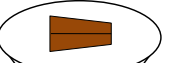
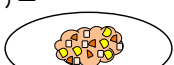
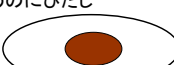
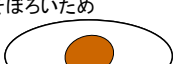


 ぶんかのひ 3日	フルーツもりあわせ   はくさいのスープに   ハヤシライス 4日 エネルギー626kcal 塩分1.4g	さつますもじ きんしたまご   こイワシのからあげ   ごじる 5日 エネルギー623kcal 塩分1.8g	コーンキャベツ   ウインナーのソースかけ   コッペパン ポトフ 6日 エネルギー562kcal 塩分2.5g	きりぼしだいこんのごまよごし   じゃがいものからあげ   ソフトめん わふうカレーあん 7日 エネルギー574kcal 塩分1.7g
おかかあえ   サンマのかばやき   ぶたじる 10日 エネルギー619kcal 塩分1.6g	ごもくまめ   ぐじょうみそけいちゃん   かきたまじる 11日 エネルギー649kcal 塩分2.2g	ラーパーツアイ   だいがくいも   ソフトめん きのこあん 12日 エネルギー622kcal 塩分2.0g	ふきよせごはん   シシャモのもみじあげ   きりぼしだいこんのみそしる 13日 エネルギー631kcal 塩分1.8g	 けんきゅうたいかい 14日
こまつなのソテー   ツナライス   はくさいとくにだんごのスープ 17日 エネルギー584kcal 塩分1.7g	こまつなのだいずあえ   ぶたにくのあんからめ   こもくきのこじる 18日 エネルギー654kcal 塩分1.7g	おんやさいサラダ   フライビーンズ   くろパン クリームシチュー 19日 エネルギー632kcal 塩分2.2g	ほうれんそうのにびたし   わふうハンバーグ   のっぺいじる 20日 エネルギー600kcal 塩分1.9g	あんにとらふ   あつあげともやしのいためもの   こがたパン やきそば 21日 エネルギー599kcal 塩分3.0g
 ふりかえきゅうじつ 24日	こまつなのそぼろいため   コロッケ   とうふのみそしる 25日 エネルギー625kcal 塩分1.7g	かいそうサラダ   こふきいも   ソフトめん ミートソース 26日 エネルギー619kcal 塩分2.4g	チンゲンサイのちゅうかいため   シューマイ   マーボーどうふ 27日 エネルギー627kcal 塩分2.1g	ブロッコリーのソテー   カレーフライドチキン   コッペパン カラフルスープ 28日 エネルギー591kcal 塩分2.5g
 このマークは 「ふるさとしよくざいの日」 すべてのこんだてに ぎふけんさんの しよくざいが つかわれています。	 鉄分(てつぶん)が 多いこんだての日  食物(しょくもつ)せんいが 多いこんだての日  (にほんがたしよく) 「日本型食事」の日	まいつき19日は 「しよくいくの日」 しよくについて かんがえる日です。	 あじのたび こんがはかしまけんです。	11月 岐阜大学教育学部附属小中学校 前期課程

