

# 8・9月

ぎふだいがくふぞくしょうちゅうがっこう  
ぜんきかてい

## あつ じき すいぶん ほきゆう 暑い時期にかかせない水分補給

たくさん汗をかく時期です。熱中症を防止するためにも、水分補給がとても大事になります。汗をかいたり、のどが渴いたりする前に、しっかり水分をとりましょう。



にんじんシリシリ  
チャンプルー  
たまごいりアーサーじる  
エネルギー586kcal 塩分1.9g

ぎよにくソーセージ  
やきのり  
ゼリ  
アルファかまい 岐福(ぎふ)みそしる  
エネルギー604kcal 塩分2.2g

パンサンスー  
はるまき  
いっしょくちゅうかめん  
ジャージャーめん  
エネルギー663kcal 塩分2.2g

えだまめのおしゆで  
ドライカレー  
コンソメスープ  
エネルギー603kcal 塩分1.5g

キャベツとツナのソテー  
オムレツ  
コッペパン ポークビーンズ  
エネルギー607kcal 塩分2.7g

チンゲンサイのおひたし  
わふうハンバーグ  
岐福(ぎふ)そうでんみそしる  
エネルギー584kcal 塩分1.9g

ナムル  
ぶたキムチ  
アサリとうふのスープ  
エネルギー604kcal 塩分2.2g

ひじきとだいずのもの  
シシャモのくろごまあげ  
れいとうみかん  
いなにわうどんじる  
エネルギー618kcal 塩分1.8g

あんにと豆腐  
チンジャオロース  
コーンたまごスープ  
エネルギー599kcal 塩分1.5g

もやしのソテー  
イワシのマリネ  
くろパン ラビオリスープ  
エネルギー638kcal 塩分2.5g

## けいろうのひ

さといものにも  
サンマのおろしに  
つきみデザート  
かぼちゃいりうまめじる  
エネルギー639kcal 塩分2.1g

ビーンズサラダ  
グリーンポテト  
ソフトめん ベスカトーレソース  
エネルギー659kcal 塩分2.6g

こまつなのごまあえ  
カツオにつけ  
おはぎ  
ごもくきのこじる  
エネルギー608kcal 塩分1.7g

カラフルサラダ  
フライビーンズ  
かいはしらのチャウダー  
エネルギー689kcal 塩分2.5g

## ふりかえきゅうじつ

ギョーザ  
ちゅうかどんぶり  
わかめスープ  
エネルギー615kcal 塩分2.2g

じゃがいものきんぴら  
ちくわのこうみあげ  
れいとうみかん  
なすのみそしる  
エネルギー659kcal 塩分2.7g

きりほしだいこんのうめあえ  
あつあげのそぼろあんかけ  
さつまいもいりとうにゆうじる  
エネルギー592kcal 塩分1.7g

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  
エネルギー583kcal 塩分1.8g

こまつなのおかかあえ  
とりにん  
きんしたまごのすまじる  
エネルギー610kcal 塩分1.5g

あじのたび  
こんげつは「さいたまけん」

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  
9月17日は、十五夜です。十五夜は「中秋の名月」や「芋名月」とも呼ばれています。この日はススキを花瓶に生けて、お団子をお供えしたり、収穫したさつまいもやさといもをお供えすることがあります。

