

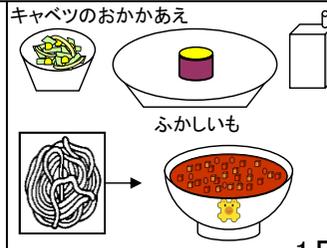
10月



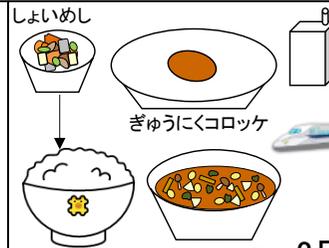
岐阜大学教育学部附属小中学校
前期課程



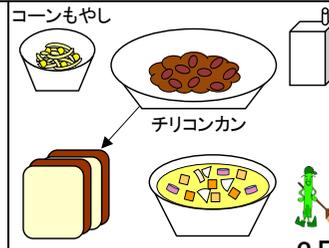
こんがつはしげけんです。



キャベツのおかかあえ
ふかしいも
ソフトめん
にくみそ 1日
エネルギー618kcal 塩分2.1g



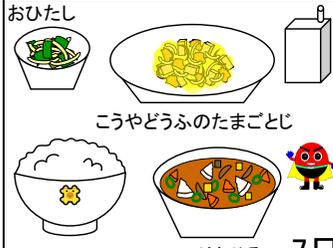
しよいめし
ぎゆうにくコロッケ
うまめじる 2日
エネルギー648kcal 塩分1.8g



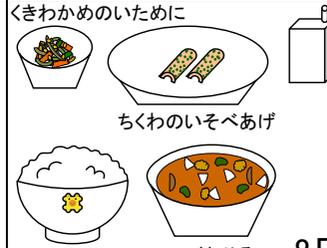
コーンもやし
チリコンカン
コンソメスープ 3日
エネルギー573kcal 塩分2.5g



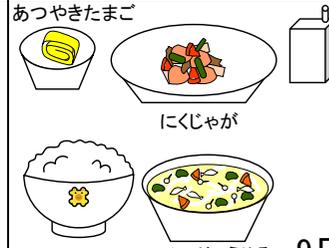
あまずあえ
さわらのたつたあげ
おつきみじる 6日
エネルギー608kcal 塩分1.4g



おひたし
こやどうふのたまごじ
ふたじる 7日
エネルギー594kcal 塩分2.1g



くきわかめのいために
ちくわのいそべあげ
つくねじる 8日
エネルギー642kcal 塩分2.3g



あつやきたまご
にくじゃが
せいりゅうじる 9日
エネルギー597kcal 塩分1.9g



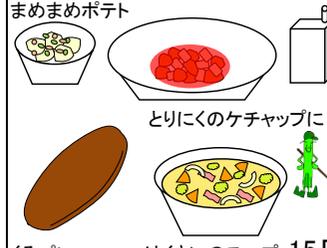
しゅうききゅうぎょうび 10日



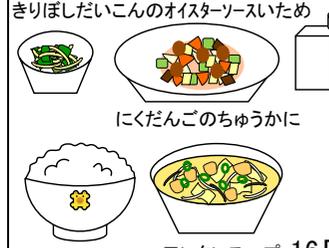
スポーツのひ 13日



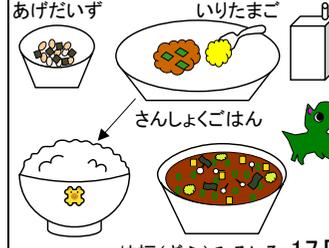
しゅうききゅうぎょうび 14日



まめまめポテト
とりにくのケチャップに
くろパン
はくさいのスープ 15日
エネルギー618kcal 塩分2.1g



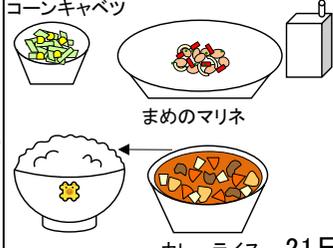
きりぼしだいこんのオイスターソースいため
にくだんごのちゅうかに
ワンタンスープ 16日
エネルギー596kcal 塩分2.1g



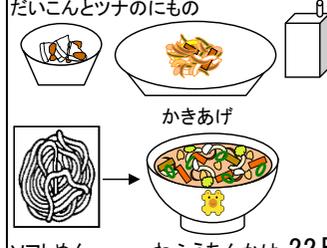
あげだいず
いりたまご
さんしょごはん
岐福(ぎふ)みそじる 17日
エネルギー625kcal 塩分1.8g



ふりかえきゅうぎょうび 20日



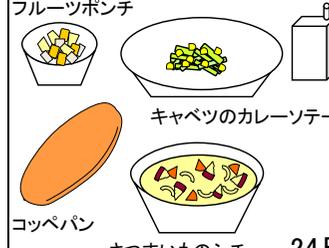
コーンキャベツ
まめのマリネ
カレーライス 21日
エネルギー660kcal 塩分2.4g



