込・細かめ)	14.4	鶏肉(2cm角切)	18	小麦粉	9.6	カットウインナー	32.5			サラダ油	0.65	調味酒	1.3
	ひじき(米)	3.6	塩	0.12	米粉	1.2	たまねぎ	45.5			しょうが	0.39	小麦粉	5.2
	にんじん	9.6	こしょう	0.02	油	3.6	セロリー	5.2			ねぎ	4	米粉	2.6
	干しいたけ(ホール)	0.6	たまねぎ	36			にんじん	6.5			鶏肉(2cm角切)	52	油	6.5
	ちくわ	6	にんじん	12	<おからの炒り煮>		ピーマン	6.5			砂糖	1.3	砂糖	1.17
	高野豆腐(細)	1.2	さつまいも	60	サラダ油	0.6	マッシュルーム(水煮)	6.5			調味酒	2.6	うすくちしょうゆ	2.34
食 材	けずり節	0.6	洋風スープの素	0.96	鶏肉(切込)	12	ホールコーン(冷)	10.4			しょうゆ	2.6	レモン果汁	1.95
	砂糖	1.44	塩	0.24	干しいたけ(ホール)	0.6	洋風スープの素	1.04						
	しょうゆ	2.4	こしょう	0.02	ちくわ	8.4	トマトピューレ	6.5						
	本みりん	0.6	マーガリン	4.2	おから(乾燥)	3	ケチャップ	7.8						
	さやいんげん(冷)	3.6	小麦粉	4.2	枝豆むきみ(冷)	6	チリパウダー	0.03						
<厚揚げのそぼろあんかけ>	<厚揚げのそぼろあんかけ>		貝柱(イタヤ貝/冷)	30	砂糖	1.2	塩	0.26			<ごまあえ>		<青菜とツナのソテー>	
	厚揚げ(冷)	72	脱脂粉乳	6	しょうゆ	2.4	こしょう	0.02			はくさい	36	サラダ油	0.6
	サラダ油	0.39	<キャベツのカレーソテー>		塩	0.1					こまつな	24	キャベツ	18
	県産豚肉(ミンチ用)	19.5	サラダ油	0.36	けずり節	0.36	じやがいも	72			けずり節	0.36	ほうれん草	30
	しょうが	0.26	キャベツ	48			塩	0.24			うすくちしょうゆ	2.16	魚のオイル漬け	12
	調味酒	1.3	ホールコーン(冷)	12	<五目汁>		こしょう	0.03			本みりん	0.6	ホールコーン(冷)	6
	しょうゆ	2.21	カレー粉	0.12	大根	30					すりごま	1.2	洋風スープの素	0.12
	本みりん	0.65	塩	0.24	にんじん	8.4	<卵スープ>						塩	0.12
	でん粉	0.65	こしょう	0.02	油揚げ	3.6	キャベツ	12					こしょう	0.02
	けずり節	0.26	<フルーツポンチ>		しめじ	9.6	えのきだけ	8.4						
<果だくさん枝福(ぎふ)味噌汁>	黄桃(レトルト)	12	うすくちしょうゆ		塩	0.36	洋風スープの素	0.96			ごま油	0.6		
	大根	24	パイン(レトルト)	12	けずり節	1.8	こしょう	0.02			ごぼう	8.4	<大根としめじのスープ>	
	にんじん	6	ダイスゼリー(梨)	36	ほうれん草	12	でん粉	0.72			大根	18	ベーコン	6
	さといも	24					液卵	24			さといも	24	大根	48
	はくさい	18					ほうれん草	12			にんじん	8.4	にんじん	8.4
	けずり節	1.8									豆腐	3.6	しめじ	8.4
	赤みそ	9.6									豆	24	洋風スープの素	0.96
	カットわかめ	0.36									角切昆布	0.84	しょうゆ	1.2
											塩	1.8	塩	0.24
											しょうゆ	0.36	こしょう	0.02