



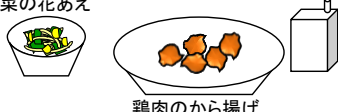

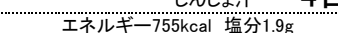

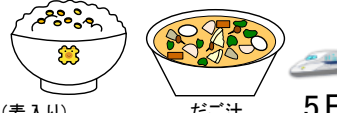
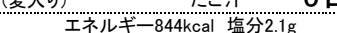
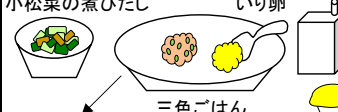
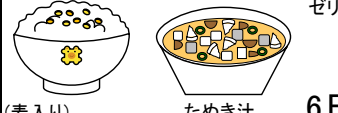
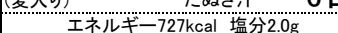
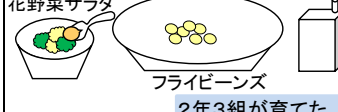

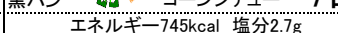


<p>五目きんぴら</p>  <p>イワシの梅煮</p>  <p>炒り豆</p>  <p>田舎汁</p>  <p>3日</p> <p>エネルギー756kcal 塩分2.7g</p>	<p>菜の花あえ</p>  <p>鶏肉のから揚げ</p>  <p>しんじょ汁</p>  <p>4日</p> <p>エネルギー755kcal 塩分1.9g</p>	<p>煮しめ</p>  <p>がね揚げ</p>  <p>だご汁</p>  <p>5日</p> <p>エネルギー844kcal 塩分2.1g</p>	<p>小松菜の煮びたし</p>  <p>いり卵</p>  <p>三色ごはん</p>  <p>6日</p> <p>エネルギー727kcal 塩分2.0g</p>	<p>花野菜サラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>2年3組が育てた</p> <p>コーンシチュー</p>  <p>7日</p> <p>エネルギー745kcal 塩分2.7g</p>
---	--	--	---	---



