

7月



岐阜大学教育学部附属小中学校
後期課程

ちらしごはん 錦糸卵

小イワシのから揚げ

七タゼリー

天の川米めん汁 7日

エネルギー809kcal 塩分2.3g

中華炒め

ゴーヤの甘辛煮

小魚

麻婆豆腐 14日

エネルギー804kcal 塩分2.6g

あじのたび

今月は『大分県』

厚焼き卵

肉じゃが

冬瓜のカレー汁 1日

エネルギー745kcal 塩分2.1g

てんしょの煮つけ

とり天

麦味噌汁 8日

エネルギー802kcal 塩分2.2g

小松菜のそぼろ炒め

サバのから揚げ

八杯汁 15日

エネルギー804kcal 塩分1.7g

もやしのソテー

枝豆の塩ゆで

ソフト麺 ツナトマトソース 2日

エネルギー805kcal 塩分2.6g

豆のマリネ

福神漬け

カレーライス 9日

エネルギー781kcal 塩分2.6g

シューマイ

厚揚げのオイスターソース炒め

一食中華麺 ジャージャー麺 16日

エネルギー748kcal 塩分3.0g

じゃがいものきんぴら

アジの南蛮漬け

岐阜(ぎふ)味噌汁 3日

エネルギー752kcal 塩分2.3g

おかかあえ

親子丼

じゃがいもの味噌汁 10日

エネルギー745kcal 塩分2.6g

五目豆

なすと豚肉の味噌炒め

すまし汁 17日

エネルギー753kcal 塩分2.1g

大根サラダ

鶏肉のレモンソース

黒パン ポテトスープ 4日

エネルギー770kcal 塩分2.7g

豆のサラダ

魚のフライ

コッペパン ミネストローネ 11日

エネルギー715kcal 塩分3.1g

グリーンポテト

肉団子のケチャップ煮

かぼちゃのクリームスープ 18日

エネルギー736kcal 塩分3.4g



7月7日は、七夕です。この日は、天の川の両岸にある「彦星(わし座のアルタイル)」と「織姫(こと座のベガ)」が、年に一度だけ会うことができるという伝説から生まれた星祭りの行事です。七夕には、短冊に願い事を書いて笹に飾りつけたり、そうめんを食べたりする習慣があります。

