

あじのたび

今月は佐賀県です。

切り干し大根とツナの煮つけ
ちくわの磯辺揚げ
みかん

豚汁 1日
エネルギー761kcal 塩分2.9g

キャベツのソテー
ふかしいも
ソフト麺
シーフードソース
2日

エネルギー870kcal 塩分2.9g

フルーツポンチ
ピビンパ丼
わかめスープ
3日

(麦入り) エネルギー749kcal 塩分2.0g

コーンキャベツ
チリコンカン
秋味スープ
4日

エネルギー754kcal 塩分2.12g

ごまあえ
鶏肉と大豆の煮物
りんご
根菜汁
7日

エネルギー755kcal 塩分1.7g

小松菜のそぼろ炒め
厚焼き卵
納豆
豆腐の味噌汁
8日

エネルギー792kcal 塩分2.1g

ふぞくフェスティバル 9日

エネルギー820kcal 塩分3.3g

粉ふきいも
ジャンバラヤ
チーズ
豆のスープ
10日

(麦入り) エネルギー782kcal 塩分2.5g

大根と厚揚げの煮物
アユのごま味噌だれ
ふりかけ
清流汁
11日

エネルギー751kcal 塩分2.1g

スポーツの日 14日

エネルギー757kcal 塩分2.1g

秋季休業日 15日

エネルギー844kcal 塩分2.4g

れんこんのサラダ
オムレツ
ジャム
チンゲンサイのクリーム煮
16日

エネルギー775kcal 塩分1.8g

福神漬け
豆のマリネ
ヨーグルト
きのこカレー
17日

(麦入り) エネルギー839kcal 塩分2.5g

切り干し大根の中華炒め
酢豚
春雨スープ
18日

エネルギー776kcal 塩分2.7g

れんこんのきんぴら
サバの味噌煮
かきたま汁
21日

エネルギー757kcal 塩分2.1g

磯錦
鶏肉のから揚げ
ゼリー
田舎汁
22日

エネルギー844kcal 塩分2.4g

小松菜の煮びたし
さつまいも入りかき揚げ
一食うどん
かやくうどん
23日

エネルギー775kcal 塩分1.8g

ナムル
韓国肉じゃが
トックスープ
24日

(麦入り) エネルギー749kcal 塩分1.9g

海藻サラダ
フライビーンズ
黒パン さつまいものシチュー
25日

エネルギー820kcal 塩分2.9g

おかかあえ
高野豆腐の卵とじ
みかん
岐福味噌汁
28日

エネルギー760kcal 塩分2.3g

いかのかけあえ
豚肉とれんこんの炒め煮
のりの佃煮
つんきーだご汁
29日

エネルギー768kcal 塩分2.3g

フルーツ盛り合わせ
揚げパン
焼きビーフン
30日

エネルギー782kcal 塩分2.1g

小松菜の大豆あえ
サケのきのこあんかけ
赤飯
筏師汁
31日

エネルギー844kcal 塩分1.8g

10月

岐阜大学附属小中学校
後期課程

令和6年10月分 岐阜市学校給食献立

| 南地区 | 1日(火) | | 2日(水) | | 3日(木) | | 4日(金) | | 7日(月) | | 8日(火) | |
|------------|-----------------|---------|-------------|----------|-----------|-----------|------------|--------|------------|----------|-------------|------|
| | No. 10 | 中学校 | No. 3 | 中学校 | No. 2 | 中学校 | No. 13 | 中学校 | No. 20 | 中学校 | No. 16 | 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 | <ちくわの磯辺揚げ> | | <シーフードソース> | | <ビビンバ丼> | | <チリコンカン> | | <鶏肉と大豆の煮物> | | <厚焼き卵> | |
| | ちくわ | 60 | ベーコン | 7 | サラダ油 | 0.65 | サラダ油 | 0.65 | 大豆 | 15.6 | 厚焼き卵 | 60 |
| | 青のり粉 | 0.3 | たまねぎ | 42 | 県産豚肉(ミンチ) | 39 | にんにく | 0.26 | サラダ油 | 0.26 | | |
| | 小麦粉 | 12.75 | にんじん | 14 | にんにく | 0.26 | 県産豚肉(ミンチ用) | 39 | しょうが | 0.39 | <小松菜のそぼろ炒め> | |
| | 米粉 | 2.25 | イカ(たんざく) | 28 | しょうが | 0.52 | 塩 | 0.13 | ねぎ | 3.9 | サラダ油 | 0.36 |
| | 油 | 7.5 | アサリ(むきみ) | 21 | 砂糖 | 1.3 | こしょう | 0.02 | 鶏肉(2cm角切) | 52 | 県産豚肉(ミンチ用) | 14.4 |
