

5月

岐阜大学教育学部附属小中学校
後期課程



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

たけのこごはん
サワラの香り揚げ
かしわもち
たまねぎの岐福(ぎふ)味噌汁
エネルギー853kcal 塩分1.9g

海藻サラダ
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ
エネルギー749kcal 塩分3.4g

こどもの日 5日

振替休日 6日

キャベツのレモンあえ
小イワシの磯辺揚げ
うずみ
エネルギー754kcal 塩分1.6g

コーンもやし
豆のマリネ
ハヤシライス
エネルギー775kcal 塩分2.2g

グリーンソテー
ポテトコロッケ
コッペパン
パンブキンポターージュ
エネルギー723kcal 塩分2.9g

鶏肉と角麩のうま煮
アユの甘だれ
清流汁
エネルギー750kcal 塩分2.0g

粉ふきいも
ツナライス
キャベツのスープ
エネルギー764kcal 塩分1.9g

いんげんのけずり節あえ
お茶豆
ソフト麺
肉味噌
エネルギー824kcal 塩分1.6g

フルーツ盛り合わせ
チャンプルー
もずくの卵スープ
エネルギー757kcal 塩分1.7g

キャベツのカレーソテー
肉団子のトマト煮
岐阜市産いちごジャム
野菜スープ
エネルギー745kcal 塩分3.6g

小松菜のごまあえ
大根と豚肉の煮物
納豆
じゃがいも岐福(ぎふ)味噌汁
エネルギー775kcal 塩分2.4g

春巻き
中華丼
わかめスープ
エネルギー799kcal 塩分2.4g

煮びたし
キビナゴのから揚げ
ソフト麺
和風カレーあんかけ
エネルギー762kcal 塩分2.5g

厚焼き卵
肉じゃが
アサリの味噌汁
エネルギー757kcal 塩分2.4g

アスパラのソテー
チリコンカン
チーズ
ポテトスープ
エネルギー733kcal 塩分3.3g

磯錦
鶏肉のオランダ煮
五目汁
エネルギー839kcal 塩分2.0g

小松菜のおひたし
親子丼
大根の岐福(ぎふ)味噌汁
エネルギー744kcal 塩分2.5g

じゃがいもの中華炒め
シイラのあられ揚げ
ゼリー
一食中華麺
五目ラーメン
エネルギー742kcal 塩分2.8g

切り干し大根とツナの煮つけ
郡上味噌けいちゃん
ゼリー
錦糸卵のすまし汁
エネルギー737kcal 塩分2.3g

フルーツポンチ
豆のサラダ
コッペパン
アサリのチャウダー
エネルギー794kcal 塩分3.2g

南地区		1日(木)		2日(金)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)	
		No. 1	中学校	No. 20	中学校	No. 10	中学校	No. 17	中学校	No. 14	中学校	No. 5	中学校
		<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242
		<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
使 用 食 材		<たけのこごはん>		<ポークビーンズ>		<小イワシの磯辺揚げ>		<ハヤシライス>		<ポテトコロッケ>		<アユの甘だれ>	
		鶏肉(切込・細かめ)	15.6	大豆	12	小イワシ	45	サラダ油	0.6	ポテトコロッケ	60	アユ	40