だいこんとツナのもの
かきあげ
ソフトめん
わふうあんかけ 22日
エネルギー642kcal 塩分1.8g



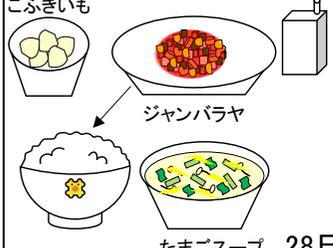
ひじきごはん
あつあげのそぼろあんかけ
ぐだくさん
岐福(ぎふ)みそじる 23日
エネルギー597kcal 塩分1.7g



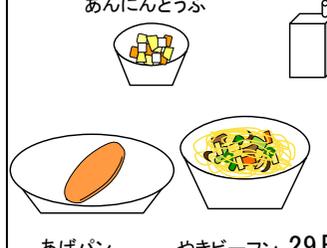
フルーツポンチ
キャベツのカレーソテー
コッパン
さつまいものシチュー 24日
エネルギー626kcal 塩分2.3g



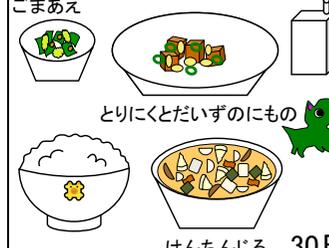
おからのいりに
シシャモのてんぷら
みかん
ごもくじる 27日
エネルギー595kcal 塩分1.6g



こふきいも
ジャンバラヤ
たまごスープ 28日
エネルギー648kcal 塩分1.8g



あんにんどうふ
あげパン
やきビーフン 29日
エネルギー587kcal 塩分1.6g



ごまあえ
とりにくとだいずのもの
けんちんじる 30日
エネルギー593kcal 塩分1.4g



あおなとツナのソテー
とりにくのレモンソース
コッパン
だいこんとしめじのスープ 31日
エネルギー607kcal 塩分2.5g

令和7年10月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
	No. 2	小学校	No. 13	小学校	No. 3	小学校	No. 4	小学校	No. 9	小学校	No. 5	小学校
使	<ソフト麺>	160	<米飯>	176	<食パン>	77	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<肉味噌>		<しよいめし>		<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	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サワラ	40	サラダ油	0.5	ちくわ	40
	鶏肉(ミンチ用)	20	鶏肉(切込)	10	にんにく	0.2	しょうが	0.4	鶏肉(切込)	12	青のり粉	0.2
	しょうが	0.2	ごぼう	7	県産豚肉(ミンチ用)	30	調味酒	0.4	たまねぎ	30	小麦粉	8.5
	調味酒	0.8	にんじん	10	塩	0.1	しょうゆ	1.6	にんじん	8	米粉	1.5
	たまねぎ	45	干しいたけ(ホール)	0.5	こしょう	0.01	でん粉	3.2	干しいたけ(ホール)	0.5	油	5
	にんじん	10	高野豆腐(細)	1	たまねぎ	10	米粉	0.8	高野豆腐	5		
	けずり節	1.5	かんびょう(カット)	1.5	金時豆	12	油	4	砂糖	1	<くきわかめの炒め煮>	
	砂糖	6	砂糖	1	ウスターソース	1.8			うすくちしょうゆ	2.5	ごま油	0.5
	赤みそ	12	しょうゆ	2	ケチャップ	4.5	<甘酢あえ>		塩	0.1	県産豚肉(平切)	10
でん粉	3	枝豆むきみ(冷)	5	赤とうがらし	0.02	キャベツ	40	キャベツ	40	つきだしこんにやく	10	
食	<ふかしいも>		<牛肉コロッケ>		<コーンもやし>		にんじん	10	液卵	30	くきわかめ(冷)	10
	さつまいも	50	牛肉コロッケ	55	太もやし	40	塩	0.1		5	にんじん	5
	塩	0.2	油	5.5	ホールコーン(冷)	10	砂糖	2	<おひたし>	2	調味酒	1
					洋風スープの素	0.2	うすくちしょうゆ	1	太もやし	25	砂糖	0.5
					塩	0.2	酢	2	こまつな	20	しょうゆ	1.8
					こしょう	0.01	<お月見汁>		けずり節	0.3	本みりん	1
							鶏肉(切込)	8	うすくちしょうゆ	1.8	さやいんげん(冷)	5
					<コンソメスープ>		干しいたけ(ホール)	0.3	本みりん	0.5	白ごま(いり)	1
					大根	10	さといも	20				
					にんじん	10	けずり節	1.5	<豚汁>	20	<つくね汁>	
材	<キャベツのおかかあえ>		<うち豆汁>					県産豚肉(平切)	12	鶏つくね(冷)	20	
	太もやし	25	大根	30				ごぼう	7	調味酒	0.5	
	キャベツ	20	うち豆	5				大根	15	大根	20	
	ホールコーン(冷)	10	油揚げ	3				こんにやく	10	ごぼう	10	
	うすくちしょうゆ	1.6	しめじ	5				油揚げ	2	赤みそ	8.5	
	本みりん	0.5	けずり節	1.5				さといも	20	けずり節	1.5	
	けずり節	0.3	赤みそ	4.25				けずり節	1.5	こまつな	8	
	花かつお	0.3	白みそ	4.25				赤みそ	4.25			
			こまつな	8				白みそ	4.25			
								ねぎ	5			
				<チーズ>								
				キャンディチーズ								

