

1月

岐阜大学教育学部附属小中学校
後期課程



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
(にほんがたしょくじ)
「日本型食事」の日

せんさい



高野豆腐の卵とじ



田舎汁

8日

エネルギー 805kcal 塩分 1.9g

小松菜のソテー



煮込みハンバーグ



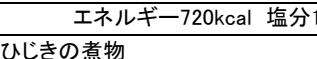
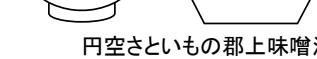
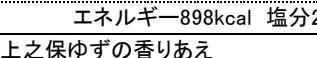
コーンポタージュ 9日

エネルギー 790kcal 塩分 2.3g

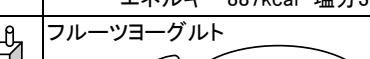
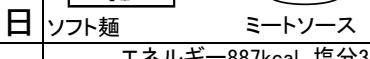
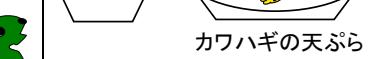
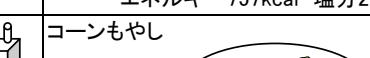
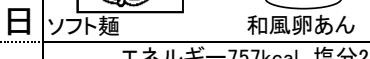
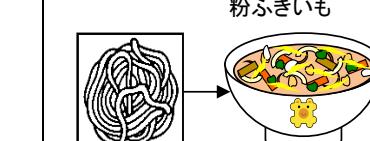


成人の日

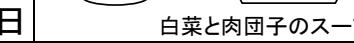
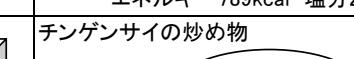
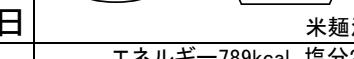
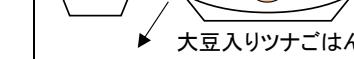
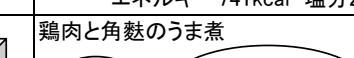
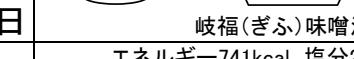
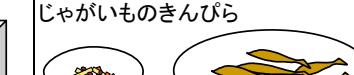
12日



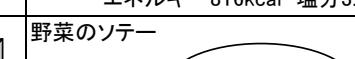
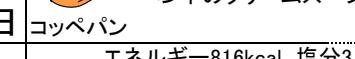
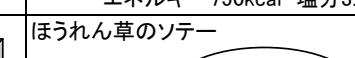
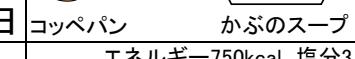
エネルギー 898kcal 塩分 2.6g



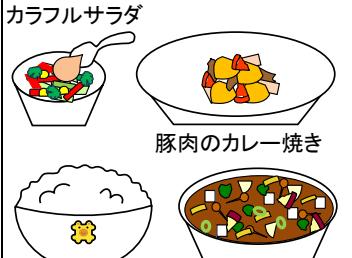
エネルギー 757kcal 塩分 2.8g



エネルギー 741kcal 塩分 2.1g

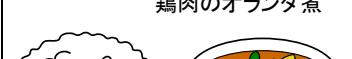


エネルギー 750kcal 塩分 3.2g

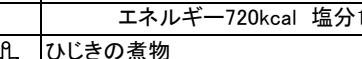
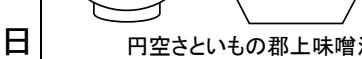


秋の岐福(ぎふ)味噌汁 19日

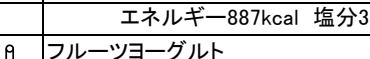
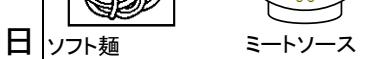
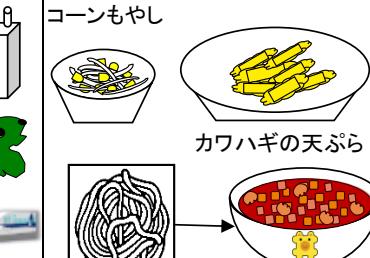
エネルギー 789kcal 塩分 2.0g



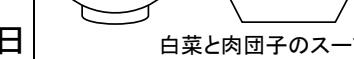
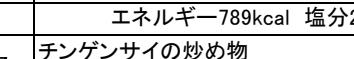
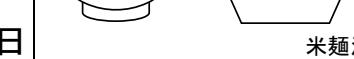
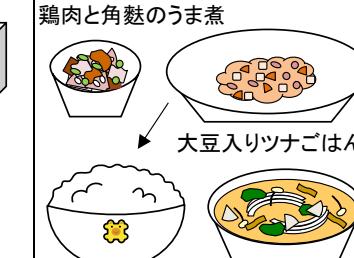
エネルギー 814kcal 塩分 2.2g



