

すいぶんほきゅう たいせつ
—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、のどの渇きを感じる
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 たまごいりアーサー 1日 エネルギー616kcal 塩分1.9g	イワシのかんろに ゼリー アルファかまい 岐福(ぎふ)みそしる 2日 エネルギー472kcal 塩分1.9g	ちゅうかえ はるまき 3日 いっしょくちゅうかめん たんたんめん エネルギー612kcal 塩分1.9g	えだまめのしおゆで ドライカレー 28日 だいこんとしめじのスープ エネルギー612kcal 塩分1.7g	ひじきサラダ オムレツ 29日 コッペパン ポークビーンズ エネルギー594kcal 塩分2.4g
とうにゅうあんにんどうふ チンジャオロースー 8日 コーンたまごスープ エネルギー589kcal 塩分1.5g	ゆでやさい ソースカツ 9日 こしねじる エネルギー606kcal 塩分2.2g	じゃがいものきんぴら いりたまご ツナごはん きのこじる 10日 エネルギー595kcal 塩分1.8g	あつやきたまご にくじゃが 4日 はなふのすましる エネルギー595kcal 塩分1.6g	キャベツとツナのソテー フライビーンズ 5日 くろパン かいばしらのチャウダー エネルギー611kcal 塩分2.1g
けいろうのひ 15日	おひたし ぶたにくのしょうがやき かきたまじる 16日 エネルギー615kcal 塩分1.7g	かぞくのひ よびび 17日	だいずあえ なすのみそかけ 18日 しんじょる エネルギー590kcal 塩分1.9g	コーンもやし カレーフライドチキン 19日 コッペパン コンソメスープ エネルギー593kcal 塩分2.3g
ごまあえ サバのにつけ 22日 さつまいものとうにゅうじる エネルギー639kcal 塩分2.0g	しゅうぶんのひ 23日	ギョーザ ちゅうかどんぶり 24日 わかめスープ エネルギー599kcal 塩分2.0g	ちくぜんに シヤモのごまあげ 25日 なすの岐福(ぎふ)みそしる エネルギー612kcal 塩分1.9g	フルーツポンチ きのこスパゲティ 26日 こがたパン ポテトスープ エネルギー612kcal 塩分1.10g
おかかえ わふうハンバーグ 29日 岐福(ぎふ)そうでんみそしる エネルギー612kcal 塩分1.8g	さといものごまに こざかなのからあげ 30日 べいめんじる エネルギー612kcal 塩分1.9g	あじのたび こんげつは「くんまけん」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 (にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日	8・9月 岐阜大学教育学部附属小中学校 前期課程

