

# 1月

岐阜大学教育学部附属小中学校  
後期課程

## 1月20日~24日は 岐阜市 学校給食週間

20日 味の旅「岐阜県可茂」  
21日 学校給食選手権入賞献立  
岐阜北中学校の生徒が考えた献立  
22日 EXPO 2025大阪・関西  
万博にむけた献立  
23日 昭和53年ごろの給食  
24日 友好姉妹都市「オーストリア  
ウィーンの料理」

白玉ぜんざい	キャベツのソテー
炒めなます	煮込みハンバーグ
肉豆腐	米粉食パン
9日	10日
(麦入り) エネルギー810kcal 塩分1.3g	エネルギー782kcal 塩分3.8g



### 成人の日

13日

ブロッコリーのおかかあえ	鶏肉のオランダ煮
かきたま汁	トックスープ
14日	15日
エネルギー826kcal 塩分2.0g	エネルギー781kcal 塩分2.0g

シナモンビーンズ	ほうれん草のごまあえ
サバの味噌煮	けんちん汁
16日	17日
エネルギー750kcal 塩分2.1g	エネルギー753kcal 塩分2.7g

フルーツヨーグルト	アサリのスパゲティ
クロワッサン	ポトフ
17日	18日
エネルギー753kcal 塩分2.7g	エネルギー753kcal 塩分2.7g

干し柿入りおひたし	友禅ごはん
きざみのり	大歳のごっつお
20日	21日
エネルギー752kcal 塩分2.1g	エネルギー784kcal 塩分1.9g

かぶの柚子ドレッシングあえ	ワカサギの冬野菜あんかけ
みかん	油揚げと生姜のポカポカ岐阜味噌豚汁
21日	22日
エネルギー784kcal 塩分1.9g	エネルギー789kcal 塩分2.3g

水菜の炊いたん	揚げたこ焼き
ぶどうヨーグルト	肉きざみうどん
22日	23日
エネルギー789kcal 塩分2.3g	エネルギー842kcal 塩分2.6g

フルーツ盛り合わせ	フレンチサラダ
カレーライス	チキンシュニッツェルトマトソース
23日	24日
エネルギー842kcal 塩分2.6g	エネルギー866kcal 塩分3.5g

クラウトザラート	チョコクリーム
胚芽パン	カルトッフェルズuppe
24日	25日
エネルギー866kcal 塩分3.5g	エネルギー794kcal 塩分2.4g

白菜の煮びたし	シシャモの磯辺揚げ
味噌煮込みおでん	豚肉のしょうが焼き
27日	28日
エネルギー794kcal 塩分2.1g	エネルギー751kcal 塩分2.3g