教科研究会


10日




建国記念の日

11日

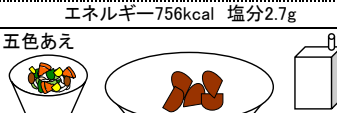
れんこんのサラダ




粉ふきいも



ソフト麺




カレーソース




12日

エネルギー756kcal 塩分2.7g

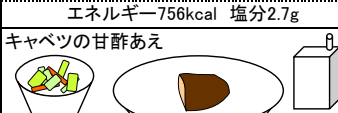
小松菜のごまあえ



厚焼き卵




生姜味噌おでん




13日

エネルギー756kcal 塩分2.7g


コーンキャベツ




ウインナーのソースかけ



コッパン



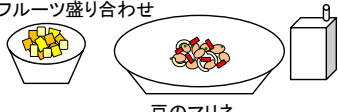
チンゲンサイのクリーム煮



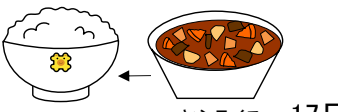
14日

エネルギー756kcal 塩分2.7g

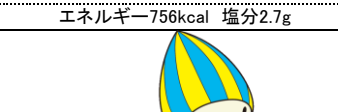
フルーツ盛り合わせ



豆のマリネ




ハヤシライス




17日

エネルギー756kcal 塩分2.7g

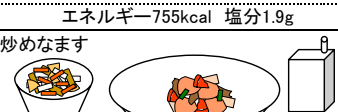
ほうれん草のおかかあえ



ちくわの磯辺揚げ




ほうとう汁




18日

エネルギー755kcal 塩分1.9g

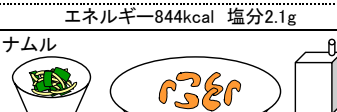
五色あえ



豚肉のあんからめ



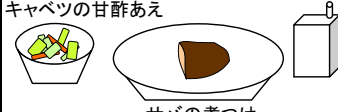
みぞれ汁



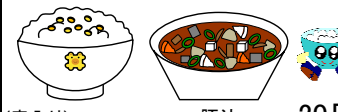
19日

エネルギー844kcal 塩分2.1g

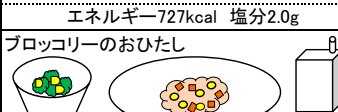
キャベツの甘酢あえ



サバの煮つけ



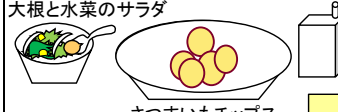
豚汁




20日

エネルギー727kcal 塩分2.0g

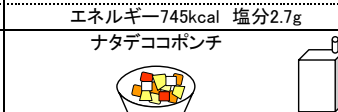
大根と水菜のサラダ



さつまいもチップス



肉団子のケチャップ煮



21日

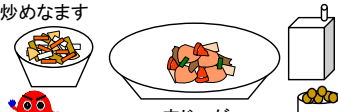
エネルギー745kcal 塩分2.7g



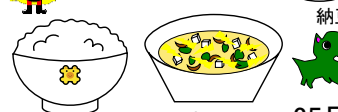
振替休日

24日

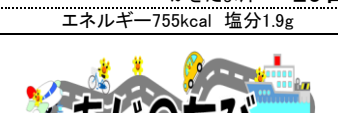
炒めなます



肉じゃが




かきたま汁



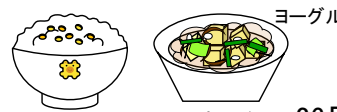
25日

エネルギー755kcal 塩分1.9g

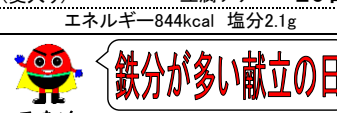
ナムル



甘エビのから揚げ



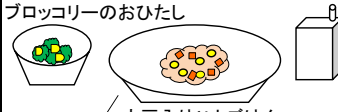
豆腐チゲ



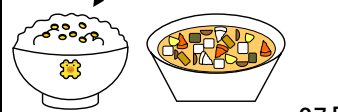
26日

エネルギー844kcal 塩分2.1g

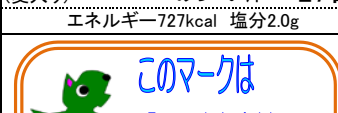
ブロッコリーのおひたし



大豆入りツナごはん




のっぺい汁




27日

エネルギー727kcal 塩分2.0g

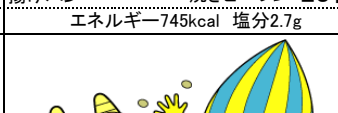
ナタデココボンチ



揚げパン



焼きピーマン



28日

エネルギー745kcal 塩分2.7g

2月

岐阜大学教育学部附属小中学校
後期課程

あじのたび


今日は「熊本県」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。




南地区	
	中学校
	250
	206
使	0.42
	0.14
用	28
	70
食	21
	1.68
材	0.56
	0.02
	3.5
	0.7
	3.5
	5.6
	5.6
	4.2
	72
	0.24
	0.03
	18
	30
	9.6
	8.4