		干しいたけ(ホール)	0.65	サラダ油	0.6	しょうが	0.39	県産豚肉(平切)	30	油	6	塩	0.12
		にんじん	13	県産豚肉(平切)	28	しょうゆ	1.3	塩	0.12			米粉	1.8
		たけのこ(レトルト)	13	たまねぎ	36	調味酒	1.3	こしょう	0.02	<グリーンソテー>		油	4
		油揚げ	6.5	にんじん	18	青のり粉	0.26	たまねぎ	60	ベーコン	6	砂糖	2.4
		砂糖	1.3	じゃがいも	48	小麦粉	10.4	にんじん	18	キャベツ	24	しょうゆ	3
		うすくちしょうゆ	2.6	トマトピューレ	24	米粉	1.3	じゃがいも	48	こまつな	36	調味酒	0.6
		本みりん	0.65	ケチャップ	7.2	油	5.2	ケチャップ	7.2	洋風スープの素	0.12	本みりん	2.4
		塩	0.13	ウスターソース	2.16			ウスターソース	1.8	塩	0.24		
	さやえんどう(生)	2.6	砂糖	0.48	<キャベツのレモンあえ>		塩	0.36	こしょう	0.02	<鶏肉と角麩のうま煮>		
			洋風スープの素	0.96	キャベツ	42	洋風スープの素	0.6			サラダ油	0.6	
	<サワラの香り揚げ>		塩	0.18	にんじん	6	小麦粉	4.2	<パンブキンポタージュ>		鶏肉(2cm角切)	24	
	サワラ	50	こしょう	0.03	きゅうり	6	マーガリン	4.2	サラダ油	0.6	ごぼう	12	
	調味酒	1.2			うすくちしょうゆ	1.8	デミグラスソース	18	たまねぎ	12	たけのこ(レトルト)	12	
	青じそ粉	0.36	<オムレツ>		本みりん	0.6			かぼちゃ(ペースト)	36	干しいたけ(ホール)	1.2	
	小麦粉	9.6	オムレツ	50	レモン果汁	0.6	<豆のマリネ>		白いんげん豆(ペースト)	12	にんじん	18	
	米粉	0.84					大豆	9.6	洋風スープの素	0.96	角麩	18	
	油	6	<海藻サラダ>		<うずみ>		砂糖	0.96	塩	0.3	砂糖	1.44	
			海藻ミックス	0.84	鶏肉(切込)	14.4	うすくちしょうゆ	0.72	こしょう	0.02	しょうゆ	2.4	
	<たまねぎの絞福(ぎふ)味噌汁>		大根	36	むきエビ	12	サラダ油	1.44	牛乳(調理用)	36	けずり節	0.6	
	たまねぎ	24	きゅうり	6	大根	24	たまねぎ	6	コーンスターチ	2.4	さやいんげん(冷)	6	
	高野豆腐(細)	1.8	ホールコーン(冷)	6	つきだしこんにゃく	12	赤ピーマン	2.4	パセリ	1.2			
	けずり節	1.8	ドレッシング	7.2	豆腐	18	砂糖	0.72			<清流汁>		
	赤みそ	9.6			油揚げ	3.6	塩	0.24			にんじん	8.4	
	カットわかめ	0.6			ごぼう	9.6	こしょう	0.02			えのきだけ	8.4	
	こまつな	12			しめじ	18	酢	2.4			かまぼこ(魚)	8.4	
					けずり節	1.2					米粉麺(冷)	6	
	<かしわもち>				塩	0.36	<コーンもやし>				けずり節	1.8	
	かしわもち	30			しょうゆ	2.4	太もやし	42			塩	0.36	
					ねぎ	6	ホールコーン(冷)	14.4			うすくちしょうゆ	2.4	
							洋風スープの素	0.3			ほうれん草		

