

# 8・9月

岐阜大学附属小中学校  
後期課程

## 夏野菜と夏の果物

夏野菜や夏の果物は、身体の熱を冷ますと言われています。ビタミン類やミネラルを多く含む夏野菜や夏の果物をしっかりとって、元気に夏の暑さを乗り切りましょう。



枝豆の塩ゆで

ドライカレー

コンソメスープ

29日

エネルギー762kcal 塩分2.1g

キャベツとツナのソテー

オムレツ

ポークビーンズ

30日

エネルギー752kcal 塩分3.5g

にんじんシリシリ

チャンプルー

ゼリー

卵入りアーサー汁

2日

エネルギー758kcal 塩分2.2g

魚肉ソーセージ

焼きのり

ゼリー

アルファ化米

岐阜(ぎふ)味噌汁

3日

エネルギー860kcal 塩分3.0g

パンサンスー

春巻き

一食中華麺

ジャージャー麺

4日

エネルギー860kcal 塩分3.0g

きわかめの炒め煮

いり卵

ツナごはん

厚揚げの味噌汁

5日

エネルギー766kcal 塩分2.4g

かてめし

豚肉の長ねぎ炒め

まゆたま汁

6日

エネルギー761kcal 塩分1.9g

チンゲンサイのおひたし

和風ハンバーグ

冷凍ピーチ

岐阜(ぎふ)早田味噌汁

9日

エネルギー748kcal 塩分2.3g

ナムル

豚キムチ

ヨーグルト

アサリと豆腐のスープ

10日

エネルギー783kcal 塩分2.4g

ひじきと大豆の煮物

シシャモの黒ごま揚げ

冷凍みかん

稲庭うどん汁

11日

エネルギー769kcal 塩分2.2g

杏仁豆腐

青椒肉絲

コーン卵スープ

12日

エネルギー758kcal 塩分1.8g

もやしのソテー

イワシのマリネ

黒パン

ラビオリスープ

13日

エネルギー786kcal 塩分3.2g

## 敬老の日

16日

さといもの煮物

サンマのおろし煮

月見デザート

かぼちゃ入りうち豆汁

17日

エネルギー792kcal 塩分2.6g

ビーンズサラダ

グリーンポテト

ソフト麺

ペスカトーレソース

18日

エネルギー849kcal 塩分3.3g

小松菜のごまあえ

カツオの煮つけ

おはぎ

五目きのこ汁

19日

エネルギー747kcal 塩分1.9g

カラフルサラダ

フライビーンズ

貝柱のチャウダー

20日

エネルギー816kcal 塩分3.0g

## 振替休日

23日

ギョーザ

中華丼

わかめスープ

24日

エネルギー801kcal 塩分2.6g

じゃがいものきんぴら

ちくわの香味揚げ

冷凍みかん

なすの味噌汁

25日

エネルギー853kcal 塩分3.6g

切り干し大根の梅あえ

厚揚げのそぼろあんかけ

さつまいも入り豆乳汁

26日

エネルギー753kcal 塩分1.9g

フルーツポンチ

きのこスパゲティ

クロワッサン

ポテトスープ

27日

エネルギー740kcal 塩分2.6g

小松菜のおかかあえ

鶏天

錦糸卵のすまし汁

30日

エネルギー753kcal 塩分1.6g

あじのたび

今日は『埼玉県』

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

十五夜について

中秋の名月とも呼ばれる十五夜は、芋名月とも呼ばれ、古くから十五夜の晩の月をめぐる風習がありました。ススキを花瓶に生けて、十五夜にちなんで15個の団子と、収穫した芋をお供え物にして飾ります。