| | | | 白ワイン | 2.8 | しょうゆ | 2.6 | たまねぎ | 13 | 砂糖 | 1.3 | 調理酒 | 1.2 |
| | | | 塩 | 0.56 | 本みりん | 0.65 | 金時豆 | 15.6 | 調味酒 | 2.6 | 砂糖 | 0.96 |
| | <切り干し大根とツナの煮つけ> | 0.36 | こしょう | 0.04 | ぜんまい(水煮) | 19.5 | ウスターソース | 2.34 | しょうゆ | 2.6 | しょうゆ | 1.2 |
| | サラダ油 | 6 | 洋風スープの素 | 1.4 | 油揚げ | 6.5 | ケチャップ | 5.85 | | 2.6 | しょうゆ | 1.2 |
| 切り干し大根(せん) | 6 | マーガリン | 5.6 | 砂糖 | 1.3 | 赤とうがらし | 0.03 | <ごまあえ> | | 太もやし | 18 | |
| 魚のオイル漬け | 12 | 小麦粉 | 5.6 | しょうゆ | 1.3 | | | こまつな | 24 | こまつな | 36 | |
| 砂糖 | 0.6 | ピーマン | 7 | ごま油 | 0.65 | <コーンキャベツ> | | 太もやし | 36 | しょうゆ | 0.96 | |
| うすくちしょうゆ | 1.8 | 脱脂粉乳 | 5.6 | にんじん | 7.8 | キャベツ | 42 | けずり節 | 0.6 | | | |
| けずり節 | 0.6 | | | 小大豆もやし | 26 | ホールコーン(冷) | 14.4 | しょうゆ | 2.16 | <豆腐の味噌汁> | | |
| さやいんげん(冷) | 6 | <ふかしいも> | | ほうれん草 | 26 | 洋風スープの素 | 0.12 | すりごま | 1.2 | 豆腐 | 20 | |
| 食 | <豚汁> | | さつまいも | 60 | しょうゆ | 1.3 | 塩 | 0.24 | | | えのきだけ | 8.4 |
| | 県産豚肉(平切) | 12 | 塩 | 0.2 | 塩 | 0.13 | こしょう | 0.02 | <根菜汁> | | 油揚げ | 3.6 |
| | 大根 | 18 | | | こしょう | 0.03 | | | 大根 | 24 | 大根 | 18 |
| | ごぼう | 8.4 | <キャベツのソテー> | | コチュジャン | 0.39 | <秋味スープ> | | にんじん | 12 | けずり節 | 1.8 |
| | にんじん | 8.4 | サラダ油 | 0.6 | | | ベーコン | 6 | ごぼう | 8.4 | 赤みそ | 5.1 |
| | さといも | 24 | キャベツ | 30 | <わかめスープ> | | 大根 | 24 | さといも | 18 | 白みそ | 5.1 |
| | こんにやく | 12 | 太もやし | 24 | キャベツ | 24 | にんじん | 6 | 厚揚げ(冷) | 15 | ねぎ | 8.4 |
| | 豆腐 | 18 | ホールコーン(冷) | 6 | 鶏ガラスープの素 | 0.96 | 生しいたけ | 0.12 | けずり節 | 1.8 | | |
| | 赤みそ | 10.2 | 洋風スープの素 | 0.24 | 塩 | 0.12 | しめじ | 0.02 | 塩 | 0.36 | <納豆> | |
| | けずり節 | 1.8 | 塩 | 0.18 | こしょう | 0.02 | えのきだけ | 0.96 | しょうゆ | 1.8 | 糸引き納豆 | 40 |
| ねぎ | 6 | こしょう | 0.02 | うすくちしょうゆ | 0.96 | 洋風スープの素 | 0.96 | | | | | |
| 材 | <みかん> | | カットわかめ | | ねぎ | 8.4 | こしょう | 0.24 | <りんご> | | | |
| | みかん | 70 | ねぎ | | 白ごま(いり) | 1.2 | ほうれん草 | 12 | りんご(袋) | 40 | | |
| | | | <フルーツポンチ> | | | | | | | | | |
| | | | パイン(レトルト) | | | | | | | | | |
| | | | 黄桃(レトルト) | | | | | | | | | |
| | | | ダイスゼリー(みかん) | | | | | | | | | |
| | | | ダイスゼリー(ぶどう) | | | | | | | | | |
| | | | | | <小魚> | | | | | | | |
| | | | | | 味付き小魚 | 18 | | | | | | |
| | | | | | | 18 | | | | | | |

