

5月

岐阜大学教育学部附属小中学校
前期課程



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

(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

てっちゃん
せんいくん
わしよくん

たけのこごはん

サワラのかおりあげ

かしわもち

たまねぎの岐福(ぎふ)みそしる 1日

エネルギー691kcal 塩分1.6g

かいそうサラダ

オムレツ

コッペパン

ポークビーンズ 2日

エネルギー591kcal 塩分2.5g

こどものひ 5日

ふりかえきゅうじつ 6日

キャベツのレモンあえ

コイワシのいそべあげ

うずみ 7日

エネルギー599kcal 塩分1.3g

コーンもやし

まめのマリネ

ハヤシライス 8日

エネルギー627kcal 塩分1.8g

グリーンソテー

ポテトコロッケ

コッペパン

パンプキンポタージュ 9日

エネルギー566kcal 塩分2.2g

とりにくとかくふのうまに

アユのあまだれ

せいりゅうじる 12日

エネルギー599kcal 塩分1.7g

こふきいも

ツナライス

キャベツのスープ 13日

エネルギー597kcal 塩分1.4g

いんげんのけずりぶしあえ

おちやまめ

ソフトめん

にくみそ 14日

エネルギー630kcal 塩分1.9g

フルーツもりあわせ

チャンプルー

もずくのたまごスープ 15日

エネルギー602kcal 塩分1.5g

キャベツのカレーソテー

にくだんごのトマトに
ぎふしさんいちごジャム

やさいスープ 16日

エネルギー604kcal 塩分3.0g

こまつなのごまあえ

だいこんとぶたにくのにももの
なっとう

じゃがいもの岐福(ぎふ)みそしる 19日

エネルギー612kcal 塩分2.0g

はるまき

ちゅうかどんぶり

わかめスープ 20日

エネルギー621kcal 塩分2.0g

にびたし

キビナゴのからあげ

ソフトめん

わふうカレーあんかけ 21日

エネルギー586kcal 塩分1.8g

あつやきたまご

にくじゃが

アサリのみそしる 22日

エネルギー604kcal 塩分2.2g

アスパラのソテー

チリコンカン

チーズ

ポテトスープ 23日

エネルギー666kcal 塩分1.6g

いそにしき

とりにくのオランダに

ごもくじる 26日

エネルギー666kcal 塩分1.6g

こまつなのおひたし

おやかどんぶり

だいこんの岐福(ぎふ)みそしる 27日

エネルギー592kcal 塩分2.1g

じゃがいものちゅうかいため

シイラのあられあげ

ゼリー

いっしょくちゅうかめん

ごもくらーめん 28日

エネルギー574kcal 塩分2.0g

きりぼしだいこんとツナのにつけ

ぐじょうみそけいちゃん

きんしたまごのすましじる 29日

エネルギー573kcal 塩分1.9g

フルーツポンチ

まめのサラダ

コッペパン

アサリのチャウダー 30日

エネルギー633kcal 塩分2.5g

南地区	1日(木)		2日(金)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)	
	No. 1	小学校	No. 20	小学校	No. 10	小学校	No. 17	小学校	No. 14	小学校	No. 5	小学校
	<米飯> <牛乳>	176 206	<コッペパン> <牛乳>	77 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<コッペパン> <牛乳>	77 206	<米飯> <牛乳>	176 206