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	小学校	No. 7	小学校	No. 8	小学校	No. 4	小学校	No. 6	小学校	No. 5	小学校
使	<米飯>	176	<コッペパン>	91	<米飯>	176	<アルファ化米>	162	<一食中華麺>	180	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	(炊きこみご飯)		<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	0.5	大豆	10	豆腐(冷)	60	<焼きのり>		ごま油	0.5	魚のオイル漬け	30
食	にんにく	0.2	サラダ油	0.5	ごま油	0.5	焼きのり	2	にんにく	0.1	砂糖	0.5
	しょうが	0.1	県産豚肉(平切)	15	県産豚肉(平切)	25	しょうが	1	しょうが	1	しょうゆ	0.6
材	県産豚肉(ミンチ用)	30	たまねぎ	30	きくらげ(ホール)	1.2	<魚肉ソーセージ>		県産豚肉(ミンチ用)	30	本みりん	0.5
	塩	0.2	にんじん	15	太もやし	30	魚肉ソーセージ	70	たまねぎ	35	しょうが	0.5
	こしょう	0.01	じゃがいも	40	しょうゆ	1.8	<岐福(ぎふ)味噌汁>		にんじん	10	いり卵	25
	たまねぎ	40	ケチャップ	6	本みりん	0.6	にんじん	10	たけのこ(レトルト)	12	枝豆むきみ(冷)	5
	にんじん	15	ホールトマト(カット)	20	塩	0.36	にんじん	10	干しいたけ(スライス)	0.5	<くきわかめの炒め煮>	
	ホールコーン(冷)	3	ウスターソース	1.8	こしょう	0.03	たまねぎ	10	赤ピーマン	4	ごま油	0.5
	カット大豆(ゆで)	10	砂糖	0.4	にら	10	じゃがいも	20	しょうゆ	1	つきだしこんにやく	10
	小麦粉	1	洋風スープの素	0.8	花かつお	0.8	煮干粉	8.5	砂糖	1.5	にんじん	10
	サイコロチーズ	4	塩	0.15	<にんじんシリシリ>		赤みそ	1.5	赤みそ	5	あげはんぺん	10
	洋風スープの素	0.3	こしょう	0.02	サラダ油	0.5	高野豆腐(細)	2	テンメンジャン	2	くきわかめ(冷)	10
	トマトピューレ	3	<オムレツ>		にんじん	30	切り干し大根(せん)	2	豆板醤	0.4	調味酒	1
	ウスターソース	2	オムレツ	30	魚のオイル漬け	10	<ゼリー>		調味酒	0.6	砂糖	0.8
	カレー粉	0.6	オムレツ	30	こしょう	0.01	ミニゼリー	44	鶏ガラスープの素	0.6	しょうゆ	1.6
	ピーマン	5	<キャベツとツナのソテー>		しょうゆ	0.5			でん粉	2	本みりん	1
	<枝豆の塩ゆで>		サラダ油	0.3	ホールコーン(冷)	5	<春巻き>				<厚揚げの味噌汁>	
	枝豆	25	しめじ	8	<卵入りアーサー汁>		春巻き				えのきだけ	7
	塩	0.05	こまつな	15	糸かまぼこ	5	油				厚揚げ(冷)	12
	<コンソメスープ>		キャベツ	20	けずり節	1.5	<パンサンズ>				けずり節	1.5
	ベーコン	5	ホールコーン(冷)	5	調味酒	1	キャベツ				赤みそ	4
	にんじん	10	魚のオイル漬け	8	塩	0.3	きくらげ(スライス)				白みそ	4
	じゃがいも	20	塩	0.1	しょうゆ	2	はるさめ				じゃがいも	20
	洋風スープの素	0.8	こしょう	0.02	あおさ	0.3	塩				キャベツ	15
	塩	0.3	しょうゆ	0.2	でん粉	0.6	砂糖				酢	1.5
	こしょう	0.01	しょうゆ		液卵	20	うすくちしょうゆ				白ごま(いり)	1
	キャベツ	30			こねぎ	3	ごま油				ごま油	0.25
			<ゼリー>		<ゼリー>							
			ゼリー(シークワーサー)		ゼリー(シークワーサー)							