令和6年9月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8月29日(木)		8月30日(金)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)	
	No. 1	中学校	No. 7	中学校	No. 8	中学校	No. 4	中学校	No. 6	中学校	No. 5	中学校
使	<米飯>	242	<コッペパン>	119	<米飯>	242	<アルファ化米>	216	<一食中華麺>	250	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	(炊きこみご飯) <牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<ドライカレー>		<ポークビーンズ>		<チャンプルー>		<ジャージャー麺>		<ツナごはん>			
	サラダ油	0.65	大豆	12	豆腐(冷)	78	ごま油	0.65	魚のオイル漬け	39		
食	にんにく	0.26	サラダ油	0.6	ごま油	0.65	焼きのり	2.5	にんにく	0.14	砂糖	0.65
	しょうが	0.13	県産豚肉(平切)	18	県産豚肉(平切)	32.5	焼きのり	2.5	しょうが	1.4	しょうゆ	0.78
材	県産豚肉(ミンチ用)	39	たまねぎ	36	きくらげ(ホール)	1.56	<魚肉ソーセージ>	70	県産豚肉(ミンチ用)	42	本みりん	0.65
	塩	0.26	にんじん	18	太もやし	39	魚肉ソーセージ	70	たまねぎ	49	しょうが	0.65
	こしょう	0.02	じゃがいも	48	しょうゆ	2.34	<岐福(ぎふ)味噌汁>		にんじん	14	いり卵	32.5
	たまねぎ	52	ケチャップ	7.2	本みりん	0.78	にんじん	12	たけのこ(レトルト)	16.8	枝豆むきみ(冷)	6.5
	にんじん	19.5	ホールトマト(カット)	24	塩	0.47	たまねぎ	12	干しいたけ(スライス)	0.7		
	ホールコーン(冷)	3.9	ウスターソース	2.16	こしょう	0.04	じゃがいも	12	赤ピーマン	5.6	<くきわかめの炒め煮>	
	カット大豆(ゆで)	13	砂糖	0.48	にら	0.96	煮干粉	24	しょうゆ	1.4	ごま油	0.6
	小麦粉	1.3	洋風スープの素	0.96	花かつお	1.04	赤みそ	10.2	つきだしこんにやく	2.1	にんじん	12
	サイコロチーズ	5.2	塩	0.18			高野豆腐(細)	1.8	にんじん	7	あげはんぺん	12
	洋風スープの素	0.39	こしょう	0.03	<にんじんシリシリ>		切り干し大根(せん)	2.4	テンメンジャン	2.8	くきわかめ(冷)	12
	トマトピューレ	3.9			サラダ油	0.6			豆板醤	0.56	調味酒	1.2
	ウスターソース	2.6	<オムレツ>		にんじん	36	<ゼリー>		調味酒	0.84	砂糖	0.96
	カレー粉	0.78	オムレツ	50	魚のオイル漬け	12	ミニゼリー	66	鶏ガラスープの素	0.84	しょうゆ	1.92
	ピーマン	6.5			こしょう	0.02			でん粉	2.8	本みりん	1.2
			<キャベツとツナのソテー>		しょうゆ	0.6			<春巻き>			
	<枝豆の塩ゆで>		サラダ油	0.36	ホールコーン(冷)	6			春巻き	50	<厚揚げの味噌汁>	
	枝豆	30	しめじ	9.6					油	5	えのきだけ	8.4
	塩	0.06	こまつな	18	<卵入りアーサー汁>						厚揚げ(冷)	14.4
			キャベツ	24	糸かまぼこ	6					けずり節	1.8
	<コンソメスープ>		ホールコーン(冷)	6	けずり節	1.8					キャベツ	4.8
	ベーコン	6	魚のオイル漬け	9.6	調味酒	1.2					きくらげ(スライス)	0.72
	にんじん	12	塩	0.12	塩	0.36					赤みそ	4.8
	じゃがいも	24	こしょう	0.03	しょうゆ	2.4					じゃがいも	24
	洋風スープの素	0.96	しょうゆ	0.24	あおさ	0.36					塩	0.12
	塩	0.36			でん粉	0.72					砂糖	1.8
	こしょう	0.02			液卵	24					酢	1.8
	キャベツ	36			こねぎ	3.6					うすくちしょうゆ	1.8
					<ゼリー>						白ごま(いり)	1.2
					ゼリー(シークワーサー)	50					ごま油	0.3