使	<たけのこごはん> 鶏肉（切込・細かめ）	12	<ポークビーンズ> 大豆	10	<小イワシの磯辺揚げ> 小イワシ	35	<ハヤシライス> サラダ油	0.5	<ポテトコロッケ> ポテトコロッケ	40	<アユの甘だれ> アユ	30
	干しいたけ（ホール）	0.5	サラダ油	0.5	しょうが	0.3	県産豚肉（平切）	25	油	4	塩	0.1
	にんじん	10	県産豚肉（平切）	20	しょうゆ	1	塩	0.1		0.1	米粉	1.5
	たけのこ（レトルト）	10	たまねぎ	30	調味酒	1	こしょう	0.01	<グリーンソテー> ベーコン	5	油	3
用	油揚げ	5	にんじん	15	青のり粉	0.2	たまねぎ	50	キャベツ	20	砂糖	2
	砂糖	1	じゃがいも	40	小麦粉	8	にんじん	15	こまつな	30	しょうゆ	2.5
	うすくちしょうゆ	2	トマトピューレ	20	米粉	1	じゃがいも	40	洋風スープの素	0.1	調味酒	0.5
	本みりん	0.5	ケチャップ	6	油	4	ケチャップ	6	塩	0.2	本みりん	2
	塩	0.1	ウスターソース	1.8			ウスターソース	1.5	塩	0.2		
食	さやえんどう（生）	2	砂糖	0.4	<キャベツのレモンあえ> キャベツ	35	塩	0.3	こしょう	0.01	<鶏肉と角麩のうま煮> サラダ油	0.5
			洋風スープの素	0.8	にんじん	5	洋風スープの素	0.5			鶏肉（2cm角切）	20
	<サワラの香り揚げ> サワラ	40	塩	0.15	きゅうり	5	小麦粉	3.5	<パンプキンポタージュ> サラダ油	0.5	ごぼう	10
	調味酒	1	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	1.5	マーガリン	3.5	たまねぎ	10	たけのこ（レトルト）	10
	青じそ粉	0.3	<オムレツ> オムレツ	30	本みりん	0.5	デミグラスソース	15	かぼちゃ（ペースト）	30	干しいたけ（ホール）	1
材	小麦粉	8			レモン果汁	0.5	<豆のマリネ> 大豆	8	白いんげん豆（ペースト）	10	にんじん	15
	米粉	0.7	<海藻サラダ> 海藻ミックス	0.7	<うずみ> 鶏肉（切込）	12	砂糖	0.8	洋風スープの素	0.8	角麩	15
	油	5	大根	30	むきエビ	10	うすくちしょうゆ	0.6	塩	0.25	砂糖	1.2
	<たまねぎの絞福（ぎふ）味噌汁> たまねぎ	20	きゅうり	5	大根	20	サラダ油	1.2	こしょう	0.01	しょうゆ	2
	高野豆腐（細）	1.5	ホールコーン（冷）	5	つきだしこんにやく	10	たまねぎ	5	牛乳（調理用）	30	けずり節	0.5
	けずり節	1.5	ドレッシング	6	豆腐	15	赤ピーマン	2	コーンスターチ	2	さやいんげん（冷）	5
	赤みそ	8			油揚げ	3	砂糖	0.6	パセリ	1		
	カットわかめ	0.5			ごぼう	8	塩	0.2			<清流汁> にんじん	7
	こまつな	10			しめじ	15	こしょう	0.01			えのきだけ	7
					けずり節	1	酢	2			かまぼこ（魚）	7
	<かしわもち> かしわもち	30			塩	0.3	<コーンもやし> 太もやし	35			米粉麺（冷）	5
					しょうゆ	2	ホールコーン（冷）	12			けずり節	1.5
					ねぎ	5	洋風スープの素	0.25			塩	0.3
							塩	0.2			うすくちしょうゆ	2
							こしょう	0.01			ほうれん草	10