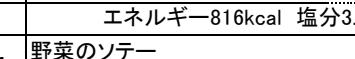
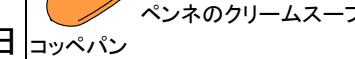
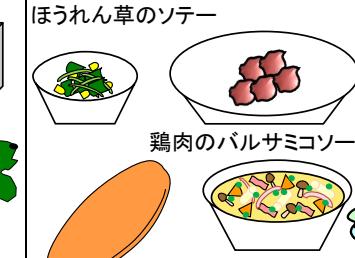
エネルギー 825kcal 塩分 2.9g



エネルギー 887kcal 塩分 3.8g



エネルギー 789kcal 塩分 2.3g



エネルギー 816kcal 塩分 3.0g



味噌汁 26日

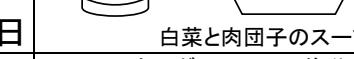
エネルギー 814kcal 塩分 2.2g



エネルギー 825kcal 塩分 2.9g



エネルギー 751kcal 塩分 3.2g



エネルギー 766kcal 塩分 2.2g



エネルギー 772kcal 塩分 3.0g

令和8年1月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
	No. 1	中学校	No. 7	中学校	No. 15	中学校	No. 16	中学校	No. 14	中学校	No. 3	中学校
使 用 食 材	<米飯>	242	<食パン>	105	<米飯>	242	<ソフト麺>	230	<米飯>	242	<コッペパン>	105
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<高野豆腐の卵とじ>		<煮込みハンバーグ>		<麻婆豆腐>		<和風卵あん>		<キビナゴのから揚げ>		<鶏肉のワイン煮>	
	サラダ油	0.65	サラダ油	0.6	サラダ油	0.65	鶏肉(切込)	21	キビナゴ	45.5	サラダ油	0.65
	鶏肉(切込)	19.5	たまねぎ	12	にんにく	0.13	干しいたけ(ホール)	0.7	しょうが	0.52	にんにく	0.13
	たまねぎ	39	ハンバーグ	80	しょうが	1.3	たまねぎ	11.2	しょうゆ	0.91	鶏肉(2cm角切)	78
	干しいたけ(ホール)	0.65	ケチャップ	3.84	県産豚肉(ミンチ用)	26	にんじん	11.2	調味酒	1.3	塩	0.13
	高野豆腐	6.5	ウスターーソース	3	豆腐(冷)	130	油揚げ	4.2	でん粉	3.9	こしょう	0.02
	けずり節	0.39	砂糖	0.84	調味酒	3.9	かまぼこ	9.8	米粉	1.3	たまねぎ	39
	砂糖	1.3	でん粉	0.48	赤みそ	3.9	けずり節	2.1	油	5.2	しめじ	13
	うすくちしょうゆ	3.25			しょうゆ	3.9	塩	0.56			赤ワイン	5.2
食 材	塩	0.13	<小松菜のソテー>		砂糖	0.78	うすくちしょうゆ	4.2	<じゃがいものきんぴら>		砂糖	1.3
	液卵	39	サラダ油	0.36	豆板醤	0.52	でん粉	4.2	サラダ油	1.2	ケチャップ	6.5
	さやいんげん(冷)	6.5	ベーコン	6	塩	0.26	液卵	28	ごぼう	6	ウスターーソース	2.6
	<せんざい>		にんじん	6	鶏ガラスープの素	0.78	ほうれん草	14	つきだしこんにゃく	8.4	洋風スープの素	0.39
	あずき	12	キャベツ	30	でん粉	1.3			にんじん	12	コーンスターチ	0.65
	砂糖	7.2	こまつな	24	にら	1.3	<粉ふきいも>		じゃがいも	36		
	塩	0.12		0.12	ごま油	1.3	じがいも	72	あげはんぺん	12	<豆のサラダ>	
	白玉団子(冷)	24	洋風スープの素	0.02	水	31.2	塩	0.24	砂糖	0.96	キャベツ	36
	<田舎汁>		<コーンポタージュ>		<春巻き>	50	<大根の煮物>		さやいんげん(冷)	3.6	枝豆むきみ(冷)	6
	大根	18	サラダ油	0.6	春巻き	5	大根	60	白ごま(いり)	1.2	ドレッシング(コーン)	8.4
	ごぼう	9.6	たまねぎ	18	油		魚のオイル漬け	14.4	一味とうがらし	0.01		
食 材	にんじん	6	コーンペースト(冷)	36	<辣白菜>	0.72	しょうゆ	1.44	<岐福(ぎふ)味噌汁>		<かぶのスープ>	
	さといも	24	ホールコーン(冷)	12	しょうが	3.6	砂糖	1.2			ベーコン	6
	油揚げ	3.6	洋風スープの素	0.96	にんじん	0.6	けずり節	0.6	大根	24	にんじん	12
	けずり節	1.8	塩	0.36	はくさい	60	こまつな	12	油揚げ	4.8	かぶ	30
	塩	0.36	こしょう	0.02	塩	0.36			豆腐	24	洋風スープの素	0.96
	しょうゆ	1.8	牛乳(調理用)	36	サラダ油	1.44			カットわかめ	0.6	塩	0.24
	こまつな	12	コーンスターチ	1.2	赤とうがらし	0.03			けずり節	1.8	こしょう	0.02
					酢	2.4			赤みそ	9.6	うすくちしょうゆ	0.6
					砂糖	1.2			ねぎ	6	ほうれん草	12