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	小学校	No. 22	小学校	No. 18	小学校	No. 4	小学校	No. 6	小学校	No. 17	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> アルファー化米 炊き込みわかめ <牛乳>	60 1 206	<一食中華麺> <牛乳>	160 206	<米飯> <牛乳>	176 206
<ドライカレー> サラダ油 にんにく しょうが 県産豚肉(ミンチ用) 塩 こしょう たまねぎ にんじん ホールコーン(冷) カット大豆(ゆで) 小麦粉 サイコロチーズ 洋風スープの素 トマトピューレ ウスターソース カレー粉 ピーマン	0.5 0.2 0.1 30 0.2 0.01 40 15 3 10 1 4 0.3 3 2 0.6 10	<ポークビーンズ> 大豆 サラダ油 県産豚肉(平切) たまねぎ にんじん じゃがいも トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 砂糖 洋風スープの素 塩 こしょう トマト 洋風スープの素 ケチャップ オムレツ オムレツ ひじき(米) 大根 きゅうり ホールコーン(冷) ドレッシング(ごま)	10 0.5 15 30 15 40 20 6 1.8 0.4 0.8 0.15 0.02 30 0.8 25 5 5 7	<タコライス> サラダ油 にんにく しょうが 県産豚肉(ミンチ用) 塩 こしょう たまねぎ 砂糖 しょうゆ 洋風スープの素 サラダ油 たまねぎ トマト 洋風スープの素 ケチャップ チリソース 塩 こしょう <にんじんシリシリ> サラダ油 にんじん 魚のオイル漬け こしょう しょうゆ ホールコーン(冷) <卵入りアーサー汁> 干しいたけ(ホール) 豆腐 あおさ けずり節 調味酒 塩 うすくちしょうゆ でん粉 液卵 ねぎ <ゼリー> ゼリー	0.3 0.15 0.1 30 0.2 0.01 15 0.7 0.8 0.2 0.3 15 15 0.3 4 1 0.07 0.01 0.5 30 10 0.01 0.5 5 0.5 25 0.3 1.5 1 0.3 2 0.6 20 7 40	<イワシの甘露煮> イワシの甘露煮 <岐福(ぎふ)味噌汁> にんじん たまねぎ じゃがいも 煮干粉 赤みそ 高野豆腐(細) 切り干し大根(せん) <ゼリー> ミニゼリー	15 10 10 20 1 8.5 1.5 2 44	<担々麺> サラダ油 にんにく 県産豚肉(ミンチ用) 豆板醤 太もやし メンマ 鶏ガラスープの素 塩 こしょう しょうゆ 赤みそ ごま(ペースト) すりごま にら <春巻き> 春巻き 油 <中華あえ> キャベツ きくらげ(スライス) きゅうり はるさめ 塩 砂糖 酢 うすくちしょうゆ ごま油	0.5 0.2 20 0.3 30 5 0.8 0.2 0.01 2 2.5 10 35 3.5 25 0.6 7 3 0.1 1.5 1.5 1.2 0.25	<厚焼き卵> 厚焼き卵 <肉じゃが> サラダ油 県産豚肉(平切) たまねぎ にんじん じゃがいも けずり節 砂糖 しょうゆ カットさやいんげん(冷) <花麩のすまし汁> えのきだけ 大根 花麩 けずり節 塩 うすくちしょうゆ ねぎ	50 0.5 20 30 10 60 0.5 1.2 3 5 10 15 8 1.5 0.2 2 7

5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		16日(火)	
No. 16	小学校	No. 9	小学校	No. 10	小学校	No. 1	小学校	No. 20	小学校	No. 2	小学校
<黒パン>	77	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176	<米飯>	176
<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	0.5	サラダ油	0.3	トンカツ (冷)	40	魚のオイル漬け	30	ちくわ	40	サラダ油	0.5
たまねぎ	30	しょうが	0.5	油	4	砂糖	0.5	青のり粉	0.2	県産豚肉(平切)	50
にんじん	10	県産豚肉 (青椒肉絲用)	30	ウスターソース	6	しょうゆ	0.5	紅しょうが	1.4	しょうが	0.5
じゃがいも	40	たけのこ (レトルト)	15	ケチャップ	2.5	本みりん	0.5	小麦粉	8.5	たまねぎ	30
サイコロチーズ	4	ピーマン	10	砂糖	0.4	しょうが	0.5	米粉	1.5	ピーマン	7
洋風スープの素	1	しょうゆ	1.9	本みりん	0.1	枝豆むきみ (冷)	3	油	5	本みりん	2
塩	0.2	調味酒	1			いり卵	25			しょうゆ	3
こしょう	0.01	本みりん	0.6	<ゆで野菜>				<ひじきと大豆の煮物>		調味酒	1.2
貝柱 (イタヤ貝・冷)	25	オイスターソース	0.5	キャベツ	20	<じゃがいものきんぴら>		大豆	5		
牛乳 (調理用)	30	でん粉	0.2	にんじん	5	サラダ油	0.5	砂糖	0.4	<おひたし>	
米粉	3			太もやし	15	ごぼう	7	しょうゆ	0.4	キャベツ	25
<フライビーンズ>		<コーン卵スープ>		<こしね汁>		にんじん	10	サラダ油	0.4	太もやし	15
大豆	12	サラダ油	0.3	サラダ油	0.5	つきだしこんにゃく	7	ひじき (長)	3	にんじん	7
でん粉	1.33	たまねぎ	10	サラダ油	0.5	じゃがいも	30	にんじん	7	けずり節	0.5
油	1.3	コーンペースト (冷)	20	鶏肉 (切込)	10	あげはんぺん	10	油揚げ	3	本みりん	0.5
塩	0.08	ホールコーン (冷)	10	こんにゃく	10	砂糖	1	けずり節	0.5	しょうゆ	1.8
		鶏ガラスープの素	0.8	干しいたけ (ホール)	0.5	しょうゆ	1.7	砂糖	1		
<キャベツとツナのソテー>		塩	0.3	大根	10	塩	0.05	しょうゆ	2	<かきたま汁>	
サラダ油	0.3	こしょう	0.01	ごぼう	5	カットさやいんげん (冷)	5			干しいたけ (ホール)	0.5
しめじ	8	でん粉	0.5	さといも	15	一味とうがらし		<大根の枝福 (ぎふ) 味噌汁>		豆腐	20
こまつな	15	液卵	20	油揚げ	3			大根	20	花麩	8
キャベツ	20	ねぎ	7	豆腐	15	<きのこ汁>		えのきだけ	7	けずり節	1.5
ホールコーン (冷)	5			けずり節	1.5	大根	8	豆腐	20	塩	0.3
魚のオイル漬け	10	<豆乳杏仁豆腐>		白みそ	0.2	えのきだけ	8	けずり節	1.5	うすくちしょうゆ	2
塩	0.1	豆乳杏仁豆腐 (冷)	30	調味酒	0.5	しめじ	8	赤みそ	8	でん粉	0.5
こしょう	0.01	パイン (レトルト)	20	しょうゆ	0.5	干しいたけ (ホール)	0.5	カットわかめ	0.5	液卵	20
				ねぎ	10	豆腐	15	こまつな	10	ねぎ	7
						けずり節	1.5				
						うすくちしょうゆ	2				
						塩	0.3				
						ねぎ	7				