南地区	6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
	No. 15	中学校	No. 2	中学校	No. 14	中学校	No. 3	中学校	No. 21	中学校	No. 12	中学校
	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<黒パン>	105
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
使	<かてめし>		<和風ハンバーグ>		<豚キムチ>		<シシャモの黒ごま揚げ>		<青椒肉絲>		<イワシのマリネ>	
	サラダ油	0.65	ハンバーグ	80	県産豚肉(平切)	45.5	シシャモ	30	サラダ油	0.39	小イワシ(粉付き)	50
	ごぼう	9.1	たまねぎ	13	サラダ油	0.65	黒ごま(いり)	0.6	しょうが	0.65	油	6
	にんじん	9.1	しょうが	1.3	たまねぎ	39	白ごま(いり)	0.6	県産豚肉(たんざく切り)	39	たまねぎ	14.4
	油揚げ	6.5	砂糖	2.08	キャベツ	26	小麦粉	9.6	たけのこ(レトルト)	19.5	赤ピーマン	3.6
用	高野豆腐(細)	2.6	しょうゆ	3.12	キムチ	13	米粉	1.2	にんじん	10.4	砂糖	2.16
	さやいんげん(冷)	6.5	本みりん	1.04	にら	13	油	3.6	ピーマン	19.5	酢	2.88
	砂糖	1.3			砂糖	0.65			しょうゆ	2.47	サラダ油	1.44
	しょうゆ	2.6	<チンゲンサイのおひたし>		しょうゆ	2.6	<ひじきと大豆の煮物>		調味酒	1.3	塩	0.24
	調味酒	1.3	チンゲンサイ	30	調味酒	1.56	大豆	6	本みりん	0.78	こしょう	0.02
食	けずり節	0.65	キャベツ	18	でん粉	0.39	砂糖	0.48	オイスターソース	0.65		
			しめじ	12			しょうゆ	0.48	でん粉	0.26	<もやしのソテー>	
	<豚肉の長ねぎ炒め>		けずり節	0.6	<ナムル>		サラダ油	0.48			サラダ油	0.36
	サラダ油	0.65	本みりん	0.6	ごま油	0.6	ひじき(長)	3.6	<コーン卵スープ>		太もやし	36
	県産豚肉(平切)	39	しょうゆ	2.16	チンゲンサイ	24	にんじん	8.4	サラダ油	0.36	キャベツ	24
	キャベツ	26			太もやし	30	油揚げ	3.6	たまねぎ	12	ホールコーン(冷)	6
材	ねぎ	26	<岐阜(ぎふ) 早田味噌汁>		きくらげ(スライス)	0.96	砂糖	1.2	コーンペースト(冷)	24	塩	0.24
	赤みそ	3.12	大根	12	砂糖	0.72	しょうゆ	2.4	ホールコーン(冷)	12	こしょう	0.02
	砂糖	1.04	にんじん	6	しょうゆ	2.16	さやいんげん(冷)	3.6	鶏ガラスープの素	0.96		
	しょうゆ	1.95	えのきだけ	6	酢	1.8			塩	0.36	<ラビオリスープ>	
	調味酒	1.3	油揚げ	3.6	白ごま(いり)	1.2	<稲庭うどん汁>		こしょう	0.02	サラダ油	0.6
	でん粉	0.26	けずり節	1.8			鶏肉(切込)	12	でん粉	0.6	たまねぎ	18
			赤みそ	10.2	<アサリと豆腐のスープ>		たまねぎ	18	液卵	24	にんじん	12
	<まゆたま汁>		豆腐	24	アサリ(むきみ)	18	にんじん	12	ほうれん草	12	じゃがいも	30
	白玉団子(冷)	24	おつゆ麩	1.8	調味酒	0.24	干しいたけ(スライス)	0.6			トマト	36
	鶏肉(切込)	12	こねぎ	3.6	にんじん	6	うどん(乾)	4.8	<杏仁豆腐>		白いんげん豆(ゆで)	9.6
	こまつな	12			えのきだけ	8.4	けずり節	1.8	杏仁豆腐(レトルト)	36	洋風スープの素	0.96
	しめじ	12	<冷凍ピーチ>		豆腐	30	うすくちしょうゆ	2.4	ダイスゼリー(みかん)	30	塩	0.36
	じゃがいも	24	冷凍ピーチ(袋)	30	でん粉	0.6	塩	0.36	パイン(レトルト)	24	こしょう	0.02
	けずり節	1.8			鶏ガラスープの素	0.96	こねぎ	3.6			ラビオリ	12
	しょうゆ	3.6			うすくちしょうゆ	1.2					パセリ	1.2
	本みりん	1.44			塩	0.24	<冷凍みかん>					
	調味酒	1.2			こしょう	0.02	みかん(冷)	70				
	塩	0.24			ほうれん草	12						
					<ヨーグルト>							
					県産ヨーグルト	70						

