

—水分補給の大切さ—

まだまだ暑い日が続きます。水分はしっかりととれていますか？水分は“早めに”
“こまめに”補給することが大切です。寝る前や起きたとき、運動中やその前後など、
のどの渴きを感じる前に水分をとるようにしましょう。



にんじんシリシリ
タコライス
ゼリー
卵入りアーサー汁
エネルギー757kcal 塩分2.5g
1日

イワシの甘露煮
ゼリー
アルファ化米 岐福(ぎふ)味噌汁
エネルギー555kcal 塩分2.3g
2日

中華え
春巻き
担々麺
一食中華麺
エネルギー807kcal 塩分2.5g
3日

厚焼き卵
肉じゃが
花麩のすまし汁
大根としめじのスープ
エネルギー776kcal 塩分2.2g
28日

ひじきサラダ
オムレツ
コッペパン
ポークビーンズ
エネルギー749kcal 塩分3.1g
29日

豆乳杏仁豆腐
青椒肉絲
コーン卵スープ
エネルギー736kcal 塩分1.8g
8日

ゆで野菜
ソースカツ
こしね汁
エネルギー781kcal 塩分2.7g
9日

じゃがいものきんぴら いりたまご
ツナごはん
きのこ汁
エネルギー751kcal 塩分2.3g
10日

ひじきと大豆の煮物
ちくわの香味揚げ
大根の岐福(ぎふ)味噌汁
エネルギー800kcal 塩分3.5g
11日

キャベツとツナのソテー
フライビーンズ
黒パン
具柱のチャウダー
エネルギー751kcal 塩分2.6g
5日

敬老の日
15日

おひたし
豚肉のしょうが焼き
かきたま汁
エネルギー775kcal 塩分2.1g
16日

かぞくの日 予備日
17日

大豆え
なすの味噌かけ
しんじょ汁
エネルギー742kcal 塩分2.1g
18日

コーンもやし
カレーフライドチキン
コッペパン
コンソメスープ
エネルギー725kcal 塩分2.9g
19日

ごまあえ
サバの煮つけ
さつまいもの豆乳汁
エネルギー786kcal 塩分2.2g
22日

秋分の日
23日

ギョーザ
中華丼
わかめスープ
エネルギー781kcal 塩分2.4g
24日

筑前煮
シヤモのごま揚げ
なすの岐福(ぎふ)味噌汁
エネルギー788kcal 塩分1.9g
25日

フルーツポンチ
きのこスパゲティ
小型パン
ポテトスープ
エネルギー776kcal 塩分2.2g
26日

おかかえ
和風ハンバーグ
岐福(ぎふ)早田味噌汁
エネルギー767kcal 塩分2.4g
29日

里芋のごま煮
小魚のから揚げ
米麺汁
エネルギー751kcal 塩分1.9g
30日

あじのたび
今月は『群馬県』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

8・9月
岐阜大学教育学部附属小中学校
後期課程

令和7年9月分 岐阜市学校給食献立

28日(木)		29日(金)		1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)	
No. 5	中学校	No. 22	中学校	No. 18	中学校	No. 4	中学校	No. 6	中学校	No. 17	中学校
<米飯>	242	<コッペパン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<一食中華麺>	230	<米飯>	242
<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	アルファー化米	80	<牛乳>	206	<牛乳>	206
						炊き込みわかめ	1.3				
<ドライカレー>		<ポークビーンズ>		<タコライス>		<牛乳>	206	<担々麺>		<厚焼き卵>	