南地区	9日(木)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		21日(火)		22日(水)		
	No. 8	小学校	No. 12	小学校	No. 1	小学校	No. 19	小学校	No. 15	小学校	No. 11	小学校	
使	<米飯>	176	<黒パン>	77	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<ソフト麺>	160	
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	
用	<肉じゃが>		<鶏肉のケチャップ煮>		<肉団子の中華煮>		<三色ごはん>		<カレーライス>		<和風あんかけ>		
	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	鶏肉(切込)	10	
	県産豚肉(平切)	25	鶏肉(2cm角切)	55	にんじん	10	しょうが	0.25	にんにく	0.2	干しいたけ(ホール)	0.5	
	じゃがいも	60	にんにく	0.1	たまねぎ	25	県産豚肉(ミンチ用)	30	しょうが	0.1	にんじん	10	
	しらたき	10	塩	0.1	たけのこ(レトルト)	5	砂糖	1.2	県産豚肉(平切)	1.2	油揚げ	4	
	たまねぎ	20	こしょう	0.01	肉団子	50	しょうゆ	1.5	塩	1.5	かまぼこ	10	
	にんじん	15	たまねぎ	30	はくさい	15	さやいんげん(冷)	5	こしょう	0.05	はくさい	25	
	砂糖	1.2	調味酒	1.5	砂糖	1.2	いり卵	25	たまねぎ	40	けずり節	2	
	しょうゆ	3	砂糖	1	しょうゆ	2			にんじん	15	塩	0.4	
	けずり節	0.5	ケチャップ	5	鶏ガラスープの素	0.5	<揚げ大豆>		じゃがいも	50	しょうゆ	3	
食	さやいんげん(冷)	5	ウスターソース	2	塩	0.1	大豆	10	サイコロチーズ	4	ねぎ	10	
			洋風スープの素	0.3	でん粉	0.5	でん粉	2	洋風スープの素	1.2	でん粉	3	
	<厚焼き卵>		コーンスターチ	0.5			角切昆布	1	リンゴペースト	3			
	厚焼き卵	50			<切り干し大根のオイスターソース炒め>		油	3	ケチャップ	0.06	<かき揚げ>		
			<まめまめポテト>		ごま油	0.5	塩	0.06	ウスターソース		大豆(ゆで)	10	
	<清流汁>		サラダ油	0.5	切り干し大根(せん)	4			小麦粉	0.5	ごぼう	5	
	にんじん	7	大豆(ゆで)	5	しょうゆ	0.5	<岐福(ぎふ)味噌汁>		マーガリン	4	たまねぎ	25	
	えのきだけ	5	枝豆むきみ(冷)	5	チンゲンサイ	20	にんじん	10	カレー粉	4	くきわかめ(冷)	5	
	かまぼこ(魚)	10	じゃがいも	40	オイスターソース	1	えのきだけ	5	脱脂粉乳	0.7	調味酒	1	
	米粉麺(冷)	5	洋風スープの素	0.2	調味酒	0.8	はくさい	20	4	小麦粉	10		
けずり節	1.5	塩	0.2	塩	0.08	厚揚げ(冷)	10	10	米粉	2			
材	塩	0.3	こしょう	0.01	こしょう	0.01	けずり節	1.5	<豆のマリネ>		塩	0.05	
	うすくちしょうゆ	2			でん粉	0.15	赤みそ	8	大豆	8	油	6	
	ほうれん草	10	<白菜のスープ>				カットわかめ	0.5	砂糖	0.5			
			ベーコン	5	<ワンタンスープ>		ねぎ	7	うすくちしょうゆ	7	0.6	<大根とツナの煮もの>	
			たまねぎ	10	サラダ油	0.5			サラダ油	0.6	1.2	魚のオイル漬け	15
			にんじん	7	県産豚肉(平切)	10			たまねぎ	5	5	大根	50
			はくさい	30	ワンタン	7			にんじん	3	3	砂糖	1
			洋風スープの素	0.8	きくらげ(スライス)	0.5			砂糖	0.6	0.6	しょうゆ	1.5
			塩	0.2	太もやし	20			塩	0.2	0.2	塩	0.02
			こしょう	0.02	鶏ガラスープの素	0.8			こしょう	0.01	0.01	けずり節	0.5
		うすくちしょうゆ	1	塩	0.15			酢	2	2			
				こしょう	0.01								
				しょうゆ	1			<コーンキャベツ>					
				ねぎ	5			キャベツ		35			
								ホールコーン(冷)		10			
								洋風スープの素		0.1			
								塩		0.2			
								こしょう		0.01			