13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
No. 11	中学校	No. 8	中学校	No. 12	中学校	No. 19	中学校	No. 15	中学校	No. 7	中学校	No. 13	中学校
<米飯> <牛乳>	242 206	<ソフト麺> <牛乳>	230 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<食パン> <牛乳>	105 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<ソフト麺> <牛乳>	230 206
<ツナライス> サラダ油 たまねぎ にんじん 魚のオイル漬け ホールコーン(冷) さやいんげん(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう	 0.65 13 13 39 6.5 3.9 0.39 0.13 0.03	<肉味噌> サラダ油 しょうが 鶏肉(ミンチ用) 調味酒 たまねぎ にんじん けずり節 砂糖 赤みそ でん粉	 0.7 0.28 28 1.12 63 14 2.1 8.4 16.8 3.5	<チャンプルー> 豆腐(冷) サラダ油 県産豚肉(平切) きくらげ(スライス) にんじん 太もやし にら しょうゆ 本みりん 塩 こしょう ごま油 花かつお	 78 0.65 32.5 1.56 15.6 39 13 1.95 0.78 0.47 0.04 0.65 0.78 0.6 12 0.96 0.6 0.12 1.2 24 12	<肉団子のトマト煮> サラダ油 肉団子 たまねぎ にんじん トマトソース ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 砂糖 でん粉 <キャベツのカレーソテー> サラダ油 キャベツ ピーマン ホールコーン(冷) カレー粉 塩 こしょう	 0.65 65 32.5 13 13 6.5 6.5 2.6 1.3 0.65 0.36 48 6 12 0.12 0.24 0.02 0.12 6 24 12 24 24 6 1.2 0.24 0.02 15	<大根と豚肉の煮物> 県産豚肉(平切) 大根 砂糖 しょうゆ 本みりん 塩 けずり節 さやいんげん(冷) <小松菜のごまあえ> にんじん こまつな 太もやし けずり節 うすくちしょうゆ すりごま <じゃがいもの献福(ぎふ)味噌汁> たまねぎ じゃがいも 油揚げ カットわかめ けずり節 赤みそ ねぎ <納豆> 糸引き納豆	 40 91 1.04 3.25 1.3 0.07 0.65 6.5 8.4 24 30 0.36 2.16 1.2 18 36 3.6 0.6 1.8 9.6 8.4 40 塩 こしょう うすくちしょうゆ カットわかめ	<中華丼> サラダ油 県産豚肉(平切) しょうが しょうゆ 調味酒 にんじん たまねぎ 干しいたけ(ホール) きくらげ(ホール) イカ(たんざく) チンゲンサイ 鶏ガラスープの素 砂糖 塩 こしょう しょうゆ 調味酒 でん粉 ごま油 <春巻き> 春巻き 油 キャベツ えのきだけ 鶏ガラスープの素 塩 こしょう うすくちしょうゆ カットわかめ	 0.65 26 0.26 0.65 0.52 10.4 26 0.78 1.3 26 0.65 0.52 0.2 0.03 1.56 0.52 1.95 0.52 50 5 24 24 8.4 0.96 0.24 0.02 0.6 0.6	<和風カレーあんかけ> 鶏肉(切込) 干しいたけ(ホール) にんじん たまねぎ 油揚げ けずり節 塩 しょうゆ カレー粉 ねぎ でん粉 <キビナゴのから揚げ> キビナゴ しょうが しょうゆ 調味酒 でん粉 米粉 油 <煮びたし> しめじ チンゲンサイ 太もやし ホールコーン(冷) けずり節 本みりん うすくちしょうゆ	 28 0.7 16.8 28 4.2 2.8 0.56 4.2 0.56 14 4.2 42 0.48 0.84 1.2 3.6 1.2 4.8 6 24 30 6 0.36 0.6 2.16
<粉ふきいも> じゃがいも 塩 こしょう	 72 0.24 0.03	<お茶豆> 大豆 でん粉 米粉 油 お茶(粉末) 砂糖 水 <いんげんのけずり節あえ> さやいんげん(生) 太もやし 油揚げ けずり節 うすくちしょうゆ 本みりん	 14.4 1.44 0.6 1.44 0.36 3.6 1.8 12 30 3.6 0.36 2.16 0.6	<もずくの卵スープ> 干しいたけ(ホール) もずく(冷) 鶏ガラスープの素 うすくちしょうゆ 塩 でん粉 液卵 チンゲンサイ <フルーツ盛り合わせ> 黄桃(レトルト) パイン(レトルト) ダイスゼリー(いちご)	 0.6 12 0.96 0.6 0.12 1.2 24 12 24 24 36 岐州市産イチゴジャム	<野菜スープ> ベーコン 大根 にんじん じゃがいも 枝豆むきみ(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう <ジャム> 岐阜市産イチゴジャム	 0.12 0.24 0.02 0.12 6 24 12 24 6 1.2 0.24 0.02	<わかめスープ> キャベツ えのきだけ 鶏ガラスープの素 塩 こしょう うすくちしょうゆ カットわかめ	 0.6 9.6 8.4 40 塩 こしょう うすくちしょうゆ カットわかめ	 0.6 9.6 8.4 40 塩 こしょう うすくちしょうゆ カットわかめ	<小魚> 味付き小魚	 5	