南地区	6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)	
	No. 15	小学校	No. 2	小学校	No. 14	小学校	No. 3	小学校	No. 21	小学校	No. 12	小学校
使	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<黒パン>	77
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<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	0.5	ハンバーグ	60	県産豚肉(平切)	35	シシャモ	24	サラダ油	0.3	小イワシ(粉付き)	40
	ごぼう	7	たまねぎ	10	サラダ油	0.5	黒ごま(いり)	0.5	しょうが	0.5	油	5
	にんじん	7	しょうが	1	たまねぎ	30	白ごま(いり)	0.5	県産豚肉(たんざく切り)	30	たまねぎ	12
	油揚げ	5	砂糖	1.6	キャベツ	20	小麦粉	8	たけのこ(レトルト)	15	赤ピーマン	3
	高野豆腐(細)	2	しょうゆ	2.4	キムチ	10	米粉	1	にんじん	8	砂糖	1.8
	さやいんげん(冷)	5	本みりん	0.8	にら	10	油	3	ピーマン	15	酢	2.4
	砂糖	1			砂糖	0.5			しょうゆ	1.9	サラダ油	1.2
	しょうゆ	2	<チンゲンサイのおひたし>		しょうゆ	2	<ひじきと大豆の煮物>		調味酒	1	塩	0.2
	調味酒	1	チンゲンサイ	25	調味酒	1.2	大豆	5	本みりん	0.6	こしょう	0.01
食	けずり節	0.5	キャベツ	15	でん粉	0.3	砂糖	0.4	オイスターソース	0.5		
			しめじ	10			しょうゆ	0.4	でん粉	0.2	<もやしのソテー>	
	<豚肉の長ねぎ炒め>		けずり節	0.5	<ナムル>		サラダ油	0.4			サラダ油	0.3
	サラダ油	0.5	本みりん	0.5	ごま油	0.5	ひじき(長)	3	<コーン卵スープ>		太もやし	30
	県産豚肉(平切)	30	しょうゆ	1.8	チンゲンサイ	20	にんじん	7	サラダ油	0.3	キャベツ	20
	キャベツ	20			太もやし	25	油揚げ	3	たまねぎ	10	ホールコーン(冷)	5
	ねぎ	20	<岐福(ぎふ) 早田味噌汁>		きくらげ(スライス)	0.8	砂糖	1	コーンペースト(冷)	20	塩	0.2
	赤みそ	2.4	大根	10	砂糖	0.6	しょうゆ	0.6	ホールコーン(冷)	10	こしょう	0.01
	砂糖	0.8	にんじん	5	しょうゆ	1.8	さやいんげん(冷)	1.5	鶏ガラスープの素	0.8		
	しょうゆ	1.5	えのきだけ	5	酢	1.5			塩	0.3	<ラビオリスープ>	
材	調味酒	1	油揚げ	3	白ごま(いり)	1	<稲庭うどん汁>		こしょう	0.01	サラダ油	0.5
	でん粉	0.2	けずり節	1.5			鶏肉(切込)	10	でん粉	0.5	たまねぎ	15
			赤みそ	8.5	<アサリと豆腐のスープ>		たまねぎ	15	液卵	20	にんじん	10
	<まゆたま汁>		豆腐	20	アサリ(むきみ)	15	にんじん	10	ほうれん草	10	じゃがいも	25
	白玉団子(冷)	20	おつゆ麩	1.5	調味酒	0.2	干しいたけ(スライス)	0.5			トマト	30
	鶏肉(切込)	10	こねぎ	3	にんじん	5	うどん(乾)	7	<杏仁豆腐>		白いんげん豆(ゆで)	8
	こまつな	10			えのきだけ	7	けずり節	1.5	杏仁豆腐(レトルト)	30	洋風スープの素	0.8
	しめじ	10	<冷凍ピーチ>		豆腐	25	うすくちしょうゆ	2	ダイスゼリー(みかん)	25	塩	0.3
	じゃがいも	20	冷凍ピーチ(袋)		でん粉	0.5	塩	0.3	パイン(レトルト)	20	こしょう	0.01
	けずり節	1.5			鶏ガラスープの素	0.8	こねぎ	3			ラビオリ	10
しょうゆ	3			うすくちしょうゆ	1					パセリ	1	
本みりん	1.2			塩	0.2	<冷凍みかん>						
調味酒	1			こしょう	0.01	みかん(冷)	55					
塩	0.2			ほうれん草	10							
				<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	小学校	No. 11	小学校	No. 13	小学校	No. 16	小学校	No. 10	小学校	No. 18	小学校
使	<米飯>	176	<ソフト麺>	180	<米飯>	176	<食パン>	91	<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	<サンマのおろし煮> サンマのおろし煮	40	<ペスカトーレソース> オリーブ油	0.5	<カツオの煮つけ> カツオ(角切)	50	<貝柱のチャウダー> サラダ油	0.5	<中華丼> サラダ油	0.5	<ちくわの香味揚げ> ちくわ	40
	<さといもの煮もの> さといも	60	にんにく	0.1	大根	30	たまねぎ	30	しょうが	30	青のり粉	0.2
食	けずり節	0.5	たまねぎ	30	しょうが	1	にんじん	10	県産豚肉(平切)	10	紅しょうが	1.4
	砂糖	1.6	にんじん	5	ざらめ	1.8	じゃがいも	40	調味酒	4	小麦粉	8.5
材	本みりん	0.5	ローリエ(粉末)	0.02	しょうゆ	3	サイコロチーズ	4	しょうゆ	0.5	米粉	1.5
	しょうゆ	2.7	砂糖	1	本みりん	1	洋風スープの素	1	たまねぎ	20	油	5
	<かぼちゃ入りうち豆汁> うち豆	5	塩	0.6	調味酒	1.2	塩	0.2	にんじん	8	<じゃがいものきんぴら> サラダ油	0.5
	えのきだけ	8	こしょう	0.01	<小松菜のごまあえ> こまつな	4	こしょう	0.01	たけのこ(レトルト)	7	ごぼう	7
	油揚げ	2	洋風スープの素	0.6	鶏肉(調理用)	25	貝柱(冷)	25	干しいたけ(ホール)	0.6	にんじん	10
	赤みそ	4.25	サイコロチーズ	4	牛乳(調理用)	20	牛乳(調理用)	30	きくらげ(スライス)	1	鶏ガラスープの素	0.5
	白みそ	4.25	ホールトマト(カット)	15	米粉	0.5	パセリ	1	ヤングコーン(水煮)	3	塩	0.15
	けずり節	1.5	ケチャップ	8	パセリ	0.5	<フライビーンズ> 大豆	12	鶏ガラスープの素	0.02	あげはんぺん	12
	かぼちゃ(角切)	30	トマトピューレ	10	<フライビーンズ> 大豆	1	でん粉	1	塩	0.15	砂糖	1
	こまつな	10	小麦粉	2	すりごま	1	米粉	0.2	こしょう	0.02	しょうゆ	1.7
	<月見デザート> 月見デザート	28	マーガリン	2	<五目きのこ汁> 鶏肉(切込)	10	油	10	しょうゆ	1	塩	0.07
			マッシュルーム	3	干しいたけ(スライス)	0.5	塩	0.5	調味酒	0.2	さやいんげん(冷)	5
			イカ(たんざく)	15	にんじん	10	<カラフルサラダ> キャベツ	10	貝柱(冷)	1.8	一味とうがらし	20
			アサリ(むきみ)	15	さといも	20	パプリカ	3	イカ(たんざく)	0.08	<なすの味噌汁> なす	15
			白ワイン	1.5	厚揚げ(冷)	10	枝豆むきみ(冷)	7	はくさい	20	えのきだけ	10
			<ビーンズサラダ> キャベツ	20	けずり節	7	ホールコーン(冷)	2	でん粉	25	豆腐	20
			きゅうり	7	塩	10	きゅうり	8	ごま油	3	油揚げ	3
			ミックスビーンズ	10	しょうゆ	7	ドレッシング	5	<ギョーザ> ギョーザ	5	油揚げ	1.5
			枝豆むきみ(冷)	7	しめじ	7	えのきだけ	7	油	5	けずり節	4
			ドレッシング	7	えのきだけ	60	<おはぎ> おはぎ	30	<わかめスープ> キャベツ	15	白みそ	4
			<グリーンポテト> じゃがいも	60	塩	0.15			鶏ガラスープの素	0.8	こまつな	10
			塩	0.01	パセリ(乾)	0.05			塩	0.2	こまつな	10
			こしょう	0.01					調味酒	0.2	カットわかめ	0.5
			パセリ(乾)	0.05					こしょう	0.01	<冷凍みかん> みかん(冷)	55
									うすくちしょうゆ	1		
									カットわかめ	0.5		