令和7年11月分 岐阜市学校給食献立

4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)	
No. 11	小学校	No. 12	小学校	No. 13	小学校	No. 17	小学校	No. 5	小学校	No. 6	小学校
<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<コッペパン> <牛乳>	77 206	<ソフト麺> <牛乳>	160 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206
<ハヤシライス> サラダ油 県産豚肉(平切) 塩 こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも ケチャップ ウスターソース 塩 洋風スープの素 小麦粉 マーガリン デミグラスソース	0.5 25 0.1 0.01 50 15 40 6 1.5 0.3 0.5 3.5 3.5 15	<さつますもじ> 干しいたけ(スライス) きくらげ(スライス) 切り干し大根(せん) ごぼう にんじん たけのこ(レトルト) けずり節 砂糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酢 あげはんぺん 錦糸卵	1 0.5 2 5 7 5 0.5 1 2 0.5 0.8 10 15	<ポトフ> 鶏肉(切込) たまねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー かぶ 洋風スープの素 塩 こしょう <ウィンナーのソースかけ> ロングウィンナー ウィンナー ケチャップ ウスターソース 砂糖 でん粉 水	15 20 15 40 15 15 0.8 0.2 0.01 30 2 1 0.2 0.2 5	<和風カレーあん> 鶏肉(切込) 干しいたけ(ホール) にんじん たまねぎ 油揚げ けずり節 塩 しょうゆ カレー粉 ねぎ でん粉 <じゃがいものから揚げ> じゃがいも 油 塩 青のり粉	20 0.5 10 15 3 2 0.4 3 10 3 60 3 0.1 0.05	<サンマのかば焼き> サンマ しょうが 調味酒 しょうゆ でん粉 米粉 油 砂糖 しょうゆ 調味酒 <おかかあえ> ほうれん草 太もやし 花かつお しょうゆ 本みりん	30 0.6 0.75 0.75 3.75 0.75 3 0.9 1.12 0.6 20 30 0.3 1.5 0.5	<郡上味噌けいちゃん> サラダ油 しょうが にんにく 鶏肉(2cm角切) たまねぎ キャベツ 太もやし 砂糖 しょうゆ 調味酒 本みりん 赤みそ 郡上味噌 <五目豆> 大豆 砂糖 しょうゆ 角切昆布 こんにゃく ごぼう にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ <かきたま汁> 豆腐 干しいたけ(ホール) 花麩 けずり節 塩 うすくちしょうゆ でん粉 液卵 ほうれん草	0.5 0.5 0.5 50 20 20 20 1 1 2 0.5 2 2 8 0.8 0.8 1 10 8 8 8 0.5 1.2 20 0.5 10 1.5 0.3 2 0.6 20 10
<白菜のスープ煮> はくさい ホールコーン(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう	45 10 0.3 0.1 0.01	小イワシ しょうが 調味酒 しょうゆ でん粉 米粉 油	35 0.4 1 0.3	<コーンキャベツ> キャベツ ホールコーン(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう	3 1 4 0.1 0.1 0.01	<フルーツ盛り合わせ> 黄桃(レトルト) パイン(レトルト) ダイゼリー(マスカット)	10 10 30	<呉汁> 大豆ペースト さといも かぼちゃ(角切) こんにゃく 油揚げ けずり節 麦味噌 ねぎ	10 25 15 10 3 1.5 8.5 5	<ヨーグルト> ヨーグルト	10 3 1.5 8.5 5

[illegible]

21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
No. 14	小学校	No. 1	小学校	No. 3	小学校	No. 10	小学校	No. 4	小学校
<小型パン> <牛乳>	42 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<ソフト麺> <牛乳>	160 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<コッペパン> <牛乳>	77 206
<焼きそば> サラダ油 県産豚肉(焼きそば用) 塩 こしょう にんじん キャベツ 中華麺(蒸し麺) ウスターソース 焼きそばソース 紅しょうが 粉かつお 青のり粉	0.5 25 0.5 0.04 15 50 80 5.5 6 1.5 0.2 0.2	<コロッケ> コロッケ 油 塩 こしょう <小松菜のそぼろ炒め> サラダ油 県産豚肉(ミンチ用) 調味酒 砂糖 しょうゆ 太もやし こまつな 本みりん しょうゆ	55 5.5 0.3 12 1 0.8 1 15 30 0.5 0.8	<ミートソース> サラダ油 にんにく しょうが 県産豚肉(ミンチ用) 塩 こしょう たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) サイコロチーズ 砂糖 洋風スープの素 ウスターソース トマトソース トマトピューレ マーガリン 小麦粉	0.5 0.1 1 20 0.1 0.06 40 15 5 4 2 1.2 6 20 8 3 3	<麻婆豆腐> サラダ油 にんにく しょうが 県産豚肉(ミンチ用) 豆腐(冷) しょうゆ 調味酒 赤みそ 砂糖 豆板醤 塩 鶏ガラスープの素 でん粉 にら ごま油 水	0.5 0.1 1 20 0.1 0.06 40 15 5 4 2 0.6 1 10 1 24 30	<カレーフライドチキン> 鶏肉(2cm角切) 調味酒 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 小麦粉 米粉 油 塩 こしょう 洋風スープの素	50 0.2 0.01 0.15 1.5 1 0.5 8 1 5 0.2 0.2 0.5 20 25 0.2 0.02 0.2
<厚揚げともやしの炒め物> サラダ油 にんにく ベーコン 厚揚げ(冷) 太もやし チンゲンサイ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	0.3 0.1 5 30 30 20 0.8 0.5 0.1 0.01	<豆腐の味噌汁> 大根 豆腐 油揚げ けずり節 赤みそ 白みそ ねぎ	15 25 3 1.5 4.25 4.25 7	<粉ふきいも> じゃがいも 塩 こしょう	60 0.2 0.01	<シューマイ> コーンシューマイ コーン チンゲンサイ 太もやし にんじん オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ	30 5 20 25 8 0.8 0.1 0.01 0.5	<カラフルスープ> ベーコン 大根 にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう パセリ	5 15 10 15 15 5 0.8 0.2 0.01 0.5
<杏仁豆腐> 杏仁寒天 カットゼリー(みかん) パイン(レトルト)	30 10 20			<海藻サラダ> 海藻ミックス 大根 きゅうり ホールコーン(冷) ドレッシング	30 5 5 6				