南地区	17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		24日(火)		25日(水)	
	No. 9	中学校	No. 11	中学校	No. 13	中学校	No. 16	中学校	No. 10	中学校	No. 18	中学校
使	<米飯>	242	<ソフト麺>	250	<米飯>	242	<食パン>	119	<米飯>	242	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<サンマのおろし煮>		<ペスカトーレソース>		<カツオの煮つけ>		<貝柱のチャウダー>		<中華丼>		<ちくわの香味揚げ>	
	サンマのおろし煮	50	オリーブ油	0.7	カツオ(角切)	65	サラダ油	0.6	サラダ油	0.65	ちくわ	60
			にんにく	0.14	大根	36	たまねぎ	36	しょうが	0.26	青のり粉	0.3
	<さといもの煮もの>		たまねぎ	42	しょうが	1.2	にんじん	12	県産豚肉(平切)	26	紅しょうが	2.1
	さといも	72	にんじん	7	ざらめ	2.16	じゃがいも	48	調味酒	0.52	小麦粉	12.8
	けずり節	0.6	ローリエ(粉末)	0.03	しょうゆ	3.6	サイコロチーズ	4.8	しょうゆ	0.65	米粉	2.25
	砂糖	1.92	砂糖	1.4	本みりん	1.2	洋風スープの素	1.2	たまねぎ	26	油	7.5
	本みりん	0.6	塩	0.84	調味酒	1.44	塩	0.24	にんじん	10.4		
	しょうゆ	3.24	こしょう	0.02			こしょう	0.02	たけのこ(レトルト)	9.1	<じゃがいものきんぴら>	
			洋風スープの素	0.84	<小松菜のごまあえ>		貝柱(冷)	30	干しいたけ(ホール)	0.78	サラダ油	0.6
食	<かぼちゃ入りうち豆汁>		サイコロチーズ	5.6	こまつな	30	牛乳(調理用)	36	きくらげ(スライス)	1.3	ごぼう	8.4
	うち豆	6	ホールトマト(カット)	21	太もやし	24	米粉	3.6	ヤングコーン(水煮)	10.4	にんじん	12
	えのきだけ	9.6	ケチャップ	11.2	けずり節	0.6	パセリ	0.6	鶏ガラスープの素	0.65	じゃがいも	36
	油揚げ	2.4	トマトピューレ	14	本みりん	0.6		0.6	塩	0.2	あげはんぺん	14.4
	赤みそ	5.1	小麦粉	2.8	しょうゆ	2.16	<フライビーンズ>		こしょう	0.03	砂糖	1.2
	白みそ	5.1	マーガリン	2.8	すりごま	1.2	大豆	14.4	砂糖	0.52	しょうゆ	2.04
	けずり節	1.8	マッシュルーム(水煮)	4.2			でん粉	1.2	しょうゆ	1.56	塩	0.08
	かぼちゃ(角切)	36	イカ(たんざく)	21	<五目きのこ汁>		米粉	0.24	調味酒	0.52	さやいんげん(冷)	6
	こまつな	12	アサリ(むきみ)	21	鶏肉(切込)	15	油	2.16	貝柱(冷)	13	一味とうがらし	0.01
			白ワイン	2.1	干しいたけ(スライス)	0.6	塩	0.1	イカ(たんざく)	26	<なすの味噌汁>	
材	<月見デザート>		<ビーンズサラダ>		にんじん	12	<カラフルサラダ>		はくさい	26	なす	18
	月見デザート	40	キャベツ	24	さといも	24	キャベツ	30	でん粉	1.95	えのきだけ	12
			きゅうり	8.4	厚揚げ(冷)	12	パプリカ	3.6	ごま油	0.52	豆腐	24
			ミックスビーンズ	12	けずり節	0.36	枝豆むきみ(冷)	8.4	<ギョーザ>		油揚げ	3.6
			枝豆むきみ(冷)	8.4	塩	2.4	ホールコーン(冷)	6	ギョーザ	54	けずり節	1.8
			ドレッシング	8.4	しょうゆ	9.6	きゅうり	6	油	5.4	赤みそ	4.8
					しめじ	6	ドレッシング	8.4			白みそ	4.8
			<グリーンポテト>		えのきだけ	6			<わかめスープ>		こまつな	12
			じゃがいも	72	<おはぎ>		<ジャム>		キャベツ	24	カットわかめ	0.6
			塩	0.18	おはぎ	30	ラ・フランスジャム	15	鶏ガラスープの素	0.96		
		こしょう	0.02					塩	0.24	<冷凍みかん>		
		パセリ(乾)	0.06					こしょう	0.02	みかん(冷)	70	
								うすくちしょうゆ	1.2			
								カットわかめ	0.6			

