

ちらしごはん

あつやきたまご

ゼリー

すましじる 3日

エネルギー595kcal 塩分2.0g

フルーツもりあわせ

かいそうサラダ

カレーライス 4日

エネルギー656kcal 塩分2.0g

にくじゃが

シシャモのおちゃあげ

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 5日

エネルギー621kcal 塩分1.5g

ちくぜんに

トンカツのおろしかけ

おいわいデザート

(むぎいり) おいわいじる 6日

エネルギー656kcal 塩分1.8g

そつぎょうしき 7日

やさいのちゅうかいため

シューマイ

マーボー豆腐 10日

エネルギー613kcal 塩分2.1g

こまつなのおひたし

とりにくとだいずのもの

かきたまじる 11日

エネルギー617kcal 塩分1.5g

グリーンポテト

チキンライス

ヨーグルト

(むぎいり) まめのスープ 12日

エネルギー600kcal 塩分1.7g

こっばなます

サバのたつたあげ

ぼっかけじる 13日

エネルギー632kcal 塩分1.5g

もやしとツナのソテー

ビーフコロッケ

ジャム

コーンスープ 14日

エネルギー696kcal 塩分2.6g

ほうれんそうのごまよごし

あつあげのそぼろあんかけ

ぼたもち

じゃがいものみそしる 17日

エネルギー645kcal 塩分1.8g

あんにんどうふ

こうや豆腐いりすぶた

はるさめのスープ 18日

エネルギー647kcal 塩分2.1g

あじのたび

こんげつは『ふくいけん』

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日

てつちゃん
せんいくん
わしょっくん

3月

岐阜大学教育学部附属小中学校 前期課程

令和7年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)	
	No. 1	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校
使	<米飯>	176 242	<米飯>	176 242	<米飯>	176 242	<米飯>	176 242
	<牛乳>	206 206	<牛乳>	206 206	<牛乳>	206 206	<牛乳>	206 206
用	<ちらしごはん>		<カレーライス>		<シシャモのお茶揚げ>		<トンカツのおろしかけ>	
	干しいたけ(スライス)	1 1.3	サラダ油	0.5 0.6	シシャモ	24 30	トンカツ(冷)	40 60
	ごぼう	7 9.1	にんにく	0.2 0.24	お茶(粉末)	0.1 0.12	油	4 6
	にんじん	10 13	しょうが	0.1 0.12	小麦粉	6 7.2	大根	10 13
	れんこん	10 13	県産豚肉(平切)	20 24	米粉	2 2.4	本みりん	0.3 0.39
	かんぴょう(カット)	2.5 3.25	塩	0.2 0.24	油	3 3.6	砂糖	0.2 0.26
	油揚げ	5 6.5	こしょう	0.05 0.06			うすくちしょうゆ	1 1.3
	砂糖	3 3.9	たまねぎ	40 48	<肉じゃが>		こねぎ	1 1.3
	うすくちしょうゆ	3 3.9	にんじん	15 18	サラダ油	0.3 0.36		
	酢	2 2.6	じゃがいも	50 60	県産豚肉(平切)	20 24	<筑前煮>	
食	塩	0.08 0.1	サイコロチーズ	4 4.8	たまねぎ	20 24	サラダ油	0.5 0.6
	さやいんげん(冷)	3 3.9	塩	0.3 0.36	にんじん	10 12	鶏肉(2cm角切)	20 24
			洋風スープの素	1 1.2	じゃがいも	40 48	ごぼう	10 12
	<厚焼き卵>		リンゴペースト	3 3.6	砂糖	0.6 0.72	にんじん	10 12
	厚焼き卵	50 62.5	ケチャップ	2 2.4	けずり節	0.3 0.36	れんこん	10 12
			ウスターソース	2 2.4	しょうゆ	1.5 1.8	こんにゃく	10 12
	<すまし汁>		マーガリン	4 4.8	さやいんげん(冷)	5 6	干しいたけ(ホール)	1 1.2
	えのきだけ	10 12	小麦粉	4 4.8			砂糖	1 1.2
	豆腐	20 24	カレー粉	0.7 0.84	<岐福(ぎふ)味噌汁>		しょうゆ	2 2.4
	けずり節	1.5 1.8	脱脂粉乳	4 4.8	大根	25 30	調味酒	0.5 0.6
材	うすくちしょうゆ	2 2.4			豆腐	20 24	さやいんげん(冷)	5 6
	塩	0.3 0.36	<海藻サラダ>		油揚げ	3 3.6		
	玉麩(乾)	1.5 1.8	海藻ミックス	0.7 0.84	赤みそ	8.5 10.2	<お祝い汁>	
	ほうれん草	10 12	大根	30 36	けずり節	1.5 1.8	えのきだけ	7 8.4
			きゅうり	5 6	こまつな	10 12	かまぼこ(さくら)	10 12
	<ゼリー>		ホールコーン(冷)	5 6			豆腐	15 18
	ゼリー	40 40	枝豆むきみ(冷)	3 3.6			けずり節	1.5 1.8
			ドレッシング	6 7.2			うすくちしょうゆ	2 2.4
			<フルーツ盛り合わせ>				塩	0.3 0.36
			黄桃(レトルト)	20 24			ほうれん草	10 12
		パイン(レトルト)	25 30					
		ダイスゼリー(いちご)	25 30			<お祝いデザート>		
						デザート	45 35	

