

# 11月



岐阜大学附属小中学校  
後期課程



## 今日は「和歌山県」です。



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

このマークは  
「ふるさと食材の日」  
全ての献立に岐阜県産の  
食材が使われています。



豆とキャベツのサラダ




鶏肉の赤ワイン煮




大根と白菜のスープ 1日  
エネルギー777kcal 塩分3.4g



振替休日 4日



振替休業日 5日

ブロッコリーのおかかあえ いり卵




鶏そぼろごはん




(麦入り) なめこの岐阜味噌汁 6日  
エネルギー747kcal 塩分2.4g

大根とツナの煮もの




里芋コロッケ



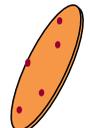

みかん

(麦入り) 沢煮椀 7日  
エネルギー766kcal 塩分1.9g

コーンもやし




カレーフライドチキン




レーズンパン ポトフ 8日  
エネルギー838kcal 塩分3.4g

白菜のじゃこ煮




サンマのかば焼き




いものこ汁 11日  
エネルギー799kcal 塩分1.8g

五目豆




郡上味噌けいちゃん




かきたま汁 12日  
エネルギー751kcal 塩分2.5g

切り干し大根の中華炒め




大学芋




きこのあん 13日  
エネルギー884kcal 塩分3.1g

ふきよせごはん




シシャモのもみじ揚げ




(麦入り) 岐阜味噌汁 14日  
エネルギー784kcal 塩分2.0g

野菜のソテー




オムレツ




米粉コッペパン ポークビーンズ 15日  
エネルギー744kcal 塩分3.8g

ほうれん草のおひたし




豚肉のあんからめ




けんちん汁 18日  
エネルギー833kcal 塩分2.1g

辣白菜




シューマイ




麻婆豆腐 19日  
エネルギー799kcal 塩分2.5g

コーンキャベツ




豆のマリネ




(麦入り) ハヤシライス 20日  
エネルギー776kcal 塩分2.1g

すろっぽ




イワシの紀州煮




(麦入り) 高野豆腐の味噌汁 21日  
エネルギー766kcal 塩分2.4g

杏仁豆腐




厚揚げともやしのオイスターソース炒め




小型パン 焼きそば 22日  
エネルギー758kcal 塩分4.0g

里芋と厚揚げの煮つけ




イカのかりん揚げ




味噌汁 25日  
エネルギー770kcal 塩分2.1g

ひじきと大豆の煮物




和風おろしハンバーグ




すまし汁 26日  
エネルギー796kcal 塩分2.4g

大根と厚揚げの煮物




さつまいもチップス




一食うどん 卵とじうどん 27日  
エネルギー805kcal 塩分2.3g

ひじきサラダ




ツナライス




(麦入り) 大根としめじのスープ 28日  
エネルギー786kcal 塩分2.3g

フルーツ盛り合わせ




ほうれん草のソテー




黒パン カレーチュー 29日  
エネルギー797kcal 塩分2.9g

令和6年11月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(金)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)	
	No. 21	中学校	No. 3	中学校	No. 2	中学校	No. 5	中学校	No. 7	中学校
	<食パン>	119	<米飯>	242	<米飯>	242	<レーズンパン>	120	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
使	<鶏肉の赤ワイン煮>		<鶏そばろごはん>		<里芋コロッケ>		<カレーフライドチキン>		<サンマのかば焼き>	
	サラダ油	0.6	サラダ油	1	里芋コロッケ	70	鶏肉(2cm角切)	60	サンマ(開き)	40
	にんにく	0.12	しょうが	0.33	油	7	調味酒	0.24	しょうが	0.8
	鶏肉(2cm角切)	72	鶏肉(ミンチ用)	40			こしょう	0.03	調味酒	1
	塩	0.12	砂糖	1.92	<大根とツナの煮もの>		カレー粉	0.18	しょうゆ	1
用	こしょう	0.02	調味酒	0.79	大根	60	ケチャップ	1.8	でん粉	5
	たまねぎ	36	しょうゆ	2.4	魚のオイル漬け	14.4	ウスターソース	1.2	米粉	1
	しめじ	12	いり卵	40	砂糖	1.2	しょうゆ	0.6	油	4
	マッシュルーム(水煮)	9.6	枝豆むきみ(冷)	8	しょうゆ	1.44	小麦粉	9.6	砂糖	1.2
	赤ワイン	4.8			こまつな	12	米粉	1.2	しょうゆ	1.5
食	砂糖	1.2	<ブロッコリーのおかかあえ>				油	6	調味酒	0.8
	ケチャップ	6	ブロッコリー	24	<沢煮椀>					
	ウスターソース	2.4	キャベツ	24	県産豚肉(厚めのたんざく切り)	12	<ポトフ>		<白菜のじゃこ煮>	
	洋風スープの素	0.36	にんじん	6	調味酒	0.6	カットウインナー	18	こまつな	24
	コーンスターチ	0.6	しょうゆ	1.8	ごぼう	9.6	たまねぎ	24	はくさい	36
材	<豆とキャベツのサラダ>		本みりん	0.6	にんじん	9.6	にんじん	12	ちりめんじゃこ(乾)	1.2
	キャベツ	24	けずり節	0.36	干しいたけ(スライス)	0.36	じゃがいも	0.6	本みりん	0.6