サラダ油	0.65	大豆	12	サラダ油	0.39			サラダ油	0.7	厚焼き卵	60
にんにく	0.26	サラダ油	0.6	にんにく	0.2	<イワシの甘露煮>		にんにく	0.28		
しょうが	0.13	県産豚肉(平切)	18	しょうが	0.13	イワシの甘露煮	15	県産豚肉(ミンチ用)	28	<肉じゃが>	
県産豚肉(ミンチ用)	39	たまねぎ	36	県産豚肉(ミンチ用)	39			豆板醤	0.42	サラダ油	0.65
塩	0.26	にんじん	18	塩	0.26	<岐福(ぎふ)味噌汁>		太もやし	42	県産豚肉(平切)	26
こしょう	0.02	じゃがいも	48	こしょう	0.02	にんじん	12	メンマ	7	たまねぎ	39
たまねぎ	52	トマトピューレ	24	たまねぎ	19.5	たまねぎ	12	鶏ガラスープの素	1.12	にんじん	13
にんじん	19.5	ケチャップ	7.2	砂糖	0.91	じゃがいも	24	塩	0.28	じゃがいも	78
ホールコーン(冷)	3.9	ウスターソース	2.16	しょうゆ	1.04	煮干粉	1.2	こしょう	0.02	けずり節	0.65
カット大豆(ゆで)	13	砂糖	0.48	洋風スープの素	0.26	赤みそ	10.2	しょうゆ	2.8	砂糖	1.56
小麦粉	1.3	洋風スープの素	0.96	サラダ油	0.39	高野豆腐(細)	1.8	赤みそ	2.8	しょうゆ	3.9
サイコロチーズ	5.2	塩	0.18	たまねぎ	19.5	切り干し大根(せん)	2.4	ごま(ペースト)	5.6	カットさやいんげん(冷)	6.5
洋風スープの素	0.39	こしょう	0.03	トマト	19.5			すりごま	3.5		
トマトピューレ	3.9			洋風スープの素	0.39	<ゼリー>		にら	14	<花麩のすまし汁>	
ウスターソース	2.6	<オムレツ>		ケチャップ	5.2	ミニゼリー	44			えのきだけ	12
カレー粉	0.78	オムレツ	50	チリソース	1.3			<春巻き>		大根	18
ピーマン	13			塩	0.09			春巻き	50	花麩	9.6
		<ひじきサラダ>		こしょう	0.02			油	5	けずり節	1.8
<枝豆の塩ゆで>		ひじき(米)	0.96							塩	0.24
枝豆	30	大根	30	<にんじんシリシリ>				<中華あえ>		うすくちしょうゆ	2.4
塩	0.06	きゅうり	6	サラダ油	0.6			キャベツ	30	ねぎ	8.4
		ホールコーン(冷)	6	にんじん	36			きくらげ(スライス)	0.72		
<大根としめじのスープ>		ドレッシング(ごま)	8.4	魚のオイル漬け	12			きゅうり	8.4		
ベーコン	6			こしょう	0.02			はるさめ	3.6		
大根	36			しょうゆ	0.6			塩	0.12		
しめじ	12			ホールコーン(冷)	6			砂糖	1.8		
洋風スープの素	0.96					<卵入りアーサー汁>		酢	1.8		
うすくちしょうゆ	0.96			干しいたけ(ホール)	0.6			うすくちしょうゆ	1.44		
塩	0.24			豆腐	30			ごま油	0.3		
調味酒	0.96			あおさ	0.36						
こまつな	12			けずり節	1.8						
				調味酒	1.2						
				塩	0.36						
				うすくちしょうゆ	2.4						
				でん粉	0.72						
				液卵	24						
				ねぎ	8.4						
				<ゼリー>							
				ゼリー	40						

