

7月



岐阜大学教育学部附属小中学校
前期課程

ちらしごはん きんしたまご

コイワシのからあげ
たなばたゼリー

あまのがわべいめんじる 7日

エネルギー637kcal 塩分1.8g

ちゅうかいため

ゴーヤのあまからに

マーボーどうふ 14日

エネルギー628kcal 塩分1.9g

あじのたび

こんげつは『おおいだけん』

あつやきたまご

にくじゃが

とうがんのカレーじる 1日

エネルギー594kcal 塩分1.7g

てんしょのにつけ

とりてん

むぎみそじる 8日

エネルギー647kcal 塩分1.8g

こまつなのそばろいため

サバのからあげ

はちはいじる 15日

エネルギー653kcal 塩分1.5g

もやしのソテー

えだまめのおゆで

ソフトめん ツナトマトソース 2日

エネルギー612kcal 塩分1.9g

まめのマリネ

ふくじんづけ

カレーライス 9日

エネルギー633kcal 塩分2.2g

シューマイ

あつあげのオイスターソースいため

ジャージャーめん いっしょくちゅうかめん 16日

エネルギー551kcal 塩分1.9g

じゃがいものきんぴら

アジのなんばんづけ

岐阜(ぎふ)みそじる 3日

エネルギー603kcal 塩分1.8g

おかかえ

おやこどんぶり

じゃがいものみそじる 10日

エネルギー593kcal 塩分2.2g

ごもくまめ

なすとぶたにくのみそいため

すましじる 17日

エネルギー603kcal 塩分1.8g

だいこんサラダ

とりにくのレモンソース

くらパン ポテトスープ 4日

エネルギー627kcal 塩分2.2g

まめのサラダ

さかなのフライ

コッパン ミネストローネ 11日

エネルギー582kcal 塩分2.6g

グリーンポテト

にくだんごのケチャップに

かぼちゃのクリームスープ 18日

エネルギー591kcal 塩分2.8g

★ ★ ★ -七タと行事食- ★ ★ ★

7月7日は、七タです。この日は、天の川の兩岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が、年に一度だけ会うことができるといふ伝説から生まれた星祭りの行事です。七タには、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。