	きゅうり	8.4	花かつお	0.36	けずり節	0.36	キャベツ	18	しょうゆ	1.92
	大豆(ゆで)	12	<なめこの岐福(ぎふ)味噌汁>		うすくちしょうゆ		ブロッコリー	18	けずり節	0.6
	ホールコーン(冷)	8.4	大根	18	みつば		洋風スープの素	0.96	大豆フレーク	1.2
	ドレッシング	8.4	豆腐	30			塩	0.24		
	<大根と白菜のスープ>		油揚げ	5	<みかん>		こしょう	0.02	<いものこ汁>	
	ベーコン	6	なめこ	9.6	みかん				サラダ油	0.6
	にんじん	12	けずり節	1.8			55	<コーンもやし>	鶏肉(切込)	12
	大根	24	赤みそ	10.2			太もやし	42	ごぼう	6
	はくさい	24	こまつな	12			ホールコーン(冷)	12	にんじん	12
	洋風スープの素	0.96					洋風スープの素	0.18	こんにゃく	12
	塩	0.24					塩	0.24	さといも	24
	こしょう	0.02					こしょう	0.02	しめじ	9.6
	パセリ	1.2							厚揚げ(冷)	9.6
									けずり節	1.8
									塩	0.36
									しょうゆ	2.4
									ねぎ	8.4
									でん粉	1.2
									<みかん>	
									みかん	70

南地区	12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18日(月)	
	No. 6	中学校	No. 9	中学校	No. 8	中学校	No. 10	中学校	No. 14	中学校
使	<米飯>	242	<ソフト麺>	250	<米飯>	242	<米粉コッペパン>	105	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<郡上味噌けいちゃん>		<きのこあん>		<ふきよせごはん>		<ポークビーンズ>		<豚肉のあんからめ>	
	サラダ油	0.65	サラダ油	0.7	サラダ油	0.65	大豆	12	県産豚肉(2cm角切)	60
	しょうが	0.65	しょうが	0.28	鶏肉(切込・細かめ)	19.5	サラダ油	0.6	調味酒	1.2
	にんにく	0.65	県産豚肉(平切)	28	ごぼう	9.1	県産豚肉(平切)	18	しょうが	0.72
	鶏肉(2cm角切)	65	調味酒	1.12	にんじん	13	たまねぎ	36	しょうゆ	0.6
	たまねぎ	26	しょうゆ	1.4	干しいたけ(スライス)	1.3	にんじん	18	米粉	1.2
	キャベツ	26	たまねぎ	42	油揚げ	3.9	じゃがいも	48	でん粉	8.4
	太もやし	26	にんじん	14	砂糖	0.65	ホールトマト(カット)	24	油	4.8
	砂糖	1.3	干しいたけ(スライス)	0.84	しょうゆ	2.6	ケチャップ	7.2	ウスターソース	2.04
	しょうゆ	1.3	きくらげ(スライス)	1.4	調味酒	1.3	ウスターソース	2.16	砂糖	3.36
食	調味酒	2.6	しめじ	11.2	くりの甘露煮	6.5	砂糖	0.48	しょうゆ	1.68
	本みりん	0.65	えのきだけ	11.2	本みりん	0.65	洋風スープの素	0.96	でん粉	0.24
	赤みそ	2.6	鶏ガラスープの素	1.12	枝豆むきみ(冷)	3.9	塩	0.18	鶏ガラスープの素	0.6
	郡上味噌	2.6	塩	0.28			こしょう	0.03	ごま油	0.6
	<五目豆>		こしょう	0.04	<シシャモのみみじ揚げ>					
	大豆	9.6	しょうゆ	4.2	シシャモ	30	<オムレツ>		<ほうれん草のおひたし>	
	砂糖	0.96	調味酒	0.7	にんじん	8.4	オムレツ(冷)	50	ほうれん草	30
	しょうゆ	0.96	でん粉	4.2	小麦粉	8.4			太もやし	30
	角切昆布	1.2	<大学芋>		米粉	1.2	<野菜のソテー>		けずり節	0.6
	こんにゃく	12	さつまいも	60	油	4.8	サラダ油	0.6	うすくちしょうゆ	2.16
材	ごぼう	9.6	油	1.8	<岐福(ぎふ)味噌汁>		こまつな	30	本みりん	0.6
	にんじん	9.6	砂糖	4.56	大根	18	太もやし	24		
	ちくわ	9.6	しょうゆ	0.72	えのきだけ	8.4	ホールコーン(冷)	9.6	<けんちん汁>	
	砂糖	0.6	黒ごま(いり)	0.36	うち豆	6	洋風スープの素	0.24	サラダ油	0.6
	しょうゆ	1.44			カットわかめ	0.6	塩	0.12	ごぼう	8.4
	<かきたま汁>		<切り干し大根の中華炒め>		けずり節	1.8	こしょう	0.02	大根	18
	えのきだけ	8.4	サラダ油	0.48	赤みそ	9.6	<ヨーグルト>		にんじん	12
	豆腐	24	切り干し大根(せん)	3.6	こまつな	12	ヨーグルト(県産)	80	さといも	24
	けずり節	1.8	しょうゆ	1.08	<柿>				豆腐	18
	うすくちしょうゆ	2.4	調味酒	0.96	かき(袋)	30			油揚げ	3.6
塩	0.36	厚揚げ(冷)	24					角切昆布	0.6	
でん粉	0.6	チンゲンサイ	24					けずり節	1.8	
液卵	24	調味酒	1.8					しょうゆ	2.4	
ほうれん草	12	オイスターソース	0.96					塩	0.36	
		塩	0.1					ねぎ	8.4	
		こしょう	0.02							
		でん粉	0.18							
		<小魚>								
		味付き小魚	5							