南地区	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)	
	No. 10	中学校	No. 8	中学校	No. 11	中学校	No. 9	中学校	No. 12	中学校	No. 4	中学校
使 用 食 材	<米飯>	242	<米飯>	242	<ソフト麺>	230	<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<豚肉のカレー焼き>		<アユの甘だれ>		<ミートソース>		<大豆入りツナごはん>		<鶏肉のパルサミコソース>		<鶏肉のオランダ煮>	
	サラダ油	0.65	アユ	45	サラダ油	0.7	大豆	10.4	鶏肉(2cm角切)	60	鶏肉(2cm角切)	65
	県産豚肉(平切)	58.5	米粉	1.8	にんにく	0.14	砂糖	1.04	塩	0.12	しょうが	0.65
	にんにく	0.65	油	4.8	しょうが	1.4	しょうゆ	1.04	こしょう	0.02	しょうゆ	0.65
	たまねぎ	39	砂糖	2.4	県産豚肉(ミンチ用)	28	サラダ油	0.39	でん粉	10.8	調味酒	1.3
	にんじん	9.1	しょうゆ	2.4	塩	0.28	にんじん	10.4	油	6	でん粉	7.8
	調味酒	1.3	調味酒	0.6	こしょう	0.08	魚のオイル漬け	39	サラダ油	0.6	米粉	2.6
	塩	0.39	本みりん	2.4	たまねぎ	56	砂糖	1.3	にんにく	0.3	鶏レバー(粉付)	6.5
	こしょう	0.04			にんじん	21	しょうゆ	1.56	バルサミコ酢	7.2	油	7.8
食 材	洋風スープの素	0.26	<上之保ゆずの香りあえ>		マッシュルーム(水煮)	7	本みりん	0.65	砂糖	7.2	砂糖	1.56
	カレー粉	0.23	はくさい	36	サイコロチーズ	5.6	しょうが	0.65	しょうゆ	0.96	しょうゆ	2.34
	<カラフルサラダ>		こまつな	24	砂糖	2.8	水		水	2.4	鶏ガラスープの素	0.13
	キャベツ	12	にんじん	6	洋風スープの素	1.68	<鶏肉と角麩のうま煮>		<ほうれん草のソテー>		調味酒	1.3
	ホールコーン(冷)	8.4	けずり節	0.36	ウスターソース	8.4	サラダ油	0.6	サラダ油	0.6	白ごま(いり)	1.3
	パプリカ(赤)	3.6	うすくちしょうゆ	1.44	トマトソース	28	鶏肉(2cm角切)	24	トマトピューレ	24	<煮なます>	
	ブロッコリー	24	本みりん	0.6	サラダ油	11.2	ごぼう	12	ほうれん草	24	大根	42
	ドレッシング(ごま)	8.4	上之保ゆず果汁	1.8	小麦粉	4.2	れんこん	18	キャベツ	30	にんじん	6
	<秋の岐福(ぎふ)味噌汁>		<円空さといもの郡上味噌汁>	2.4	<カワハギの天ぷら>	14.4	県産干しいたけ(ホール)	1.2	ホールコーン(冷)	6	油揚げ	2.4
	豆腐	24	切り干し大根(せん)	30	カワハギ	砂糖	角麩	24	塩	0.18	砂糖	2.4
	さつまいも	30	円空さといも	3.6	小麦粉	7.2	こしょう	0.6	洋風スープの素	0.24	酢	2.4
	なめこ	3.6	豆腐	24	でん粉	1	調味酒	3	洋風スープの素		うすくちしょうゆ	1.2
食 材	カットわかめ	0.48	けずり節	1.8	水	10.68	枝豆むきみ(冷)	1.2	<ペンネのクリームスープ>		塩	0.12
	けずり節	1.8	赤みそ	6.6	油	4.92	サラダ油	6	サラダ油	0.6	<味噌汁>	
	赤みそ	9.6	郡上味噌	3			にんにく	0.36	豆腐	24	豆腐	24
	ねぎ	8.4	カットわかめ	0.6	<コーンもやし>	8.4	ベーコン	3.6	えのきだけ	8.4	えのきだけ	8.4
			ねぎ	8.4	太もやし	42	かまぼこ	8.4	にんじん	12	カットわかめ	0.6
					ホールコーン(冷)	12	油揚げ	8.4	しめじ	12	けずり節	1.8
					洋風スープの素	0.12	かまぼこ	3.6	ミニペンネ	3.6	赤みそ	4.8
					塩	0.24	けずり節	1.8	サイコロチーズ	3.6	白みそ	4.8
					こしょう	0.02	塩	0.36	洋風スープの素	0.96	こまつな	12
							うすくちしょうゆ	2.4	塩	0.24		
							ほうれん草	12	こしょう	0.02		
									牛乳(調理用)	36		
									米粉	3.6		
									パセリ	1.2		