まいつき19日は
「しょくいくの日」

しょくについて
かんがえる日です。

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)
「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	小学校	No. 3	小学校	No. 6	小学校	No. 9	小学校	No. 4	小学校	No. 12	小学校
使 用 食 材	<米飯>	176	<ソフト麺>	160	<米飯>	176	<黒パン>	77	<米飯>	176	<米飯>	176
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<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	50	サラダ油	0.5	アジ	40	鶏肉(2cm角切)	50	干しいたけ(ホール)	1	鶏肉(2cm角切)	50
	<肉じゃが>		にんにく	0.1	塩	0.1	調味酒	1	にんじん	7	しょうが	0.4
	サラダ油	0.5	たまねぎ	40	こしょう	0.01	小麦粉	4	ごぼう	7	にんにく	0.1
	県産豚肉(平切)	15	にんじん	5	米粉	1	米粉	2	高野豆腐(細)	2	うすくちしょうゆ	0.8
	たまねぎ	30	トマト	20	でん粉	4	油	0.9	かんぴょう(カット)	1.2	塩	0.1
	にんじん	10	サイコロチーズ	4	油	2	砂糖	1.8	油揚げ	5	調味酒	2
	じゃがいも	60	トマトピューレ	15	しょうゆ	2	うすくちしょうゆ	1.8	枝豆むきみ(冷)	1.8	小麦粉	6
	砂糖	1.2	ケチャップ	8	酢	1	レモン果汁	1	砂糖	1.8	でん粉	1
	しょうゆ	3	洋風スープの素	0.6	砂糖	0.01	<大根サラダ>	3	うすくちしょうゆ	2.4	油	5
	けずり節	0.3	ローリエ(粉末)	0.02	赤とうがらし	0.01	ホールコーン(冷)	5	酢	1	<てんしょの煮つけ>	
	さやいんげん(冷)	7	砂糖	1	きゅうり	3	大根	35	塩	0.08	サラダ油	0.5
	<冬瓜のカレー汁>		塩	0.3	たまねぎ	10	きゅうり	10	錦糸卵	15	切り干し大根(せん)	3.5
	サラダ油	0.5	こしょう	0.01	<じゃがいものきんぴら>		ドレッシング(青じそ)	6	<小イワシのから揚げ>		干しいたけ(ホール)	0.5
	鶏肉(切込)	10	小麦粉	2	じゃがいも	30	<ポテトスープ>	7	小イワシ粉つき(冷)	35	にんじん	7
	干しいたけ(ホール)	0.5	マーガリン	2	サラダ油	0.5	ベーコン	5	油	3.5	魚のオイル漬け	15
	とうがん	40	魚のオイル漬け	20	ごぼう	7	たまねぎ	15	<天の川米めん汁>		砂糖	1
	厚揚げ(冷)	10	<枝豆の塩ゆで>		つきだしこんにゃく	7	にんじん	10	米粉麺(冷)	5	うすくちしょうゆ	1.8
	けずり節	1.5	枝豆	25	あげはんぺん	10	じゃがいも	30	えのきだけ	5	けずり節	0.3
	調味酒	1.5	塩	0.05	にんじん	10	洋風スープの素	0.8	かまぼこ(ほし)	10	さやいんげん(冷)	5
	塩	0.3	<もやしのソテー>		砂糖	1	塩	0.2	けずり節	1.5	<麦味噌汁>	
	カレー粉	0.15	ベーコン	5	しょうゆ	1.7	こしょう	0.01	塩	0.3	えのきだけ	5
	うすくちしょうゆ	2	ホールコーン(冷)	10	塩	0.05			うすくちしょうゆ	2	かぼちゃ(角切)	20
	でん粉	1	太もやし	35	さやいんげん(冷)	5			ほうれん草	10	豆腐	20
	こまつな	10	洋風スープの素	0.1	<岐阜(ぎふ)味噌汁>				<セタゼリー>		けずり節	1.5
			塩	0.1	大根	25			ゼリー(七夕)	31	麦味噌	8.5
			こしょう	0.01	えのきだけ	8					ねぎ	7
					豆腐	20						
					油揚げ	3						
					けずり節	1.5						
					赤みそ	8.5						
					ねぎ	7						