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)		
No. 12		小学校 中学校	No. 6		小学校 中学校	No. 13		小学校 中学校	No. 7		小学校 中学校
<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
<麻婆豆腐>			<鶏肉と大豆の煮物>			<チキンライス>			<サバのたつた揚げ>		
サラダ油	0.5	0.65	大豆	12	15.6	サラダ油	0.5	0.65	サバ	40	50
にんにく	0.1	0.13	サラダ油	0.5	0.65	鶏肉(切込)	30	39	しょうが	0.4	0.5
しょうが	1	1.3	しょうが	0.3	0.39	たまねぎ	40	52	しょうゆ	1.6	2
県産豚肉(ミンチ用)	20	26	ねぎ	3	3.9	にんじん	5	6.5	調味酒	0.4	0.5
豆腐(冷)	100	130	鶏肉(2cm角切)	40	52	洋風スープの素	0.5	0.65	でん粉	3.2	4
しょうゆ	3	3.9	砂糖	1	1.3	塩	0.2	0.26	米粉	0.8	1
調味酒	3	3.9	調味酒	2	2.6	こしょう	0.03	0.04	油	4	5
赤みそ	3	3.9	しょうゆ	2	2.6	トマトソース	12	15.6			
砂糖	0.6	0.78				ケチャップ	5	6.5	<こっばなます>		
豆板醤	0.4	0.52	<小松菜のおひたし>			マッシュルーム(水煮)	5	6.5	大根	30	36
塩	0.2	0.26	こまつな	25	30				にんじん	6	7.2
鶏ガラスープの素	0.6	0.78	太もやし	20	24	<グリーンポテト>			油揚げ	4	4.8
でん粉	1	1.3	にんじん	5	6	じゃがいも	50	60	すりごま	3	3.6
にら	10	13	油揚げ	3	3.6	塩	0.1	0.12	白みそ	3	3.6
ごま油	1	1.3	けずり節	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.02	砂糖	3	3.6
			本みりん	0.5	0.6	パセリ(乾)	0.04	0.05	酢	1	1.2
<シューマイ>			うすくちしょうゆ	1.8	2.16	<豆のスープ>			塩	0.2	0.24
肉シューマイ	36					ベーコン	5	6	<ぼっかけ汁>		
コーンシューマイ		60	<かきたま汁>			たまねぎ	10	12	ごぼう	10	12
<野菜の中華炒め>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	キャベツ	15	18	にんじん	10	12
サラダ油	0.5	0.6	豆腐	20	24	白いんげん豆(ゆで)	5	6	糸こんにゃく	20	24
にんじん	10	12	花麩	10	12	枝豆むきみ(冷)	5	6	厚揚げ(冷)	10	12
太もやし	20	24	けずり節	1.5	1.8	マカロニ(アルファベット)	2	2.4	かまぼこ	10	12
チンゲンサイ	20	24	塩	0.3	0.36	洋風スープの素	0.8	0.96	ねぎ	7	8.4
きくらげ(スライス)	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2	2.4	塩	0.2	0.24	けずり節	1.5	1.8
鶏ガラスープの素	0.2	0.24	でん粉	0.6	0.72	こしょう	0.01	0.02	調味酒	1	1.2
塩	0.1	0.12	液卵	15	18				本みりん	1	1.2
こしょう	0.01	0.02	ほうれん草	10	12	<ヨーグルト>			しょうゆ	3	3.6
しょうゆ	0.8	0.96				ヨーグルト	70	80			

