

# 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  
ウィーン料理」

白玉ぜんざい 	炒めなます 	キャベツのソテー 
(麦入り)	肉豆腐 	煮込みハンバーグ 
エネルギー810kcal 塩分1.3g	9日	米粉食パン 
		白菜のスープ 
		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 	14日
エネルギー826kcal 塩分2.0g	

シナモンビーンズ 	ビビンバ丼 
(麦入り)	トックスープ 
エネルギー781kcal 塩分2.0g	15日

ほうれん草のごまあえ 	サバの味噌煮 
(麦入り)	けんちん汁 
エネルギー750kcal 塩分2.1g	16日

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 
エネルギー753kcal 塩分2.7g	17日

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 
エネルギー752kcal 塩分2.1g	20日

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 
エネルギー784kcal 塩分1.9g	21日

水菜の炊いたん 	揚げたご焼き 
ぶどうヨーグルト 	一食うどん 
エネルギー789kcal 塩分2.3g	22日

フルーツ盛り合わせ 	フレンチサラダ 
小魚 	カレーライス 
エネルギー842kcal 塩分2.6g	23日

クラウトザラート 	チキンシュニッツェルトマトソース 
チョコクリーム 	胚芽パン 
エネルギー866kcal 塩分3.5g	24日

白菜の煮びたし 	シシャモの磯辺揚げ 
味噌煮込みおでん 	27日
エネルギー794kcal 塩分2.1g	

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 	28日
エネルギー751kcal 塩分2.3g	

大根のナムル 	グリーンポテト 
2年2組が育てた大根を使うよ♡ ソフト麺 	ミートソース 
エネルギー839kcal 塩分3.2g	29日

ギョーザ 	中華丼 
(麦入り)	わかめスープ 
エネルギー794kcal 塩分2.4g	30日

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 
エネルギー759kcal 塩分3.4g	31日

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
	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
	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	6.5	洋風スープの素	0.65
食	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	1.3	にんじん	6	こしょう	0.03
			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
	<白玉ぜんざい>		塩	0.24		0.24	にんじん	7.8	本みりん	0.36		
	あずき	12	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>	
	砂糖	7.2			にんじん	12	ほうれん草	26	サラダ油	0.6	サラダ油	0.6
	塩	0.12	<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
	白玉団子(冷)	24	ベーコン	6	キャベツ	24	塩	24	ごま油	0.13	白ワイン	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	0.03	たまねぎ	24
	<炒めなます>		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	0.39	にんじん	12
サラダ油	0.6	じゃがいも	24	けずり節	0.6		0.6	大根	12	じゃがいも	42	
大根	30	はくさい	24	花かつお	0.36	<シナモンビーンズ>		さといも	30	かぶ	12	
にんじん	6	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	
れんこん	18	塩	0.24	<かきたま汁>		でん粉	1.2	豆腐	24	塩	0.36	
油揚げ	1.8	こしょう	0.02	液卵	0.02	油	18	角切昆布	0.84	こしょう	0.02	
砂糖	0.96			豆腐	36	シナモンシュガー	1.44	けずり節	1.8			
本みりん	1.2			干しいたけ(スライス)	0.6		1.44	しょうゆ	1.8	<フルーツヨーグルト>		
調味酒	1.2			けずり節	1.8	<トックスープ>		塩	0.3	黄桃(レトルト)	24	
しょうゆ	1.8			塩	0.36	トック	18			パイン(レトルト)	24	
塩	0.12			うすくちしょうゆ	2.4	はくさい	18			りんご(レトルト)	18	
酢	1.2			ほうれん草	8.4	カットわかめ	0.6			ヨーグルト	24	
白ごま(いり)	1.2			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
	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
	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
	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
	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
	食	<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
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
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
ひじき(長)		0.6	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		3.6	小麦粉	4.2	塩	0.13	米粉	2.6
油揚げ		8.4	トマトソース	28	こしょう	0.03	パセリ	1.3
砂糖		3.6	トマトピューレ	11.2	砂糖	0.52		
材		しょうゆ	1.44			しょうゆ	1.56	<オムレツ>
	さやいんげん(冷)	2.4	<グリーンポテト>		調味酒	0.52	オムレツ	50
	<花麩のすまし汁>		じゃがいも	60	ごま油	0.52		
	大根	18	塩	0.18	でん粉	1.95	<ブロッコリーのサラダ>	
	干しいたけ(スライス)	0.6	こしょう	0.02			ブロッコリー	24
	えのきだけ	7.2	パセリ(乾)	0.06	<ギョーザ>		キャベツ	24
	花麩	12	<大根のナムル>		ギョーザ	51	ホールコーン(冷)	8.4
	けずり節	1.8	大根	36	油	5.1	ドレッシング(コーン)	8.4
	塩	0.36	もやし	12	<わかめスープ>			
	うすくちしょうゆ	2.4	ホールコーン	12	カットわかめ	0.6		
ほうれん草	12	ごま油	0.6	えのきだけ	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			
				塩	0.24			
				こしょう	0.02			
				うすくちしょうゆ	1.2			
				ねぎ	6			