毎月19日は
「食育の日」
食について
考える日です。



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

令和7年7月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)	
	No. 7	中学校	No. 3	中学校	No. 6	中学校	No. 9	中学校	No. 4	中学校	No. 12	中学校
使	<米飯>	242	<ソフト麺>	230	<米飯>	242	<黒パン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
用	<厚焼き卵>		<ツナトマトソース>		<アジの南蛮漬け>		<鶏肉のレモンソース>		<ちらしごはん>		<とり天>	
	厚焼き卵	60	サラダ油	0.7	アジ	50	鶏肉(2cm角切)	60	干しいたけ(ホール)	1.3	鶏肉(2cm角切)	60
食	<肉じゃが>		にんにく	0.14	塩	0.12	調味酒	1.2	にんじん	9.1	しょうが	0.48
	たまねぎ	56	たまねぎ	56	こしょう	0.02	小麦粉	4.8	ごぼう	9.1	にんにく	0.12
材	サラダ油	0.6	にんじん	7	米粉	1.2	米粉	2.4	高野豆腐(細)	2.6	うすくちしょうゆ	0.96
	県産豚肉(平切)	18	トマト	28	でん粉	2.4	油	6	かんぴょう(カット)	1.56	塩	0.12
	たまねぎ	36	サイコロチーズ	5.6	油	5	砂糖	1.08	油揚げ	6.5	調味酒	2.4
	にんじん	12	トマトピューレ	21	しょうゆ	2.4	うすくちしょうゆ	2.16	枝豆むきみ(冷)	6.5	小麦粉	7.2
	じゃがいも	72	ケチャップ	11.2	酢	2.16	レモン果汁	2.16	砂糖	3.9	でん粉	1.2
	砂糖	1.44	洋風スープの素	0.84	砂糖	1.2			うすくちしょうゆ	3.12	油	6
	しょうゆ	3.6	ローリエ(粉末)	0.03	赤とうがらし	0.02	<大根サラダ>		酢	1.3		
	けずり節	0.36	砂糖	1.4	きゅうり	3.6	ホールコーン(冷)	6	塩	0.1	<てんしょの煮つけ>	
	さやいんげん(冷)	8.4	塩	0.42	たまねぎ	12	大根	42	錦糸卵	19.5	サラダ油	0.6
			こしょう	0.02			きゅうり	12			切り干し大根(せん)	4.2
	<冬瓜のカレー汁>		小麦粉	2.8	<じゃがいものきんぴら>		ドレッシング(青じそ)	7.2	<小イワシのから揚げ>		干しいたけ(ホール)	0.6
	サラダ油	0.6	マーガリン	2.8	じゃがいも	36			小イワシ粉つき(冷)	42	にんじん	8.4
	鶏肉(切込)	12	魚のオイル漬け	28	サラダ油	0.6	<ポテトスープ>		油	4.2	魚のオイル漬け	18
	干しいたけ(ホール)	0.6			ごぼう	8.4	ベーコン	6			砂糖	1.2
	とうがん	48	<枝豆の塩ゆで>		つきだしこんにゃく	8.4	たまねぎ	18	<天の川米めん汁>		うすくちしょうゆ	2.16
	厚揚げ(冷)	12	枝豆	30	あげはんぺん	12	にんじん	12	米粉麺(冷)	6	けずり節	0.36
	けずり節	1.8	塩	0.06	にんじん	12	じゃがいも	36	えのきだけ	6	さやいんげん(冷)	6
	調味酒	1.8			砂糖	1.2	洋風スープの素	0.96	かまぼこ(ほし)	12		
	塩	0.36	<もやしのソテー>		しょうゆ	2.04	塩	0.24	けずり節	1.8	<麦味噌汁>	
	カレー粉	0.18	ベーコン	6	塩	0.06	こしょう	0.02	塩	0.36	えのきだけ	6
	うすくちしょうゆ	2.4	ホールコーン(冷)	12	さやいんげん(冷)	6			うすくちしょうゆ	2.4	かぼちゃ(角切)	24
	でん粉	1.2	太もやし	42					ほうれん草	12	豆腐	24
	こまつな	12	洋風スープの素	0.12	<岐福(ぎふ)味噌汁>						けずり節	1.8
			塩	0.12	大根	30			<セタゼリー>		麦味噌	10.2
			こしょう	0.02	えのきだけ	9.6			ゼリー(セタ)	40	ねぎ	8.4
					豆腐	24						
					油揚げ	3.6						
					けずり節	1.8						
					赤みそ	10.2						
					ねぎ	8.4						