5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		16日(火)	
No. 16	中学校	No. 9	中学校	No. 10	中学校	No. 1	中学校	No. 20	中学校	No. 2	中学校
<黒パン>	105	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242
<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
<貝柱のチャウダー>		<青椒肉絲>		<ソースかつ>		<ツナごはん>		<ちくわの香味揚げ>		<豚肉のしょうが焼き>	
サラダ油	0.6	サラダ油	0.39	トンカツ(冷)	60	魚のオイル漬け	39	ちくわ	60	サラダ油	0.65
たまねぎ	36	しょうが	0.65	油	6	砂糖	0.65	青のり粉	0.3	県産豚肉(平切)	65
にんじん	12	県産豚肉(青椒肉絲用)	39	ウスターソース	7.2	しょうゆ	0.65	紅しょうが	2.1	しょうが	0.65
じゃがいも	48	たけのこ(レトルト)	19.5	ケチャップ	3	本みりん	0.65	小麦粉	12.75	たまねぎ	39
サイコロチーズ	4.8	ピーマン	13	砂糖	0.48	しょうが	0.65	米粉	2.25	ピーマン	9.1
洋風スープの素	1.2	しょうゆ	2.47	本みりん	0.12	枝豆むきみ(冷)	3.9	油	7.5	本みりん	2.6
塩	0.24	調味酒	1.3			いり卵	32.5			しょうゆ	3.9
こしょう	0.02	本みりん	0.78	<ゆで野菜>				<ひじきと大豆の煮物>		調味酒	1.56
貝柱(イタヤ貝・冷)	30	オイスターソース	0.65	キャベツ	24	<じゃがいものきんぴら>		大豆	6		
牛乳(調理用)	36	でん粉	0.26	にんじん	6	サラダ油	0.6	砂糖	0.48	<おひたし>	
米粉	3.6			太もやし	18	ごぼう	8.4		0.48	キャベツ	30
<フライビーンズ>		<コーン卵スープ>				にんじん	12	しょうゆ	0.48	太もやし	18
大豆	15	サラダ油	0.36	<こしね汁>		つきだしこんにゃく	8.4	ひじき(長)	3.6	にんじん	8.4
でん粉	1.6	たまねぎ	12	サラダ油	0.6	じゃがいも	36	にんじん	8.4	けずり節	0.6
油	1.6	コーンペースト(冷)	24	鶏肉(切込)	12	あげはんぺん	12	油揚げ	3.6	本みりん	0.6
塩	0.1	ホールコーン(冷)	12	こんにゃく	12	砂糖	1.2	けずり節	0.6	しょうゆ	2.16
<キャベツとツナのソテー>		鶏ガラスープの素	0.96	干しいたけ(ホール)	0.6	しょうゆ	2.04	砂糖	1.2		
サラダ油	0.36	塩	0.36		12	塩	0.06	しょうゆ	2.4	<かきたま汁>	
しめじ	9.6	こしょう	0.02	ごぼう	6	カットさやいんげん(冷)	6			干しいたけ(ホール)	0.6
こまつな	18	でん粉	0.6	さといも	18	一味とうがらし	0.01	<大根の岐福(ぎふ)味噌汁>		豆腐	24
キャベツ	24	液卵	0.6	油揚げ	24			大根	24	花麩	9.6
ホールコーン(冷)	6	ねぎ	8.4	豆腐	8.4	<きのこ汁>		えのきだけ	8.4	けずり節	1.8
魚のオイル漬け	12			けずり節		大根	1.8	豆腐	24	塩	0.36
塩	0.12	<豆乳杏仁豆腐>		白みそ	9.6	えのきだけ	9.6	けずり節	1.8	うすくちしょうゆ	2.4
こしょう	0.02	豆乳杏仁豆腐(冷)	36	調味酒	0.24	しめじ	0.24	赤みそ	9.6	でん粉	0.6
		パイン(レトルト)	24	しょうゆ	0.6	干しいたけ(ホール)	0.6	カットわかめ	0.6	液卵	24
				ねぎ	12	豆腐	18	こまつな	12	ねぎ	8.4
						けずり節	1.8				
						うすくちしょうゆ	2.4				
						塩	0.36				
						ねぎ	8.4				