南地区	26日(木)		27日(金)		30日(月)	
	No. 17	小学校	No. 19	小学校	No. 20	小学校
使	<米飯>	176	<クロワッサン>	40	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<厚揚げのそぼろあんかけ>		<きのこスパゲティ>		<鶏天>	
	厚揚げ(冷)	50	スパゲティ	25	鶏肉(とり天用)	50
	しょうゆ	1.7	オリーブ油	1	しょうが	0.4
	本みりん	0.5	県産豚肉(ミンチ用)	18	にんにく	0.1
	県産豚肉(ミンチ用)	12	たまねぎ	15	うすくちしょうゆ	0.8
	しょうが	0.2	生しいたけ	3	塩	0.1
	調味酒	1	マッシュルーム(水煮)	5	調味酒	2
	でん粉	0.5	しめじ	10	小麦粉	7
			洋風スープの素	0.3	油	5
			ホールコーン(冷)	8		
食	<切り干し大根の梅あえ>		ピーマン	5	<小松菜のおかかあえ>	
	切り干し大根(せん)	4	塩	0.3	切り干し大根(せん)	3
	きゅうり	7	こしょう	0.03	こまつな	20
	せん切り昆布	0.8	しょうゆ	1	にんじん	7
	カリカリ梅	0.2			しめじ	8
	うすくちしょうゆ	1	<ポテトスープ>		けずり節	0.3
	本みりん	0.5	サラダ油	0.5	うすくちしょうゆ	1.8
	花かつお	0.2	ベーコン	7	本みりん	0.5
			たまねぎ	20	花かつお	0.3
			にんじん	7		
材	<さつまいも入り豆乳汁>		じゃがいも	40	<錦糸卵のすまし汁>	
	さつまいも	30	洋風スープの素	0.8	干しいたけ(スライス)	0.5
	にんじん	7	塩	0.2	豆腐	20
	けずり節	1.5	こしょう	0.01	錦糸卵	10
	しめじ	8	パセリ	0.8	けずり節	1.5
	豆乳	24			うすくちしょうゆ	2
	大豆ペースト	8	<フルーツポンチ>		塩	0.2
	調味酒	1	ダイゼリー(マスカット)	30	カットわかめ	0.5
	赤みそ	4	パイン(レトルト)	20	ほうれん草	10
	白みそ	4	黄桃(レトルト)	20		
こまつな	10					