| 南地区 | 10日(木) | | 11日(金) | | 16日(水) | | 17日(木) | | 18日(金) | | 21日(月) | |
|-----|-------------|------|--------------|------|----------------|------|-------------|------|---------------|------------|-------------|------|
| | No. 17 | 中学校 | No. 9 | 中学校 | No. 22 | 中学校 | No. 7 | 中学校 | No. 5 | 中学校 | No. 1 | 中学校 |
| 使 | <米飯> | 242 | <米飯> | 242 | <食パン> | 119 | <米飯> | 242 | <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 | <ジャンバラヤ> | | <アユのごま味噌だれ> | | <チンゲンサイのクリーム煮> | | <きのこカレー> | | <酢豚> | | <サバの味噌煮> | |
| | サラダ油 | 0.65 | アユ | 45 | 鶏肉(2cm角切) | 24 | サラダ油 | 0.6 | 県産豚肉(2cm角切) | 52 | サバ | 60 |
| 食 | カットウインナー | 26 | 塩 | 0.12 | 塩 | 0.24 | にんにく | 0.24 | しょうゆ | 1.3 | しょうが | 0.84 |
| | たまねぎ | 52 | 米粉 | 1.8 | こしょう | 0.02 | しょうが | 0.12 | 調味酒 | 1.3 | ねぎ | 6 |
| 材 | セロリー | 5.2 | 油 | 4 | たまねぎ | 36 | 県産豚肉(平切) | 24 | しょうが | 1.3 | 砂糖 | 4.8 |
| | にんじん | 6.5 | 砂糖 | 3 | にんじん | 18 | 塩 | 0.24 | 米粉 | 1.3 | 赤みそ | 6 |
| | ピーマン | 6.5 | 赤みそ | 3.6 | じゃがいも | 48 | こしょう | 0.06 | でん粉 | 9.1 | 調味酒 | 1.2 |
| | マッシュルーム(水煮) | 6.5 | 本みりん | 2.4 | サラダ油 | 0.6 | たまねぎ | 48 | 油 | 3.25 | | |
| | ホールコーン(冷) | 10.4 | 調味酒 | 1.2 | 塩 | 0.36 | にんじん | 18 | サラダ油 | 0.65 | <れんこんのきんぴら> | |
| | 洋風スープの素 | 1.04 | すりごま | 0.42 | こしょう | 0.03 | じゃがいも | 42 | にんじん | 19.5 | サラダ油 | 0.6 |
| | トマトピューレ | 6.5 | 白ごま(いり) | 0.42 | 洋風スープの素 | 0.96 | マッシュルーム(水煮) | 6 | たまねぎ | 39 | れんこん | 18 |
| | ケチャップ | 7.8 | <大根と厚揚げの煮もの> | | 米粉 | 3.6 | しめじ | 12 | たけのこ(レトルト) | 13 | にんじん | 12 |
| | チリパウダー | 0.03 | 大根 | 60 | 牛乳(調理用) | 36 | エリンギ | 6 | 干しいたけ(ホール) | 1.04 | つきだしこんにやく | 12 |
| | 塩 | 0.26 | 厚揚げ(冷) | 30 | チンゲンサイ | 24 | サイコロチーズ | 4.8 | ピーマン | 6.5 | さやいんげん(冷) | 6 |
| | こしょう | 0.02 | けずり節 | 0.6 | <オムレツ> | | 洋風スープの素 | 1.2 | パプリカ(赤) | 6 | 砂糖 | 1.2 |
| | <粉ふきいも> | | 砂糖 | 1.2 | オムレツ | 50 | 塩 | 0.24 | パプリカ(黄) | 6 | しょうゆ | 2.4 |
| | じゃがいも | 72 | しょうゆ | 2.4 | <れんこんのサラダ> | | リンゴペースト | 3.6 | 酢 | 3.12 | 本みりん | 0.72 |
| | 塩 | 0.24 | こまつな | 12 | れんこん | 18 | ケチャップ | 2.4 | 砂糖 | 4.16 | 一味とうがらし | 0.01 |
| | こしょう | 0.03 | <清流汁> | | キャベツ | 30 | ウスターソース | 2.4 | しょうゆ | 5.2 | <かきたま汁> | |
| | <豆のスープ> | | 米粉麺(冷) | 8.4 | ホールコーン(冷) | 9.6 | マーガリン | 4.8 | 鶏ガラスープの素 | 0.21 | 干しいたけ(スライス) | 0.6 |
| | ベーコン | 6 | かまぼこ(魚) | 12 | ドレッシング | 8.4 | 小麦粉 | 4.8 | でん粉 | 0.59 | 豆腐 | 36 |
| | たまねぎ | 12 | にんじん | 8.4 | <ジャム> | | カレー粉 | 0.84 | <切り干し大根の中華炒め> | | けずり節 | 1.8 |
| | キャベツ | 30 | けずり節 | 1.8 | ブルーベリージャム | 0.36 | 脱脂粉乳 | 4.8 | ごま油 | 0.48 | 塩 | 0.36 |
| | 白いんげん豆(ゆで) | 6 | 塩 | 0.36 | | | | | しょうゆ | 1.08 | うすくちしょうゆ | 2.4 |
| | レッドキドニー(ゆで) | 6 | うすくちしょうゆ | 2.4 | | | | | 調味酒 | 0.96 | でん粉 | 0.72 |
| | 枝豆むきみ(冷) | 6 | ほうれん草 | 12 | | | | | 切り干し大根(せん) | 6 | 液卵 | 18 |
| | 洋風スープの素 | 0.96 | <ふりかけ> | | | | | | こまつな | 18 | ほうれん草 | 12 |
| | 塩 | 0.24 | ふりかけ | 2.5 | | | | | オイスターソース | 2.4 | | |
| | こしょう | 0.02 | | | | | | | 調味酒 | 0.96 | | |
| | パセリ | 1.2 | | | | | | | 塩 | 0.1 | | |
| | <チーズ> | | | | | | | | こしょう | 0.02 | | |
| | 角チーズ | 13.5 | | | | | | | でん粉 | 0.18 | | |
| | | | | | | | | | 6 | | | |
| | | | | | | | | | 3.6 | <春雨スープ> | | |
| | | | | | | | | | 0.36 | ローズハム | 8.4 | |
| | | | | | | | | | | はるさめ | 6 | |
| | | | | | | | | | | きくらげ(スライス) | 0.6 | |
| | | | | | | | | | | 太もやし | 12 | |
| | | | | | | | | | | 鶏ガラスープの素 | 0.96 | |
| | | | | | | | | | | 塩 | 0.24 | |
| | | | | | | | | | | こしょう | 0.02 | |
| | | | | | | | | | | こねぎ | 3.6 | |