南地区	19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		25日(月)	
	No. 11	中学校	No. 13	中学校	No. 12	中学校	No. 15	中学校	No. 4	中学校
使	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<小型パン>	77	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<麻婆豆腐>		<ハヤシライス>		<イワシの紀州煮>		<焼きそば>		<イカのかりん揚げ>	
	サラダ油	0.65	サラダ油	0.6	いわし(ドレス 加圧加工)	40	サラダ油	0.6	イカ(たんざく)	48
食	にんにく	0.13	県産豚肉(平切)	30	しょうが	0.84	県産豚肉(焼きそば用)	24	しょうが	0.96
	しょうが	1.3	塩	0.12	ざらめ	1.8	塩	0.6	調味酒	1.2
材	県産豚肉(ミンチ用)	26	こしょう	0.02	しょうゆ	3	こしょう	0.05	しょうゆ	0.96
	豆腐(冷)	130	たまねぎ	60	本みりん	3	にんじん	18	でん粉	8.4
	しょうゆ	3.9	にんじん	18	調味酒	4.8	キャベツ	60	米粉	1.2
	調味酒	3.9	じゃがいも	48	梅干し	3	中華麺(蒸し麺)	84	油	4.8
	赤みそ	3.9	ケチャップ	7.2			ウスターソース	6.6		
	砂糖	0.78	ウスターソース	1.8	<すろっぽ>		焼きそばソース	7.2	<里芋と厚揚げの煮つけ>	
	豆板醤	0.52	塩	0.36	大根	30	紅しょうが	1.8	さといも(大)	60
	塩	0.26	洋風スープの素	0.6	にんじん	8.4	粉かつお	0.24	厚揚げ(冷)	24
	鶏ガラスープの素	0.78	小麦粉	4.2	油揚げ	3.6	青のり粉	0.24	けずり節	0.6
	でん粉	1.3	マーガリン	4.2	せん切り昆布	0.24			砂糖	1.92
	にら	13	デミグラスソース	18	けずり節	0.6	<厚揚げともやしのオイスターソース炒め>		本みりん	0.6
	ごま油	1.3			しょうゆ	2.4	サラダ油	0.36	しょうゆ	3.24
			<豆のマリネ>		砂糖	1.8	にんにく	0.12	さやいんげん(冷)	6
	<シューマイ>		大豆	9.6	酢	1.2	ベーコン	6		
	肉シューマイ(冷)		砂糖	0.96	白ごま(いり)	0.6	厚揚げ(冷)	36	<味噌汁>	
	コーンシューマイ(冷)	60	うすくちしょうゆ	0.72			太もやし	36	大根	36
			サラダ油	1.44	<高野豆腐の味噌汁>		きくらげ(スライス)	1.2	にんじん	8.4
	<辣白菜>		たまねぎ	6	鶏肉(切込)	12	チンゲンサイ	24	えのきだけ	8.4
	はくさい	60	パプリカ(赤)	3.6	ごぼう	6	オイスターソース	1.2	油揚げ	2.4
	にんじん	3.6	砂糖	0.72	さつまいも	30	しょうゆ	0.6	豆腐	18
	しょうが	0.72	塩	0.24	高野豆腐(細)	1.8	塩	0.12	赤みそ	5.1
	塩	0.36	こしょう	0.02	けずり節	1.8	こしょう	0.02	白みそ	5.1
	サラダ油	1.44	酢	2.4	赤みそ	5.1			けずり節	1.8
	赤とうがらし	0.02	パセリ	0.36	白みそ	5.1	<杏仁豆腐>		ねぎ	8.4
	酢	2.4			ねぎ	7.2	黄桃(レトルト)	24		
	砂糖	1.2	<コーンキャベツ>				ダイスゼリー(りんご)	24	<りんご>	
			キャベツ	48	<みかん>		杏仁寒天	36	りんご(袋)	30
			ホールコーン(冷)	12	みかん	70				
			洋風スープの素	0.24						
			塩	0.12						
			こしょう	0.02						