南地区	26日(木)		27日(金)		30日(月)	
	No. 17	中学校	No. 19	中学校	No. 20	中学校
使	<米飯>	242	<クロワッサン>	60	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<厚揚げのそぼろあん>		<きのこスパゲティ>		<鶏天>	
	厚揚げ(冷)	72	スパゲティ	32.5	鶏肉(とり天用)	60
	しょうゆ	2.38	オリーブ油	1.3	しょうが	0.48
	本みりん	0.7	県産豚肉(ミンチ用)	23.4	にんにく	0.12
	県産豚肉(ミンチ用)	16.8	たまねぎ	19.5	うすくちしょうゆ	0.96
	しょうが	0.28	生しいたけ	3.9	塩	0.12
	調味酒	1.4	マッシュルーム(水煮)	6.5	調味酒	2.4
	でん粉	0.7	しめじ	13	小麦粉	8.4
			洋風スープの素	0.39	油	6
			ホールコーン(冷)	10.4		
			ピーマン	6.5	<小松菜のおかかあん>	
			塩	0.39	切り干し大根(せん)	3.6
	食	<切り干し大根の梅あん>	4.8	こしょう	0.04	こまつな
	切り干し大根(せん)	8.4	しょうゆ	1.3	にんじん	8.4
	きゅうり	0.96			しめじ	9.6
	せん切り昆布	0.24	<ポテトスープ>		けずり節	0.36
	カリカリ梅	1.2	サラダ油	0.6	うすくちしょうゆ	2.16
	うすくちしょうゆ	0.6	ベーコン	8.4	本みりん	0.6
	本みりん	0.24	たまねぎ	24	花かつお	0.36
材	<さつまいも入り豆乳汁>		にんじん	8.4		
	さつまいも	36	じゃがいも	48	<錦糸卵のすまし汁>	
	にんじん	8.4	洋風スープの素	0.96	干しいたけ(スライス)	0.6
	けずり節	1.8	塩	0.24	豆腐	24
	しめじ	9.6	こしょう	0.02	錦糸卵	12
	豆乳	28.8	パセリ	0.96	けずり節	1.8
	大豆ペースト	9.6	<フルーツポンチ>		うすくちしょうゆ	2.4
	調味酒	1.2	ダイスゼリー(マスカ)	36	塩	0.24
	赤みそ	4.8	パイン(レトルト)	24	カットわかめ	0.6
	白みそ	4.8	黄桃(レトルト)	24	ほうれん草	12
	こまつな	12				