

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

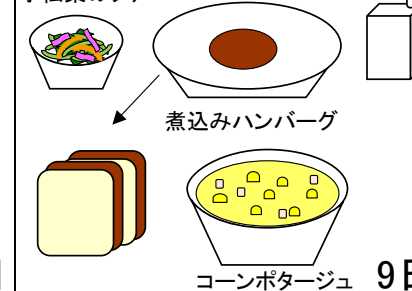
(にほんがたしよくじ)
「日本型食事」の日

ぜんざい



エネルギー805kcal 塩分1.9g

小松菜のソテー



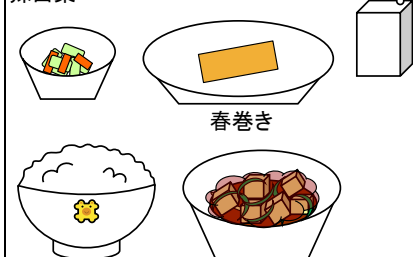
エネルギー790kcal 塩分2.3g



成人の日

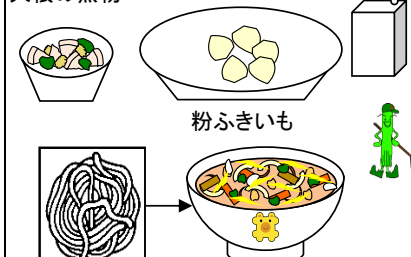
12日

辣白菜



エネルギー898kcal 塩分2.6g

大根の煮物



エネルギー757kcal 塩分2.8g

じゃがいものきんぴら



エネルギー741kcal 塩分2.1g

豆のサラダ



エネルギー750kcal 塩分3.2g

カラフルサラダ



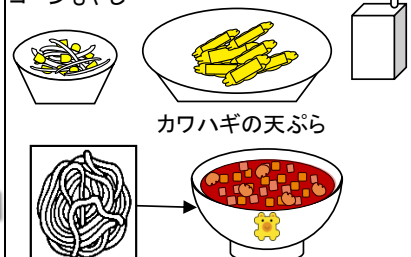
エネルギー789kcal 塩分2.0g

上之保ゆずの香りあえ



エネルギー720kcal 塩分1.8g

コーンもやし



エネルギー887kcal 塩分3.8g

鶏肉と角麩のうま煮



エネルギー789kcal 塩分2.3g

ほうれん草のソテー



エネルギー816kcal 塩分3.0g

煮なます



エネルギー814kcal 塩分2.2g

ひじきの煮物



エネルギー825kcal 塩分2.9g

フルーツヨーグルト



エネルギー751kcal 塩分3.2g

チンゲンサイの炒め物



エネルギー766kcal 塩分2.2g

野菜のソテー



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 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
食 材	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
	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	ウスターソース	2.6
			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
	<ぜんざい>		キャベツ	30	でん粉	1.3			にんじん	12	コーンスターチ	0.65
	あずき	12	こまつな	24	にら	13	<粉ふきいも>		じゃがいも	36		
	砂糖	7.2	塩	0.12	ごま油	1.3	じゃがいも	72	あげはんぺん	12	<豆のサラダ>	
	塩	0.12	こしょう	0.02	水	31.2	塩	0.24	砂糖	0.96	キャベツ	36
	白玉団子(冷)	24	洋風スープの素	0.12			こしょう	0.03	しょうゆ	2.04	ホールコーン(冷)	6
	<田舎汁>		<コーンポタージュ>		<春巻き>		<大根の煮物>		塩	0.06	大豆(ゆで)	8.4
	大根	18	サラダ油	0.6	春巻き	50	大根	60	さやいんげん(冷)	3.6	枝豆むきみ(冷)	6
	ごぼう	9.6	たまねぎ	18	油	5	魚のオイル漬け	14.4	白ごま(いり)	1.2	ドレッシング(コーン)	8.4
	にんじん	6	コーンペースト(冷)	36	<辣白菜>		砂糖	1.2	一味とうがらし	0.01		
	さといも	24	ホールコーン(冷)	12	しょうが	0.72	しょうゆ	1.44	<岐福(ぎふ)味噌汁>		<かぶのスープ>	
	油揚げ	3.6	洋風スープの素	0.96	にんじん	3.6	けずり節	60	大根	24	ベーコン	6
	けずり節	1.8	塩	0.36	はくさい	0.36	こまつな	12	油揚げ	4.8	にんじん	12
	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	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
使	<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
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>		<チキンビーンズ>	
	ちくわ	60	サラダ油	1.3	ごま油	1.3	大豆	13
食	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
材	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
	<ひじきの煮物>		洋風スープの素	0.65	砂糖	1.95	じゃがいも	52
	サラダ油	0.48	塩	0.39	しょうゆ	3.9	トマトピューレ	26
	ひじき(長)	4.2	こしょう	0.03	調味酒	1.3	ケチャップ	7.8
	にんじん	8.4	魚のオイル漬け	19.5	にら	6.5	ウスターソース	2.34
	油揚げ	3.6	アサリ(むきみ)	19.5	すりごま	1.3	砂糖	0.52
	砂糖	1.2	調味酒	2.6			洋風スープの素	1.04
	しょうゆ	2.4	スパゲティ	32.5	<チンゲンサイの炒め物>		塩	0.2
	けずり節	0.6			サラダ油	0.6	こしょう	0.03
	さやいんげん(冷)	6	<ポトフ>		チンゲンサイ	24		
			カットウィンナー	18	太もやし	18	<オムレツ>	
	<豚汁>		たまねぎ	24	厚揚げ(冷)	30	オムレツ	50
	県産豚肉(平切)	12	にんじん	12	塩	0.24		
	大根	18	じゃがいも	48	こしょう	0.02	<野菜のソテー>	
	ごぼう	8.4	かぶ	18	しょうゆ	0.36	サラダ油	0.36
	さといも	18	キャベツ	18	鶏ガラスープの素	0.24	ベーコン	6
	こんにゃく	8.4	洋風スープの素	0.96			こまつな	18
	豆腐	18	塩	0.24	<白菜と肉団子のスープ>		キャベツ	24
	けずり節	1.8	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
	赤みそ	10.2	<フルーツヨーグルト>		にんじん	9.6	洋風スープの素	0.24
	ねぎ	6	黄桃(レトルト)	12	肉団子	36	塩	0.12
	<オレンジ>		パイン(レトルト)	24	はくさい	0.12	こしょう	0.02
	オレンジ	40	カットゼリー(みかん)	36	塩	0.02		
			ヨーグルト	24	しょうゆ	1.2		
					鶏ガラスープの素	0.96		