| 南地区 | 30日(水) | | 31日(木) | |
|-----|---------------|------|--------------|------|
| | No. 8 | 中学校 | No. 23 | 中学校 |
| 使 | <小型パン>小1.2年 | 84 | <赤飯> | 242 |
| | 小3~6年 | | <牛乳> | 206 |
| 用 | <牛乳> | 206 | <サケのきのこあんかけ> | |
| | <揚げパン> | | サケ | 50 |
| 食 | 油 | 8 | 塩 | 0.12 |
| | シナモンシュガー | 8 | 調味酒 | 0.18 |
| 材 | <焼きビーフン> | | でん粉 | 4.80 |
| | サラダ油 | 0.6 | 米粉 | 1.2 |
| | 県産豚肉(平切) | 24 | 油 | 5 |
| | しょうが | 0.72 | 生しいたけ | 3.6 |
| | ねぎ | 2.4 | えのきだけ | 3.6 |
| | しょうゆ | 0.6 | 枝豆むきみ(冷) | 2.4 |
| | 調味酒 | 0.6 | うすくちしょうゆ | 1.44 |
| | にんじん | 12 | 本みりん | 1.44 |
| | たけのこ(レトルト) | 9.6 | けずり節 | 0.36 |
| | 干しいたけ(スライス) | 0.6 | でん粉 | 0.36 |
| | きくらげ(スライス) | 0.96 | <小松菜の大豆あえ> | |
| | たまねぎ | 24 | こまつな | 30 |
| | キャベツ | 36 | 太もやし | 30 |
| | ピーマン | 7.2 | 大豆フレーク | 0.6 |
| | 鶏ガラスープの素 | 0.6 | けずり節 | 0.6 |
| | 砂糖 | 0.24 | 本みりん | 0.6 |
| | 塩 | 0.12 | うすくちしょうゆ | 2.16 |
| | こしょう | 0.02 | <笹師汁> | |
| | しょうゆ | 1.44 | 県産豚肉(平切) | 12 |
| | ビーフン | 24 | ごぼう | 8.4 |
| | <フルーツ盛り合わせ> | | 大根 | 18 |
| | 黄桃(レトルト) | 24 | にんじん | 8.4 |
| | パイナップル(レトルト) | 24 | こんにゃく | 12 |
| | ダイスゼリー(マスケット) | 36 | 豆腐 | 18 |
| | <大豆入り小魚> | | けずり節 | 1.8 |
| | 大豆入り小魚 | 8 | 赤みそ | 10.2 |
| | | | ねぎ | 8.4 |