18日(木)		19日(金)		22日(月)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
No. 21	小学校	No. 7	小学校	No. 13	小学校	No. 14	小学校	No. 3	小学校	No. 19	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	<米飯> <牛乳>	176 206	<小型パン> <牛乳>	42 206
<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	 70 2 7 0.2 0.5 15 4 0.4 3 0.4	<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	 50 0.2 0.02 0.15 1.5 1 0.5 8 1 5	<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)	 50 0.7 5 1.5 3 1 1 はくさい たけのこ(レトルト) 干しいたけ(ホール) 20 20 7 0.3 1.8 0.5 1 0.5 10 8 8 30 3 1.5 4 4 1 24 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 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(たんだく) でん粉 ごま油 <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	 0.5 0.2 20 0.4 0.5 25 10 30 7 0.6 0.5 0.15 0.02 0.4 1.2 0.4 20 1.5 0.4 34 3.4 えのきだけ 油揚げ 20 7 0.8 0.2 0.01 1 0.5	<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)	 24 0.5 0.5 8 1 3 しめじ 洋風スープの素 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ 1 10 10 0.5 10 0.5 1 2 1 5 塩 こしょう 20 7 40 0.8 0.2 0.01	<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 <フルーツポンチ> ダイスゼリー(マスカット) パイン(レトルト) 黄桃(レトルト)	 25 1 20 15.0 0.5 5 10 0.3 5 0.3 0.03 1 0.5 5 20 7 40 0.8 0.2 0.01 30 10 10

29日(月)		30日(火)	
No. 8	小学校	No. 15	小学校
<米飯>	176	<米飯>	176
<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	60	小イワシ	35
たまねぎ	10	しょうゆ	0.7
しょうが	1	しょうが	0.3
砂糖	1.6	調味酒	0.7
しょうゆ	2.4	でん粉	5
本みりん	0.8	米粉	0.5
		油	3.5
<おかかあえ>		<里芋のごま煮>	
ほうれん草	20	さといも (大)	50
太もやし	30	けずり節	0.3
けずり節	0.3	砂糖	1.2
しょうゆ	1.5	本みりん	0.4
本みりん	0.5	しょうゆ	2
花かつお	0.3	すりごま	2
<岐福(ぎふ) 早田味噌汁>		<米麺汁>	
大根	10	鶏肉 (切込)	10
にんじん	5	たまねぎ	15
えのきだけ	5	にんじん	10
油揚げ	3	干しいたけ (ホール)	0.5
けずり節	1.5	米粉麺 (冷)	10
赤みそ	8.5	けずり節	1.5
豆腐	20	うすくちしょうゆ	2
おつゆ麴	1	塩	0.3
こねぎ	3	ねぎ	7