

おかかあえ
だいずいりツナごはん
ぶたじる
2日
エネルギー585kcal 塩分1.8g

ちらしごはん
あつやきたまご
すましじる
3日
エネルギー609kcal 塩分1.9g

コーンもやし
カレーポテト
ソフトめん
ミートソース
4日
エネルギー622kcal 塩分2.4g

ごしきあえ とりにくのすだちだれ
おいわいデザート
おいわいじる
5日
エネルギー629kcal 塩分1.8g

そつぎょうしき
6日

ラーバーツァイ
シューマイ
マーボードうふ
9日
エネルギー614kcal 塩分2.1g

シナモンビーンズ
ピビンバどんぶり
たまごいりわかめスープ
10日
エネルギー636kcal 塩分1.8g

キャベツのカレーソテー
コロッケ
コーンポタージュ
11日
エネルギー616kcal 塩分2.3g

ひじきとだいずのもの
ぶたにくのしょうがやき
キャベツのみそしる
12日
エネルギー609kcal 塩分2.1g

フルーツもりあわせ
あつあげともやしのいためもの
こがたパン
やきそば
13日
エネルギー596kcal 塩分3.0g

みそかんぶら
ニシンのたつたあげ
ざくざく
16日
エネルギー665kcal 塩分1.8g

キャベツとまめのサラダ
ふくじんづけ
カレーライス
17日
エネルギー656kcal 塩分2.2g

ごまあえ さわらのこうみあげ
とうふのぎふみそしる
18日
エネルギー629kcal 塩分1.8g

しゅうりょうしき
19日

しゅんぶんのひ
20日

このマークは「ふるさとしよくさいの日」すべてのこんだてに きふけんさんのしよくさいが つかわれています。

まいつき19日は「しよくいくのひ」しよくについてかながえるひです。

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
(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日

あじのたび
ちがいははしくしまけんです。

3月
岐阜大学教育学部附属小中学校 前期課程

令和8年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		9日(月)		10日(火)	
	No. 13	小学校	No. 1	小学校	No. 9	小学校	No. 4	小学校	No. 7	小学校	No. 8	小学校
使	<米飯>	176	<米飯>	176	<ソフト麺>	160	<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	<大豆入りツナごはん>		<ちらしごはん>		<ミートソース>		<鶏肉のすだちだれ>		<麻婆豆腐>		<ビビンバ丼>	
	大豆	9.6	干しいたけ(ホール)	1	サラダ油	0.5	鶏肉(2cm角切)	50	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
	砂糖	0.96	ごぼう	7	にんにく	0.1	調味酒	1	にんにく	0.1	県産豚肉(ミンチ用)	30
	しょうゆ	0.96	にんじん	10	しょうが	1	小麦粉	4	しょうが	1	にんにく	0.2
	サラダ油	0.36	れんこん	8	県産豚肉(ミンチ用)	20	米粉	2	県産豚肉(ミンチ用)	20	しょうが	0.4
	にんじん	9.6	かんぴょう(カット)	2.5	塩	0.1	油	0.1	豆腐(冷)	5	砂糖	1
	魚のオイル漬け	30	油揚げ	5	こしょう	0.06	砂糖	0.06	調味酒	0.9	しょうゆ	2
	砂糖	1.2	砂糖	3	たまねぎ	40	うすくちしょうゆ	1.8	赤みそ	3	本みりん	0.5
	しょうゆ	1.44	うすくちしょうゆ	3	にんじん	3	すだち果汁	1.5	しょうゆ	3	ぜんまい(水煮)	15
	本みりん	0.6	酢	2	サイコロチーズ	4			砂糖	0.6	油揚げ	5
食	しょうが	0.6	塩	0.08	砂糖	2	<五色あえ>		豆板醤	0.4	砂糖	1
			さやいんげん(冷)	3	洋風スープの素	1.2	ほうれん草	20	塩	0.2	しょうゆ	1
	<おかかあえ>		<厚焼き卵>		ウスターソース	6	キャベツ	15	鶏ガラスープの素	0.6	ごま油	0.5
	ほうれん草	30	厚焼き卵	50	トマトソース	20	にんじん	5	でん粉	1	にんじん	7
	太もやし	20			トマトピューレ	8	しめじ	5	にら	10	太もやし	20
	しょうゆ	1.5			マーガリン	3	ホールコーン(冷)	5	ごま油	1	ほうれん草	20
	本みりん	0.5	<すまし汁>		小麦粉	3	調味酒	3	水	0.9	しょうゆ	1
	花かつお	0.3	えのきだけ	7	マッシュルーム(水煮)	5	本みりん	0.45			塩	0.1
			豆腐	20			うすくちしょうゆ	1.8	<シューマイ>	1.8	こしょう	0.02
			花麩	10	<カレーポテト>		けずり節	0.5	コーンシューマイ	0.5	コチュジャン	0.3
材	<豚汁>		けずり節	1.5	サラダ油	0.5						
	ごま油	0.5	うすくちしょうゆ	2	大豆(ゆで)	5	<お祝い汁>		<辣白菜>		<シナモンピーンズ>	
	県産豚肉(平切)	10	塩	0.3	枝豆むきみ(冷)	0.3	豆腐	5	しょうが	0.72	大豆	15
	大根	15	ほうれん草	10	じゃがいも	35	えのきだけ	10	にんじん	5	でん粉	1.2
	ごぼう	7			洋風スープの素	0.2	かまぼこ(さくら)	0.2	はくさい	60	油	1.5
	豆腐	15	<ゼリー>		塩	0.2	けずり節	0.2	塩	0.36	シナモンシュガー	1.5
	油揚げ	3	ゼリー(三色)	40	カレー粉	0.03	塩	0.03	サラダ油	1.44		
	さといも	15			<コーンもやし>		うすくちしょうゆ	2	赤とうがらし	0.02	<卵入りわかめスープ>	
	こんにやく	10			太もやし	35	錦糸卵	7	酢	2.4	カットわかめ	0.5
	けずり節	1.5			ホールコーン(冷)	12	こねぎ	3	砂糖	1.2	キャベツ	15
赤みそ	8.5			洋風スープの素	0.25	<お祝いデザート>				液卵	20	
ねぎ	5			塩	0.2	デザート	0.01			鶏ガラスープの素	0.8	
				こしょう	0.01					塩	0.2	
										こしょう	0.01	
										うすくちしょうゆ	1	
										ねぎ	5	
										でん粉	0.5	