ひじきと大豆の煮物	豚肉のしょうが焼き
花魁のすまし汁	ソフト麺
28日	29日
エネルギー751kcal 塩分2.3g	エネルギー839kcal 塩分3.2g

大根のナムル	グリーンポテト
ミートソース	中華丼
29日	30日
エネルギー839kcal 塩分3.2g	エネルギー794kcal 塩分2.4g

ギョーザ	中華丼
わかめスープ	オムレツ
30日	31日
エネルギー794kcal 塩分2.4g	エネルギー759kcal 塩分3.4g

ブロッコリーのサラダ	オムレツ
コッペパン	ビーンズスープ
31日	1日
エネルギー759kcal 塩分3.4g	

令和7年1月分 岐阜市学校給食献立

南地区	9日(木)		10日(金)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
	No. 2	中学校	No. 4	中学校	No. 8	中学校	No. 6	中学校	No. 5	中学校	No. 7	中学校
使	<米飯>	242	<米粉食パン>	119	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<クロワッサン>	60
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<肉豆腐>		<煮込みハンバーグ>		<鶏肉のオランダ煮>		<ビビンバ丼>		<サバの味噌煮>		<アサリのスパゲティ>	
	県産豚肉	26	サラダ油	0.6	鶏肉(2cm角切)	65	サラダ油	0.65	サバ	60	スパゲティ	32.5
食	調味酒	0.65	たまねぎ	12	しょうが	0.91	県産豚肉(ミンチ用)	39	しょうが	0.84	にんにく	0.26
	たまねぎ	26	ハンバーグ	80	しょうゆ	0.39	にんにく	0.26	ねぎ	6	サラダ油	0.65
材	にんじん	15.6	ケチャップ	3.84	調味酒	1.3	しょうが	0.52	砂糖	4.8	魚のオイル漬け	15.6
	しらたき	13	ウスターソース	3	でん粉	7.8	砂糖	1.3	赤みそ	6	アサリ(むきみ)	19.5
	はくさい	39	砂糖	0.84	米粉	2.6	しょうゆ	2.6	調味酒	1.2	白ワイン	2.6
	豆腐(冷)	117	でん粉	0.48	鶏レバー(粉付)	13	本みりん	0.65		0.65	たまねぎ	26
	砂糖	1.3			油	7.8	ぜんまい(水煮)	19.5	<ほうれん草のごまあえ>	19.5	マッシュルーム(水煮)	3.9
	しょうゆ	3.9	<キャベツのソテー>		砂糖	1.56	油揚げ	6.5	ほうれん草	36	洋風スープの素	0.65
	本みりん	1.3	サラダ油	0.6	しょうゆ	2.34	砂糖	1.3	はくさい	24	塩	0.39
	花かつお	0.65	キャベツ	42	調味酒	1.3	しょうゆ	0.13	にんじん	6	こしょう	0.03
	<白玉ぜんざい>		ホールコーン(冷)	8.4	鶏ガラスープの素	0.13	ごま油	0.65	うすくちしょうゆ	2.04	パセリ	1.3
	あずき	12	塩	0.24		0.24	にんじん	7.8	本みりん	0.36		
	砂糖	7.2	こしょう	0.02	<ブロッコリーのおかあえ>		小大豆もやし	26	すりごま	1.2	<ポトフ>	
	塩	0.12			にんじん	12	ほうれん草	26		1.2	サラダ油	0.6
	白玉団子(冷)	24	<白菜のスープ>		ブロッコリー	24	しょうゆ	1.3	<けんちん汁>	1.3	鶏肉(2cm角切)	36
	<炒めなます>		ベーコン	6	キャベツ	24	塩	0.13	ごま油	0.13	白ワイン	0.6
	サラダ油	0.6	たまねぎ	12	うすくちしょうゆ	2.16	こしょう	0.03	ごぼう	8.4	たまねぎ	24
	大根	30	にんじん	8.4	本みりん	0.24	コチュジャン	0.39	こんにゃく	12	にんじん	12
	にんじん	6	じゃがいも	24	けずり節	0.6		0.6	大根	12	じゃがいも	42
	れんこん	18	はくさい	24	花かつお	0.36	<シナモンビーンズ>	0.36	さといも	30	かぶ	12
	油揚げ	1.8	洋風スープの素	0.96		0.96	大豆	14.4	油揚げ	3.6	洋風スープの素	1.2
	砂糖	0.96	塩	0.24	<かきたま汁>		でん粉	1.2	豆腐	24	塩	0.36
	本みりん	1.2	こしょう	0.02	液卵	0.02	油	1.44	角切昆布	0.84	こしょう	0.02
	調味酒	1.2			豆腐	36	シナモンシュガー	1.44	けずり節	1.8		
	しょうゆ	1.8			干しいたけ(スライス)	0.6		1.44	しょうゆ	3.6	<フルーツヨーグルト>	
	塩	0.12			けずり節	1.8	<トックスープ>		塩	0.3	黄桃(レトルト)	24
	酢	1.2			塩	0.36	トック	18			パイン(レトルト)	24
	白ごま(いり)	1.2			うすくちしょうゆ	2.4	はくさい	18			りんご(レトルト)	18
					ほうれん草	8.4	カットわかめ	0.6			ヨーグルト	24
					でん粉	0.72	ねぎ	12				
							鶏ガラスープの素	0.96				
							塩	0.24				
							こしょう	0.02				
							うすくちしょうゆ	1.2				



南地区	28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
	No. 16	中学校	No. 17	中学校	No. 15	中学校	No. 18	中学校
使	<米飯>	242	<ソフト麺>	250	<米飯>	242	<コッペパン>	105
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<豚肉のしょうが焼き>		<ミートソース>		<中華丼>		<ビーンズスープ>	
	サラダ油	0.65	サラダ油	0.7	サラダ油	0.65	大豆	9.1
食	県産豚肉(平切)	65	にんにく	0.14	しょうが	0.26	サラダ油	0.65
	しょうが	0.65	しょうが	1.4	県産豚肉(平切)	26	鶏肉(切込)	15.6
材	たまねぎ	45.5	県産豚肉(ミンチ用)	28	調味酒	0.52	塩	0.1
	ピーマン	6.5	塩	0.14	しょうゆ	0.65	こしょう	0.02
食	本みりん	2.6	こしょう	0.08	たまねぎ	26	たまねぎ	39
	しょうゆ	3.9	たまねぎ	56	にんじん	13	にんじん	13
材	調味酒	1.56	にんじん	21	たけのこ(レトルト)	6.5	じゃがいも	45.5
	<ひじきと大豆の煮物>		マッシュルーム(水煮)	7	干しいたけ(ホール)	0.78	サイコロチーズ	4.55
食	大豆	6	砂糖	2.8	きくらげ(ホール)	1.3	洋風スープの素	1.3
	砂糖	0.6	ウスターソース	8.4	はくさい	32.5	塩	0.39
材	しょうゆ	0.6	洋風スープの素	1.68	むきエビ	13	こしょう	0.04
	サラダ油	0.6	サイコロチーズ	5.6	イカ(タンザク)	26	カレー粉	0.26
食	ひじき(長)	3.6	マーガリン	4.2	鶏ガラスープの素	0.78	牛乳(調理用)	52
	にんじん	8.4	小麦粉	4.2	塩	0.13	米粉	2.6
材	油揚げ	3.6	トマトソース	28	こしょう	0.03	パセリ	1.3
	砂糖	1.44	トマトピューレ	11.2	砂糖	0.52	<オムレツ>	
食	しょうゆ	2.4	<グリーンポテト>		しょうゆ	1.56	オムレツ	50
	さやいんげん(冷)	6	じゃがいも	60	調味酒	0.52	<ブロッコリーのサラダ>	
材	<花麩のすまし汁>		塩	0.18	ごま油	0.52	ブロッコリー	24
	大根	18	こしょう	0.02	でん粉	1.95	キャベツ	24
食	干しいたけ(スライス)	0.6	パセリ(乾)	0.06	<ギョーザ>		ホールコーン(冷)	8.4
	えのきだけ	7.2	<大根のナムル>		ギョーザ	51	ドレッシング(コーン)	8.4
材	花麩	12	大根	36	油	5.1		
	けずり節	1.8	もやし	12	<わかめスープ>			
食	塩	0.36	ホールコーン	12	カットわかめ	0.6		
	うすくちしょうゆ	2.4	ごま油	0.6	えのきだけ	12		
材	ほうれん草	12	しょうゆ	2.16	キャベツ	24		
			砂糖	0.24	鶏ガラスープの素	0.96		
食					塩	0.24		
					こしょう	0.02		
材					うすくちしょうゆ	1.2		
					ねぎ	6		