南地区	13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)	
	No. 15	中学校	No. 5	中学校	No. 12	中学校	No. 6	中学校	No. 10	中学校
使	<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<生姜味噌おでん>		<チンゲンサイのクリーム煮>		<ハヤシライス>		<ちくわの磯辺揚げ>		<豚肉のあんからめ>	
	こんにゃく	26	鶏肉(2cm角切)	24	サラダ油	0.6	ちくわ	60	県産豚肉(2cm角切)	72
	大根	65	塩	0.12	県産豚肉(平切)	30	青のり粉	0.3	調味酒	1.2
	さといも(大)	39	こしょう	0.02	塩	0.12	小麦粉	12.7	しょうが	0.72
	厚揚げ(冷)	26	たまねぎ	36	こしょう	0.02	米粉	2.1	しょうゆ	0.6
	はんぺん(ひじき)	30	にんじん	18	たまねぎ	60	油	7.5	米粉	1.2
	さやいんげん(冷)	6.5	じゃがいも	48	にんじん	18	<ほうれん草のおかかあえ>		でん粉	8.4
	けずり節	1.3	サラダ油	0.6	じゃがいも	48	ほうれん草	24	油	4.8
	白みそ	10.4	洋風スープの素	1.2	ケチャップ	7.2	太もやし	30	ウスターソース	2.04
	砂糖	5.2	塩	0.24	ウスターソース	1.8	しょうゆ	2.16	砂糖	3.36
食	調味酒	1.95	こしょう	0.02	塩	0.36	本みりん	0.6	しょうゆ	1.68
	しょうが	0.65	米粉	3.6	洋風スープの素	0.6	花かつお	0.6	鶏ガラスープの素	0.6
	<厚焼き卵>		牛乳(調理用)	42	小麦粉	4.2		0.36	でん粉	0.24
	厚焼き卵	62.5	チンゲンサイ	24	マーガリン	4.2	<ほうとう汁>		ごま油	0.6
					デミグラスソース	18	県産豚肉(平切)	12	<五色あえ>	
	<小松菜のごまあえ>		<ウィンナーのソースかけ>		<豆のマリネ>		ほうとう(冷)	24	ほうれん草	18
	こまつな	30	ロングウィンナー	40	大豆	12	かぼちゃ(角切)	18	太もやし	18
	にんじん	9.6	ウィンナー	40	砂糖	1.2	油揚げ	3	にんじん	6
	切り干し大根(せん)	3.6	ケチャップ	2.4	うすくちしょうゆ	0.9	はくさい	15	しめじ	6
	しょうゆ	2.16	ウスターソース	1.2	たまねぎ	7.2	しめじ	9.6	ホールコーン(冷)	6
材	けずり節	0.6	砂糖	0.24	パプリカ(赤)	4.32	ごぼう	6	調味酒	1.08
	本みりん	0.72	でん粉	0.24	サラダ油	1.8	赤みそ	3	本みりん	0.54
	すりごま	1.2	<コーンキャベツ>		砂糖	0.86	白みそ	7.2	うすくちしょうゆ	2.16
			キャベツ	42	塩	0.29	煮干し	2.4	けずり節	0.6
			ホールコーン(冷)	12	こしょう	0.02	ねぎ	6	<みぞれ汁>	
			洋風スープの素	0.12	酢	2.88			大根	42
			塩	0.24	パセリ	0.36			えのきだけ	8.4
			こしょう	0.02					干しいたけ(スライス)	0.6
					<フルーツ盛り合わせ>				豆腐	36
					ダイスゼリー(りんご)	36			けずり節	1.8
				黄桃(レトルト)	24			塩	0.36	
				パイン(レトルト)	24			うすくちしょうゆ	2.4	
								こねぎ	3.6	