9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)	
No. 13	小学校	No. 1	小学校	No. 2	小学校	No. 10	小学校	No. 15	小学校	No. 8	小学校
<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	<米飯> <牛乳>	176 206	<一食中華麺> <牛乳>	160 206
<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	0.5	鶏肉(切込)	25	魚のフライ	50	サラダ油	0.5	サバ	50	ごま油	0.5
にんにく	0.2	たまねぎ	40	油	5	にんにく	0.1	しょうが	0.8	にんにく	0.1
しょうが	0.1	にんじん	10			しょうが	1	しょうゆ	2	しょうが	1
県産豚肉(平切)	20	かまぼこ	10	<豆のサラダ>		県産豚肉(ミンチ用)	20	調味酒	0.5	県産豚肉(ミンチ用)	30
塩	0.2	砂糖	1	キャベツ	20	豆腐(冷)	100	でん粉	4	たまねぎ	35
こしょう	0.05	うすくちしょうゆ	3	きゅうり	7	しょうゆ	3	米粉	1	にんじん	10
たまねぎ	40	けずり節	0.5	枝豆むきみ(冷)	3	調味酒	3	油	5	たけのこ(レトルト)	12
にんじん	15	液卵	35	大豆(ゆで)	5	赤みそ	3		0.6	干しいたけ(ホール)	0.5
じゃがいも	50			ホールコーン(冷)	7	砂糖	6	<小松菜のそぼろ炒め>		ピーマン	4
サイコロチーズ	4	<おかかあえ>		ドレッシング(和風)	6	豆板醤	0.4	サラダ油	0.3	しょうゆ	1
洋風スープの素	1	しめじ	10			塩	0.2	県産豚肉(ミンチ用)	12	砂糖	1.5
リンゴペースト	3	太もやし	30	<ミネストローネ>		鶏ガラスープの素	0.6	調味酒	1	赤みそ	5
ケチャップ	2	こまつな	10	ベーコン	5	でん粉	10	砂糖	0.8	テンメンジャン	2
ウスターソース	2	本みりん	0.5	たまねぎ	15	にら	1	しょうゆ	1	豆板醤	0.4
塩	0.3	しょうゆ	1.5	にんじん	10	ごま油	24	太もやし	15	調味酒	0.6
小麦粉	4	花かつお	0.3	じゃがいも	20	水	15	こまつな	30	鶏ガラスープの素	0.6
マーガリン	4			トマト	15		15	本みりん	0.5	でん粉	2
カレー粉	0.7	<じゃがいもの味噌汁>		トマトピューレ	0.8	<ゴーヤの甘辛煮>		しょうゆ	0.8		
脱脂粉乳	4	じゃがいも	25	洋風スープの素	0.2	にがうり	10			<シューマイ>	
		油揚げ	3	塩	0.01	米粉	2	<八杯汁>		コーンシューマイ	30
<豆のマリネ>		豆腐	20	こしょう	3	じゃがいも	40	干しいたけ(ホール)	1		
大豆	8	けずり節	1.5	シエルマカロニ	0.01	油	4	ごぼう	7	<厚揚げのオイスターソース炒め>	
砂糖	0.8	赤みそ	4			砂糖	2	にんじん	7	サラダ油	0.3
うすくちしょうゆ	0.6	白みそ	4			本みりん	0.8	豆腐	20	にんにく	0.1
サラダ油	1.2	カットわかめ	0.5			酢	0.8	油揚げ	3	きくらげ(スライス)	1
たまねぎ	5	ねぎ	7			うすくちしょうゆ	0.8	こんにゃく	10	厚揚げ(冷)	20
赤ピーマン	3					白ごま(いり)	1	ねぎ	5	太もやし	30
砂糖	0.6							けずり節	1.5	チンゲンサイ	10
塩	0.2					<中華炒め>		しょうゆ	2	塩	0.1
こしょう	0.01					サラダ油	0.5	塩	0.3	こしょう	0.01
酢	2					にんじん	5	でん粉	1	しょうゆ	0.3
パセリ	0.3					太もやし	30			オイスターソース	0.8
						チンゲンサイ	15				
<福神漬>						鶏ガラスープの素	0.2				
福神漬	10					塩	0.1				
						こしょう	0.01				
						しょうゆ	1				
						<小魚>					
						味付き小魚					

17日(木)		18日(金)	
No. 11	小学校	No. 14	小学校
<米飯>	176	<コッペパン>	77
<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	0.5	サラダ油	0.3
にんにく	0.2	たまねぎ	25
しょうが	0.5	肉団子	50
県産豚肉(平切)	35	トマトソース	10
たまねぎ	10	ケチャップ	5
なす	35	トマトピューレ	5
ピーマン	5	ウスターソース	2
砂糖	1	砂糖	1
本みりん	1	ピーマン	5
しょうゆ	1	でん粉	0.5
赤みそ	3		
でん粉	0.7	<グリーンポテト>	
		じゃがいも	60
<五目豆>		塩	0.18
大豆	8	こしょう	0.02
砂糖	0.8	パセリ(乾)	0.05
しょうゆ	0.8		
角切昆布	1	<かぼちゃのクリームスープ>	
こんにゃく	10	サラダ油	0.5
にんじん	8	たまねぎ	10
ちくわ	8	かぼちゃ(ペースト)	30
砂糖	0.8	白いんげん豆(ペースト)	10
しょうゆ	1.2	洋風スープの素	0.8
		塩	0.2
<すまし汁>		こしょう	0.02
えのきだけ	7	牛乳(調理用)	30
花麴	8	コーンスターチ	1
豆腐	20		
けずり節	1.5		
うすくちしょうゆ	2		
塩	0.3		
ほうれん草	10		