14日(金)			17日(月)			18日(火)		
No. 10	小学校	中学校	No. 15	小学校	中学校	No. 8	小学校	中学校
<食パン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
<ビーフコロッケ>			<厚揚げのそぼろあんかけ>			<高野豆腐入り酢豚>		
ビーフコロッケ	50	60	厚揚げ(冷)	50	65	県産豚肉(2cm角切)	20	24
油	5	6	しょうゆ	1.7	2.21	しょうゆ	0.5	0.6
<もやしとツナのソテー>			本みりん	0.5	0.65	調味酒	0.5	0.6
サラダ油	0.3	0.36	県産豚肉(ミンチ用)	10	13	しょうが	0.5	0.6
太もやし	30	36	しょうが	0.2	0.26	高野豆腐	5	6
にんじん	5	6	調味酒	1	1.3	鶏ガラスープの素	0.4	0.48
ほうれん草	10	12	でん粉	0.5	0.65	でん粉	6	7.2
魚のオイル漬け	10	12	<ほうれん草のごまよごし>			米粉	1	1.2
洋風スープの素	0.1	0.12	にんじん	8	9.6	油	2.5	3
塩	0.1	0.12	太もやし	20	24	たまねぎ	30	36
こしょう	0.01	0.02	ほうれん草	25	30	にんじん	15	18
<コーンスープ>			けずり節	0.3	0.36	たけのこ(レトルト)	10	12
サラダ油	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.6	干しいたけ(ホール)	0.8	0.96
たまねぎ	15	18	しょうゆ	1.8	2.16	ピーマン	5	6
コーンペースト(冷)	30	36	すりごま	1	1.2	サラダ油	0.5	0.6
ホールコーン(冷)	10	12	<じゃがいもの味噌汁>			酢	2.4	2.88
牛乳(調理用)	30	36	切り干し大根(せん)	1.5	1.8	砂糖	3.2	3.84
洋風スープの素	1	1.2	たまねぎ	15	18	しょうゆ	4	4.8
塩	0.2	0.24	じゃがいも	30	36	鶏ガラスープの素	0.16	0.19
こしょう	0.01	0.02	カットわかめ	0.5	0.6	でん粉	0.4	0.48
コーンスターチ	1	1.2	けずり節	1.5	1.8	<春雨のスープ>		
パセリ	1	1.2	赤みそ	4	4.8	ロースハム	7	8.4
<ジャム>			白みそ	4	4.8	はるさめ	5	6
岐阜市産イチゴジャム	15	15	<ぼたもち>			きくらげ(スライス)	0.5	0.6
			ぼたもち	30	30	太もやし	10	12
						チンゲンサイ	15	18
						鶏ガラスープの素	0.8	0.96
						塩	0.2	0.24
						こしょう	0.01	0.02
						<杏仁豆腐>		
						杏仁寒天	30	36
						ダイスゼリー(みかん)	20	24
						パイン(レトルト)	20	24

**作ってみませんか
岐阜市の学校給食メニュー**

「大豆入りツナごはん」



作り方は
こちらから



給食レシピ

しょうがの風味がきいて、さっぱりおいしく食べられます。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。