南地区	26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)	
	No. 16	中学校	No. 19	中学校	No. 18	中学校	No. 20	中学校
使	<米飯>	242	<一食うどん>	250	<米飯>	242	<黒パン>	105
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<和風おろしハンバーグ>		<卵とじうどん>		<ツナライス>		<カレーシチュー>	
	ハンバーグ	80	鶏肉(切込)	25.2	サラダ油	0.65	サラダ油	0.6
食	たまねぎ	24	干しいたけ(スライス)	0.7	たまねぎ	13	にんにく	0.24
	しょうが	1.2	たまねぎ	11.2	にんじん	13	鶏肉(切込)	24
材	砂糖	2.4	にんじん	11.2	魚のオイル漬け	45.5	塩	0.12
	しょうゆ	2.88	油揚げ	4.2	ホールコーン(冷)	9.1	こしょう	0.02
食	本みりん	0.96	かまぼこ(もみじ)	14	洋風スープの素	0.39	たまねぎ	48
	大根	24	けずり節	2.8	塩	0.13	にんじん	18
材	こねぎ	1.2	塩	0.56	こしょう	0.03	じゃがいも	60
	<ひじきと大豆の煮物>		うすくちしょうゆ	4.2	<大根としめじのスープ>		塩	0.18
食	大豆	6	でん粉	0.42	ベーコン	6	洋風スープの素	0.96
	砂糖	0.6	液卵	42	大根	36	サイコロチーズ	4.8
材	しょうゆ	0.6	ほうれん草	14	しめじ	12	ケチャップ	2.4
	サラダ油	0.48	<れんこんチップス(小)>		洋風スープの素	0.96	ウスターソース	2.4
食	ひじき(長)	3.6	れんこん		うすくちしょうゆ	0.96	マーガリン	3.6
	にんじん	8.4	油		塩	0.24	小麦粉	3.6
材	油揚げ	3.6	塩		こしょう	0.02	カレー粉	0.48
	砂糖	1.2	<さつまいもチップス(中)>		調味酒	0.96	脱脂粉乳	4.8
食	しょうゆ	2.4	さつまいも	50	こまつな	12	<ほうれん草のソテー>	
	さやいんげん(冷)	3.6	油	5	<ひじきサラダ>		ベーコン	6
材	<すまし汁>		塩	0.12	ひじき(米)	0.96	キャベツ	24
	干しいたけ(スライス)	0.6	<大根と厚揚げの煮物>		れんこん	18	ほうれん草	30
食	えのきだけ	8.4	大根	60	キャベツ	18	ホールコーン(冷)	6
	花麩	8.4	厚揚げ(冷)	24	大豆(ゆで)	6	塩	0.18
材	豆腐	36	こまつな	12	ドレッシング(ごま)	8.4	こしょう	0.02
	けずり節	1.8	砂糖	1.2	<チーズ>		<フルーツ盛り合わせ>	
食	塩	0.36	しょうゆ	2.4	キャンディチーズ		黄桃(レトルト)	24
	うすくちしょうゆ	2.4	けずり節	0.6	角チーズ	10	パイン(レトルト)	24
材	ほうれん草	12					カットゼリー(みかん)	36