南地区	27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
	No. 2	中学校	No. 6	中学校	No. 13	中学校	No. 17	中学校
	<米飯>	242	<小型パン>	77	<米飯>	242	<黒パン>	105
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
使 用	<ちくわの磯辺揚げ>		<アサリのスパゲティ>		<韓国風肉じゃが>		<チキンピーンズ>	
	ちくわ	60	サラダ油	1.3	ごま油	1.3	大豆	13
	青のり粉	0.3	にんにく	0.26	にんにく	0.26	サラダ油	0.65
	小麦粉	12.75	たまねぎ	26	県産豚肉(平切)	26	鶏肉(切込)	19.5
	米粉	2.25	ホールコーン(冷)	6.5	コチュジャン	0.39	たまねぎ	39
	油	7.5	ピーマン	3.9	じゃがいも	78	にんじん	19.5
			洋風スープの素	0.65	砂糖	1.95	じゃがいも	52
			塩	0.39	しょうゆ	3.9	トマトピューレ	26
食 材	<ひじきの煮物>		こしょう	0.03	調味酒	1.3	ケチャップ	7.8
	サラダ油	0.48	ひじき(長)	4.2	魚のオイル漬け	19.5	にら	6.5
	ひじき(長)		にんじん	8.4	アサリ(むきみ)	19.5	ウスターソース	2.34
	にんじん		油揚げ	3.6	調味酒	2.6	砂糖	0.52
	油揚げ		砂糖	1.2	スパゲティ	32.5	洋風スープの素	1.04
	砂糖		しょうゆ	2.4			塩	0.2
	しょうゆ		けずり節	0.6	<ポトフ>		こしょう	0.03
	けずり節		さやいんげん(冷)	6	カットウインナー	18	<オムレツ>	
	さやいんげん(冷)		たまねぎ	24	太もやし	18		50
			にんじん	12	厚揚げ(冷)	30	オムレツ	
			にんじん	48	塩	0.24		
	<豚汁>		じがいも	0.24			<野菜のソテー>	
	県産豚肉(平切)	12	かぶ	0.36			サラダ油	0.36
	大根	18	キャベツ	0.24			ベーコン	6
	ごぼう	8.4	洋風スープの素	0.96			こまつな	18
	さといも	18	塩	0.24	<白菜と肉団子のスープ>		キャベツ	24
	こんにゃく	8.4	こしょう	0.02	干しいたけ(ホール)	0.6	ホールコーン(冷)	9.6
	豆腐	18			にんじん	9.6	洋風スープの素	0.24
	けずり節	1.8			肉団子	36	塩	0.12
	赤みそ	10.2	<フルーツヨーグルト>			24	こしょう	0.02
	ねぎ	6	黄桃(レトルト)	12	はくさい			
			パイン(レトルト)	24	塩	0.12		
			カットゼリー(みかん)	36	こしょう	0.02		
			ヨーグルト	24	しょうゆ	1.2		
					鶏ガラスープの素	0.96		
	<オレンジ>							
	オレンジ	40						