22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
No. 6	中学校	No. 9	中学校	No. 3	中学校	No. 2	中学校	No. 18	中学校	No. 16	中学校	No. 4	中学校
<米飯> <牛乳>	242 206	<食パン> <牛乳>	105 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<一食中華麺> <牛乳>	230 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<コッペパン> <牛乳>	105 206
<肉じゃが> サラダ油 県産豚肉(平切) たまねぎ しらたき にんじん じゃがいも 砂糖 しょうゆ けずり節 さやいんげん(冷)	 0.6 24 36 24 12 72 1.44 3.6 0.6 6	<チリコンカン> サラダ油 にんにく 県産豚肉(ミンチ用) 塩 こしょう たまねぎ 金時豆 ウスターソース ケチャップ 赤とうがらし	 0.65 0.26 39 0.13 0.02 13 13 2.34 5.85 0.03	<鶏肉のオランダ煮> 鶏肉(2cm角切) しょうが しょうゆ 調味酒 でん粉 米粉 鶏レバー(粉付) 油 砂糖 しょうゆ 調味酒 鶏ガラスープの素 白ごま(いり)	 65 0.78 0.39 1.3 7.8 2.6 13 7.8 1.56 2.34 1.3 0.13 1.3 9.6 0.96	<親子丼> 鶏肉(切込) たまねぎ にんじん かまぼこ 砂糖 うすくちしょうゆ けずり節 液卵 しょうゆ 小松菜のおひたし> 太もやし 油揚げ 本みりん うすくちしょうゆ けずり節 こまつな	 39 52 13 13 1.3 3.9 0.65 45.5 30 3.6 0.36 2.16 0.6 24	<五目ラーメン> サラダ油 にんにく 県産豚肉(平切) しょうゆ 調味酒 にんじん 太もやし きくらげ(スライス) メンマ なると巻き 鶏ガラスープの素 塩 しょうゆ こしょう ねぎ	 0.7 0.28 28 0.3 0.7 14 42 1.4 7 7 1.12 0.28 4.2 0.04	<郡上味噌けいちゃん> サラダ油 しょうが にんにく 鶏肉(2cm角切) たまねぎ キャベツ 太もやし しょうゆ 調味酒 本みりん 砂糖 郡上味噌 赤みそ	 0.65 0.65 0.65 #### 26 26 26 1.3 2.6 0.65 1.3 2.6 2.6	<アサリのチャウダー> ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも アサリ(むきみ) 白ワイン サイコロチーズ 洋風スープの素 塩 こしょう マーガリン 小麦粉 牛乳(調理用)	 3.9 39 19.5 #### 26 3.9 5.2 1.04 0.26 0.02 2.6 2.6 39
<厚焼き卵> 厚焼き卵	 60	<アスパラのソテー> サラダ油 グリーンアスパラガス キャベツ	 12 42	<磯錦> 大豆 砂糖 しょうゆ にんじん ちくわ	 8.4 0.12 0.24 0.02	<大根の岐福(ぎふ)味噌汁> 大根 えのきだけ 豆腐 けずり節 赤みそ カットわかめ	 9.6 0.96 0.6 9.6 9.6 0.48 0.96 6	<シイラのあられ揚げ> シイラ(角切) 調味酒 しょうゆ しょうが でん粉 米粉 油	 30 12 24 1.8 9.6 0.6	<切り干し大根とツナの煮つけ> サラダ油 切り干し大根(せん) にんじん 魚のオイル漬け 砂糖 うすくちしょうゆ けずり節	 58.5 1.3 0.78 1.04 9.1 1.3 6.5	<豆のサラダ> キャベツ きゅうり ひよこ豆(ゆで) 大豆(ゆで) ホールコーン(冷) ドレッシング(コーン)	 0.6 4.8 8.4 12 0.6 1.8 0.6
<アサリの味噌汁> 大根 あさり(むきみ) えのきだけ 厚揚げ(冷) けずり節 赤みそ 白みそ ねぎ	 18 18 8.4 12 1.8 4.8 4.8 6	<ポテトスープ> ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも 洋風スープの素 塩 こしょう チーズ> キャンディチーズ 角チーズ	 6 24 8.4 48 0.96 0.24 0.02 10	<五目汁> ごぼう 大根 干しいたけ(ホール) えのきだけ 油揚げ 豆腐 けずり節 塩 うすくちしょうゆ こまつな	 9.6 24 0.6 8.4 3.6 1.8 0.36 2.4 12	<じゃがいもの中華炒め> ごま油 じゃがいも にんじん ピーマン オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 酢 白ごま(いり)	 0.72 36 12 12 1.2 0.6 0.12 0.02 1.2 1.2 1.2	<錦糸卵のすまし汁> えのきだけ にんじん 豆腐 錦糸卵 けずり節 塩 うすくちしょうゆ こまつな ゼリー	 24 6 6 24 9.6 1.8 0.36 2.4 9.6 30	<フルーツポンチ> 黄桃(レトルト) パイナップル(レトルト) カクテルゼリー(冷)	 24 24 36		