13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
No. 11	小学校	No. 8	小学校	No. 12	小学校	No. 19	小学校	No. 15	小学校	No. 7	小学校	No. 13	小学校
<米飯> <牛乳>	176 206	<ソフト麺> <牛乳>	160 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<食パン> <牛乳>	77 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<ソフト麺> <牛乳>	160 206
<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	0.5 10 10 30 5 3 0.3 0.1 0.02	<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	0.5 0.2 20 0.8 45 10 1.5 6 12 2.5	<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	60 0.5 25 1.2 12 30 10 1.5 0.6 0.36 0.03 0.6	<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	0.5 50 25 10 10 5 5 2 1 0.5	<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)	30 70 0.8 2.5 1 0.05 0.5 5 7 20 25 0.3 1.8 1 1 0.2 0.01	<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	0.5 20 20 0.2 0.5 1 0.05 0.5 7 20 25 0.3 1.8 1 1 0.2 0.01	<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	20 0.5 12 20 3 2 0.4 3 0.4 10 3
<粉ふきいも> じゃがいも 塩 こしょう	60 0.2 0.02	<お茶豆> 大豆 でん粉 米粉 油 お茶(粉末) 砂糖 水	12 1.2 0.5 1.2 0.3 3 1.5	<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	0.5 1.2 0.3 3 1.5 1 10 25 10	<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	0.3 40 5 10 0.1 0.2 0.01	<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	0.5 7 20 25 0.3 1.8 1 1 0.2 0.01	<春巻き> 春巻き 油	0.5 1.5 8 7	<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	35 0.4 0.7 1 3 1 4
<キャベツのスープ> にんじん キャベツ カットウィンナー 白いんげん豆(ゆで) 塩 こしょう 洋風スープの素	8 30 15 7 0.2 0.01 0.8	<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	10 3 0.3 1.8 0.5	<フルーツ盛り合わせ> 黄桃(レトルト) パイ(レトルト) ダイスゼリー(いちご)	20 20 30	<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	5 20 10 20 5 1 0.2 0.01	<納豆> 糸引き納豆	30	<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	0.5 1.5 8 7 30 0.01 0.5 0.5	<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	5 20 25 5 0.3 0.5 1.8
<小魚> 味付き小魚						<ジャム> 岐阜市産イチゴジャム	15						

22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
No. 6	小学校	No. 9	小学校	No. 3	小学校	No. 2	小学校	No. 18	小学校	No. 16	小学校	No. 4	小学校
<米飯> <牛乳>	176 206	<食パン> <牛乳>	77 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<一食中華麺> <牛乳>	160 206	<米飯> <牛乳>	176 206	<コッペパン> <牛乳>	77 206
<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)	 0.5 20 30 20 10 60 1.2 3 0.5 5	<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	 0.5 0.2 30 0.1 0.01 10 10 1.8 4.5 0.02	<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)	 50 0.6 0.3 1 6 2 10 6 1.2 1.8 1 0.1 1	<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 <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	 30 40 10 10 1 3 0.5 35 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 20	<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	 0.5 0.2 20 0.2 1 0.5 10 30 1 5 5 0.8 0.2 3 0.03 5	<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	 0.5 0.5 0.5 50.0 20 20 20 1 2 0.5 1 2 2	<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 30 15 40.0 20 3 4 0.8 0.2 0.01 2 2 30
<厚焼き卵> 厚焼き卵	 50	<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	 0.3 10 35	<磯錦> 大豆 砂糖 しょうゆ にんじん ちくわ くきわかめ 砂糖 しょうゆ さやいんげん(冷)	 0.8 0.5 8 8 8 0.4 0.8 5	<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	 0.5 25 10 20 1.5 0.5	<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	 45 1 0.6 0.8 7 1 5	<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	 0.5 4 7 10 0.5 1.5 0.5	<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)	 20 7 7 7 7 7
<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	 15 15 7 10 1.5 4 4 5	<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	 0.01 5 20 7 40 0.8 0.2 0.01	<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	 8 20 0.5 7 3 15 1.5 0.3 2 10	<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)	 0.6 30 10 10 1 0.5 0.1 0.01 1 1 1	<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	 5 5 20 8 1.5 0.3 2 8	<ゼリー> ミニゼリー	 20 20 30		
		<チーズ> キャンディチーズ 角チーズ	 5					<ゼリー> ミニゼリー(アセロラ) ゼリー	 22				