南地区	11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)	
	No. 10	小学校	No. 3	小学校	No. 12	小学校	No. 11	小学校	No. 2	小学校	No. 6	小学校
使	<コッペパン>	77	<米飯>	176	<小型パン>	42	<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	<コロッケ>	60	<豚肉のしょうが焼き>	0.5	<焼きそば>	0.5	<ニシンのたつた揚げ>	50	<カレーライス>	0.5	<サワラの香味揚げ>	40
	コロッケ	6	サラダ油	50	サラダ油	25	ニシン	0.4	サラダ油	0.2	サワラ	1
食	油	6	県産豚肉(平切)	0.5	県産豚肉(焼きそば用)	0.5	しょうが	1.5	にんにく	0.1	調味酒	0.2
	<キャベツのカレーソテー>	0.3	しょうが	30	塩	0.04	しょうゆ	1	しょうが	30	青のり粉	0.2
材	サラダ油	0.3	たまねぎ	10	こしょう	15	調味酒	5	県産豚肉(平切)	0.05	紅しょうが	1.4
	キャベツ	40	チンゲンサイ	2	にんじん	50	でん粉	5	塩	0.2	小麦粉	8
	にんじん	10	本みりん	3	キャベツ	80	米粉	1	こしょう	0.05	米粉	0.7
	ピーマン	5	しょうゆ	1.2	中華麺(蒸し麺)	5.5	油	5	たまねぎ	40	油	5
	カレー粉	0.05	調味酒	0.2	ウスターソース	6	<みそかんぷら>	1	にんじん	15	<ごまあえ>	50
	塩	0.2	<ひじきと大豆の煮物>	5	焼きそばソース	1.5	じゃがいも	50	じゃがいも	4	こまつな	20
	こしょう	0.01	大豆	0.4	紅しょうが	0.2	サラダ油	3.5	サイコロチーズ	0.3	にんじん	7
	<コーンポタージュ>	0.5	砂糖	0.4	粉かつお	0.2	じゃがいも	1.5	塩	1	太もやし	25
	サラダ油	0.5	しょうゆ	0.4	青のり粉	0.4	白みそ	2	洋風スープの素	3	けずり節	0.5
	たまねぎ	15	サラダ油	0.4	<厚揚げともやしの炒め物>	0.3	砂糖	2	リンゴペースト	2	しょうゆ	1.8
	コーンペースト(冷)	30	ひじき(長)	3	サラダ油	0.1	本みりん	2	ケチャップ	2	本みりん	0.5
	ホールコーン(冷)	10	にんじん	7	にんにく	5	水	2	ウスターソース	4	すりごま	1
	洋風スープの素	0.8	油揚げ	3	ベーコン	25	<ざくざく>	15	マーガリン	4		
	塩	0.3	砂糖	1	厚揚げ(冷)	30	鶏肉(切込)	0.8	小麦粉	0.7	<豆腐の岐福(ぎふ)味噌汁>	25
	こしょう	0.01	しょうゆ	2	太もやし	20	角切昆布	0.5	カレー粉	4	豆腐	3
	牛乳(調理用)	30	さやいんげん(冷)	5	チンゲンサイ	0.1	干しいたけ(ホール)	8	脱脂粉乳	30	油揚げ	20
	コーンスターチ	1	けずり節	0.5	塩	0.01	ごぼう	20	<キャベツと豆のサラダ>	7	大根	1.5
			<キャベツの味噌汁>	20	こしょう	0.5	大根	10	キャベツ	30	けずり節	1.5
			豆腐	7	しょうゆ	0.8	こんにゃく	10	きゅうり	7	赤みそ	8.5
			えのきだけ	1.5	オイスターソース	10	にんじん	15	大豆(ゆで)	10	ねぎ	7
			けずり節	4.25	<フルーツ盛り合わせ>	10	豆腐	1.5	枝豆むきみ(冷)	7		
			赤みそ	4.25	黄桃(レトルト)	10	煮干し	3	ドレッシング(コーン)	7		
			白みそ	4.25	パイナップル(レトルト)	10	うすくちしょうゆ	0.2	<福神漬>	10		
			キャベツ	25	ダイズゼリー(いちご)	30	塩		福神漬			