南地区	20日(木)		21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
	No. 11	中学校	No. 9	中学校	No. 16	中学校	No. 2	中学校	No. 3	中学校	No. 13	中学校
使	<米飯>	242	<食パン>	119	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<小型パン>小1.2年	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	小3~6年	206
用	<サバの煮つけ>		<肉団子のケチャップ煮>		<肉じゃが>		<豆腐チゲ>		<大豆入りツナごはん>		<揚げパン>	
	サバ	60	サラダ油	0.36	サラダ油	0.65	ごま油	0.39	大豆	10.4	油	1.04
	しょうが	0.84	たまねぎ	30	県産豚肉(平切)	26	県産豚肉(ミンチ用)	26	砂糖	1.04	シナモンシュガー	1.04
	ねぎ	6	にんじん	12	たまねぎ	39	しょうが	0.39	しょうゆ	0.39	<焼きビーフン>	10.4
	ざらめ	1.8	ピーマン	6	にんじん	65	調味酒	1.3	サラダ油	0.39	サラダ油	40
	しょうゆ	3.6	ケチャップ	6	じゃがいも	1.3	しょうゆ	0.39	にんじん	0.65	魚のオイル漬け	1.3
	本みりん	1.2	トマトピューレ	6	砂糖	3.25	豆板醤	0.65	魚のオイル漬け	0.65	砂糖	1.56
	調味酒	4.8	ウスターソース	2.4	しょうゆ	0.65	干しいたけ(スライス)	6.5	しょうゆ	13	しょうゆ	0.65
			塩	0.12	けずり節	6.5	はくさい	にら	しょうが	6.5	本みりん	0.65
			砂糖	1.2	さやいんげん(冷)	60	えのきだけ	豆腐(冷)	しょうが	6.5	しょうが	0.65
食	<キャベツの甘酢あえ>		肉団子	60	<炒めなます>		鶏ガラスープの素		<フロッコリーのおひたし>		調味酒	
	キャベツ	48	でん粉	0.6	サラダ油	0.6	しょうゆ	1.04	プロッコリー	36	にんじん	36
	にんじん	12	<さつまいもチップス>		大根	30		2.6	ホールコーン(冷)	8.4	たけのこ(レトルト)	8.4
	塩	0.24	さつまいも	50	にんじん	6	<甘エビのから揚げ>	18	しょうゆ	1.2	干しいたけ(スライス)	1.2
	砂糖	2.4	油	2.5	れんこん	1.8	甘エビ(粉付き)	1.8	本みりん	0.24	きくらげ(スライス)	0.24
	うすくちしょうゆ	1.2	塩	0.12	油揚げ	1.2	油	30	けずり節	0.6	たまねぎ	0.6
	酢	2.4	<大根と水菜のサラダ>		砂糖	1.2		3		0.6	キャベツ	0.6
			大根	42	本みりん	1.2	<ナムル>		<のっぺい汁>		ピーマン	1.2
			みずな	6	調味酒	1.2	ごま油	0.6	角切昆布	1.2	鶏ガラスープの素	1.2
			ホールコーン(冷)	6	しょうゆ	1.8	太もやし	36	ごぼう	12	砂糖	12
材	<豚汁>		ドレッシング	7.2	酢	0.12	ほうれん草	24	大根	24	こしょう	24
	県産豚肉(平切)	12	<ジャム>		<かきたま汁>		しょうゆ	2.16	にんじん	12	しょうゆ	12
	大根	18	リンゴジャム	15	干しいたけ(スライス)	0.6	砂糖	0.24	さといも	30	ビーフン	30
	ごぼう	8.4			豆腐	0.6	<ヨーグルト>		豆腐	24		24
	にんじん	6			液卵	36	ヨーグルト	80	油揚げ	2.4	<ナタデココポンチ>	2.4
	さといも	18			けずり節	18			けずり節	1.8	黄桃(レトルト)	1.8
	こんにやく	8.4			うすくちしょうゆ	1.8			しょうゆ	3.6	ダイスゼリー(いちご)	3.6
	豆腐	18			塩	2.4			塩	0.36	パイン(レトルト)	0.36
	けずり節	1.8			ほうれん草	12			でん粉	1.2	ナタデココ	1.2
	赤みそ	10.2			でん粉	0.72					<大豆入り小魚>	
ねぎ	6			<納豆>						大豆入り小魚		
				糸引き納豆	40							

南地区	
	中学校
	84
	206
使	8
	8
用	0.6
	24
	0.72
	2.4
食	0.6
	0.6
	12
	9.6
	0.6
材	0.96
	24
	36
	7.2
	0.6
	0.24
	0.12
	0.02
	1.44
	24
	24
	24
	18
	18
	8