9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
No. 13	中学校	No. 1	中学校	No. 2	中学校	No. 10	中学校	No. 15	中学校	No. 8	中学校
<米飯>	242	<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<一食中華麺>	230
<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
<カレーライス>		<親子丼>		<魚のフライ>		<麻婆豆腐>		<サバのから揚げ>		<ジャージャー麺>	
サラダ油	0.6	鶏肉(切込)	32.5	魚のフライ	60	サラダ油	0.65	サバ	60	ごま油	0.7
にんにく	0.24	たまねぎ	52	油	6	にんにく	0.13	しょうが	0.96	にんにく	0.14
しょうが	0.12	にんじん	13			しょうが	1.3	しょうゆ	2.4	しょうが	1.4
県産豚肉(平切)	24	かまぼこ	13	<豆のサラダ>		県産豚肉(ミンチ用)	26	調味酒	0.6	県産豚肉(ミンチ用)	42
塩	0.24	砂糖	1.3	キャベツ	24	豆腐(冷)	130	でん粉	4.8	たまねぎ	49
こしょう	0.06	うすくちしょうゆ	3.9	きゅうり	8.4	しょうゆ	3.9	米粉	1.2	にんじん	14
たまねぎ	48	けずり節	0.65	枝豆むきみ(冷)	3.6	調味酒	3.9	油	6	たけのこ(レトルト)	16.8
にんじん	18	液卵	45.5	大豆(ゆで)	6	赤みそ	3.9			干しいたけ(ホール)	0.7
じゃがいも	60			ホールコーン(冷)	8.4	砂糖	0.78	<小松菜のそぼろ炒め>		ピーマン	5.6
サイコロチーズ	4.8	<おかかあえ>		ドレッシング(和風)	7.2	豆板醤	0.52	サラダ油	0.36	しょうゆ	1.4
洋風スープの素	1.2	しめじ	12			塩	0.26	県産豚肉(ミンチ用)	14.4	砂糖	2.1
リングベースト	3.6	太もやし	36	<ミネストローネ>		鶏ガラスープの素	0.78	調味酒	1.2	赤みそ	7
ケチャップ	2.4	こまつな	12	ベーコン	6	でん粉	1.3	砂糖	0.96	テンメンジャン	2.8
ウスターソース	2.4	本みりん	0.6	たまねぎ	18	にら	13	しょうゆ	1.2	豆板醤	0.56
塩	0.36	しょうゆ	1.8	にんじん	12	ごま油	1.3	太もやし	18	調味酒	0.84
小麦粉	4.8	花かつお	0.36	じゃがいも	24	水	31.2	こまつな	36	鶏ガラスープの素	0.84
マーガリン	4.8			トマト	18			本みりん	0.6	でん粉	2.8
カレー粉	0.84	<じゃがいもの味噌汁>		トマトピューレ	18	<ゴーヤの甘辛煮>		しょうゆ	0.96		
脱脂粉乳	4.8	じゃがいも	30	洋風スープの素	0.96	にがうり	12			<シューマイ>	
		油揚げ	3.6	塩	0.24	米粉	2.4	<八杯汁>		コーンシューマイ	60
<豆のマリネ>		豆腐	24	こしょう	0.02	じゃがいも	48	干しいたけ(ホール)	1.2		
大豆	9.6	けずり節	1.8	シエルマカロニ	3.6	油	4.8	ごぼう	8.4	<厚揚げのオイスターソース炒め>	
砂糖	0.96	赤みそ	4.8			砂糖	2.4	にんじん	8.4	サラダ油	0.36
うすくちしょうゆ	0.72	白みそ	4.8			本みりん	0.96	豆腐	24	にんにく	0.12
サラダ油	1.44	カットわかめ	0.6			酢	0.96	油揚げ	3.6	きくらげ(スライス)	1.2
たまねぎ	6	ねぎ	8.4			うすくちしょうゆ	0.96	こんにゃく	12	厚揚げ(冷)	24
赤ピーマン	3.6					白ごま(いり)	1.2	ねぎ	6	太もやし	36
砂糖	0.72							けずり節	1.8	チンゲンサイ	12
塩	0.24					<中華炒め>		しょうゆ	2.4	塩	0.12
こしょう	0.02					サラダ油	0.6	塩	0.36	こしょう	0.02
酢	2.4					にんじん	6	でん粉	1.2	しょうゆ	0.36
パセリ	0.36					太もやし	36			オイスターソース	0.96
<福神漬>						チンゲンサイ	18				

17日(木)		18日(金)	
No. 11	中学校	No. 14	中学校
<米飯>	242	<コッペパン>	105
<牛乳>	206	<牛乳>	206
<なすと豚肉の味噌炒め>		<肉団子のケチャップ煮>	
サラダ油	0.65	サラダ油	0.39
にんにく	0.26	たまねぎ	32.5
しょうが	0.65	肉団子	65
県産豚肉(平切)	45.5	トマトソース	13
たまねぎ	13	ケチャップ	6.5
なす	45.5	トマトピューレ	6.5
ピーマン	6.5	ウスターソース	2.6
砂糖	1.3	砂糖	1.3
本みりん	1.3	ピーマン	6.5
しょうゆ	1.3	でん粉	0.65
赤みそ	3.9		
でん粉	0.91	<グリーンポテト>	
		じゃがいも	72
<五目豆>		塩	0.22
大豆	9.6	こしょう	0.03
砂糖	0.96	パセリ(乾)	0.06
しょうゆ	0.96		
角切昆布	1.2	<かぼちゃのクリームスープ>	
こんにゃく	12	サラダ油	0.6
にんじん	9.6	たまねぎ	12
ちくわ	9.6	かぼちゃ(ペースト)	36
砂糖	0.96	白いんげん豆(ペースト)	12
しょうゆ	1.44	洋風スープの素	0.96
		塩	0.24
<すまし汁>		こしょう	0.03
えのきだけ	8.4	牛乳(調理用)	36
花麴	9.6	コーンスターチ	1.2
豆腐	24		
けずり節	1.8		
うすくちしょうゆ	2.4		
塩	0.36		
ほうれん草	12		