18日(木)		19日(金)		22日(月)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
No. 21	中学校	No. 7	中学校	No. 13	中学校	No. 14	中学校	No. 3	中学校	No. 19	中学校
<米飯> <牛乳>	242 206	<コッペパン> <牛乳>	105 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<米飯> <牛乳>	242 206	<小型パン> <牛乳>	77 206
<なすの味噌かけ> なす 米粉 油 サラダ油 しょうが 県産豚肉(ミンチ用) 赤みそ 調味酒 砂糖 本みりん	 91 2. 6 9. 1 0. 26 0. 65 19. 5 5. 2 0. 52 3. 9 0. 52	<カレーフライドチキン> 鶏肉(2cm角切) 調味酒 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 小麦粉 米粉 油	 60 0. 24 0. 03 0. 18 1. 8 1. 2 0. 6 9. 6 1. 2 6	<サバの煮つけ> サバ しょうが ねぎ ざらめ しょうゆ 本みりん 調味酒 <ごまあえ> こまつな 太もやし にんじん けずり節 うすくちしょうゆ 本みりん すりごま 白ごま(いり)	 60 0. 84 6 1. 8 3. 6 1. 2 1. 2 24 24 8. 4 0. 36 2. 16 0. 6 1. 2 0. 6 でん粉 ごま油	<中華丼> サラダ油 しょうが 県産豚肉(平切) 調味酒 しょうゆ たまねぎ にんじん はくさい たけのこ(レトルト) 干しいたけ(ホール) 鶏ガラスープの素 塩 こしょう 砂糖 しょうゆ 調味酒 イカ(たんざく) でん粉 ごま油	 0. 65 0. 26 26 0. 52 0. 65 32. 5 13 39 9. 1 0. 78 0. 65 0. 2 0. 03 0. 52 1. 56 0. 52 26 1. 95 0. 52	<シシヤモのごま揚げ> シシヤモ 黒ごま(いり) 白ごま(いり) 小麦粉 米粉 油 <筑前煮> サラダ油 鶏肉(2cm角切) ごぼう にんじん 干しいたけ(ホール) こんにゃく 角麩 けずり節 砂糖 しょうゆ 調味酒 枝豆むきみ(冷)	 30 0. 6 0. 6 9. 6 1. 2 3. 6 しめじ 洋風スープの素 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ 1. 2 12 12 0. 6 0. 6 1. 2 2. 4 1. 2 6	<きのこスパゲティ> スパゲティ サラダ油 県産豚肉(ミンチ用) たまねぎ 干しいたけ(ホール) マッシュルーム(水煮) しめじ 洋風スープの素 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ <ポテトスープ> サラダ油 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	 32. 5 1. 3 26 19. 50 0. 65 6. 5 13 0. 39 6. 5 0. 39 0. 04 1. 3 0. 6 6 24 8. 4 48 0. 96 0. 24 0. 02
<大豆あえ> こまつな 太もやし けずり節 本みりん しょうゆ 大豆フレーク	 24 36 0. 36 0. 6 2. 16 1. 2	<コーンもやし> 太もやし ホールコーン(冷) 洋風スープの素 塩 こしょう <コンソメスープ> ベーコン にんじん しめじ じゃがいも キャベツ 洋風スープの素 塩 こしょう	 42 12 0. 24 0. 12 0. 02	<さつまいもの豆乳汁> 鶏肉(切込) ごぼう しめじ さつまいも 油揚げ けずり節 赤みそ 白みそ 調味酒 豆乳	 12 9. 6 9. 6 36 3. 6 1. 8 4. 8 4. 8 1. 2 28. 8	<ギョーザ> ギョーザ 油 <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	 51 5. 1 8. 4 24 8. 4 0. 96 0. 24 0. 02 1. 2 0. 6	<なすの岐福(ぎふ)味噌汁> なす えのきだけ 油揚げ 豆腐 けずり節 赤みそ カットわかめ こまつな	 24 8. 4 3. 6 24 1. 8 9. 6 0. 36 12	<フルーツポンチ> ダイスゼリー(マスカット) パイナップル(レトルト) 黄桃(レトルト)	 36 12 12

29日(月)		30日(火)	
No. 8	中学校	No. 15	中学校
<米飯>	242	<米飯>	242
<牛乳>	206	<牛乳>	206
<和風ハンバーグ>		<小魚のから揚げ>	
ハンバーグ	80	小イワシ	42
たまねぎ	13	しょうゆ	0.84
しょうが	1.3	しょうが	0.36
砂糖	2.08	調味酒	0.84
しょうゆ	3.12	でん粉	6
本みりん	1.04	米粉	0.6
		油	4.2
<おかかあえ>		<里芋のごま煮>	
ほうれん草	24	さといも(大)	60
太もやし	36	けずり節	0.36
けずり節	0.36	砂糖	1.44
しょうゆ	1.8	本みりん	0.48
本みりん	0.6	しょうゆ	2.4
花かつお	0.36	すりごま	2.4
<岐福(ぎふ)早田味噌汁>		<米麺汁>	
大根	12	鶏肉(切込)	12
にんじん	6	たまねぎ	18
えのきだけ	6	にんじん	12
油揚げ	3.6	干しいたけ(ホール)	0.6
けずり節	1.8	米粉麺(冷)	12
赤みそ	10.2	けずり節	1.8
豆腐	24	うすくちしょうゆ	2.4
おつゆ麴	1.2	塩	0.36
こねぎ	3.6	ねぎ	8.4