



早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662
 食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590
 滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



10月

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

旬の食材の良さ

◎栄養が豊富

◎生産量が多い

◎価格が安い

◎味がよい



【10月の給食で使用している旬の食材】
 ・さつまいも ・里芋 ・くり
 ・かぼちゃ ・白菜 ・ほうれん草
 ・大根 ・巨峰 ・さんま
 ・お米
 ・しいたけ ・なめこ

給食にも主食・主菜・副菜・汁物・デザートにたくさんの旬の食材が使われています。味わって食べましょう！

秋に美味しい食べ物



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじっこ給食
多治見市産のお米です。

◆今月の魚◆

<一口大の魚>

28日(水)めだい

<骨をはすして食べる魚>

22日(木)さんま

<丸ごと食べる魚>

7日(水)あゆ

9日(木)ししゃも

15日(木)さびなご



旬の野菜を使ったおすすめメニュー 豆腐となすのミートグラタン



【材料】5人分

★豆腐	200g
★煮し大豆	20g
★豚ひき肉	110g
★にんにく	少々
★オースルスパイス	少々
★たまねぎ	1個
★なす	1本
★マッシュルーム	50g
★塩コショウ	少々
★カットトマト	10g
★ケチャップ	大さじ1強
★ウスターソース	小さじ1強
★洋風スープの素	小さじ1
★砂糖	小さじ1/3
★粉チーズ	大さじ1と1/2
★パン粉	大さじ1と1/2
★いため油	適量
<ルウ>	
★バター	10g
★小麦粉	10g

《下準備》

1cm角に切る
すりつぶす
すりおろす
みじん切り
乱切りに切る
薄切りに切る

★ 混ぜておく

粉チーズとパン粉を混ぜ合わせておく

《作り方》

- ①豆腐は切った後、ゆでこぼして水気を切っておく。
 - ②ルウを作る。鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、絶えずへらで混ぜ続ける。☆弱火でじっくりがポイント！さらっとするまで20分ほど混ぜ続ける。
 - ③フライパンをあため、油をひく。にんにくのすりおろしを入れて香りが出てきたら、豚ひき肉と煮し大豆、オースルスパイスを入れて炒める。
 - ④③に火が通ったら、たまねぎ、塩コショウを入れ炒める。たまねぎが透き通ったら、なすとマッシュルームも加えて炒める。
 - ⑤★の調味料、ルウ、豆腐を加えて混ぜ合わせたら具の完成。
- 耐熱皿やアルミケースに入れて、パン粉とチーズを合わせたものをかけてオーブンで焼く。
こんがりとし色がよければできあがり。

※ルウが少なくて作りにくい場合は、多めに作って、冷凍保存ができます。その場合は、バターと小麦粉を同量で作ってください。

※大豆は、鉄分豊富で、ビタミンCを多く含むトマトと一緒に食べることで吸収率も高まります。



パッケンからの野菜メモ

～旬の野菜の選び方～

秋



さつまいも

色が鮮やかで傷がなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。水分が抜けて、甘みが強くなるよ。

冬



大根

重くてハリがあるものを選びましょう。冬の冬の大根は、甘みが増えます。



しいたけ

軸が太く、傘が開きすぎているものを選びましょう。香りがいいよ。



白菜

葉がしっかりと立っていて、甘みが増しているよ。

旬の食べ物は、旬の時期によって見た目や味が変わるよ！食べ物の旬の時期を知って、美味しく食べよう！

なすの名前

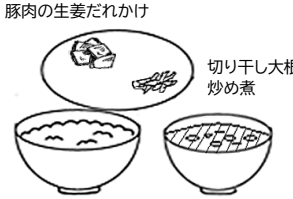
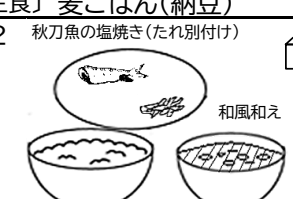
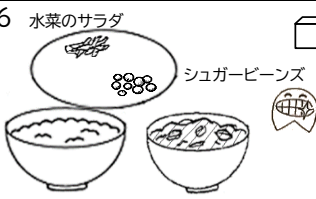
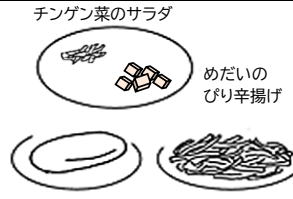
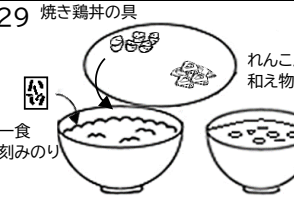
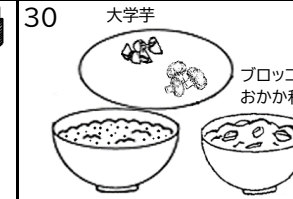


なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

令和8年10月

中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
			1 中華サラダ  蒸ししゅうまい 豆腐の中華煮 〔主食〕 麦ごはん	2 竹輪の更紗揚げ  磯香和え 肉じゃが 〔主食〕 もち玄米ごはん
5 人参サラダ  酢豚 春雨スープ 〔主食〕 麦ごはん	6 マカロニサラダ  ささみの ハニーマスタードがらめ ミネストローネ 〔主食〕 黒食パン(乳)	7 鮎の甘露煮  お浸し 沢煮椀 〔主食〕 麦ごはん	8 豚肉の生姜だれかけ  切り干し大根の 炒め煮 さつまいものみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	9 しやもの紅葉揚げ  煮浸し すまし汁 〔主食〕 栗おこわ
12 スポーツの日	13 イタリアンサラダ  豆腐の ミートグラタン(乳) レタスープ 〔主食〕 食パン(乳)(ブルーベリージャム)	14 はつしもおやきの五平だれかけ  香りしめ きつねうどんの汁 〔主食〕 一食うどん	15 きびなごの野菜あんかけ(たれ別付け)  里芋といかの 煮物 白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん(納豆)	16 ナムル  ヨーグルト(乳) 豚キムチ わかめスープ 〔主食〕 もち玄米ごはん
19 みそカツ(たれ別付け)  添え野菜 一食 とろろ昆布汁 とろろ昆布 〔主食〕 麦ごはん	20 揚げ豆腐のねぎだれかけ(たれ別付け)  ごま和え 秋野菜の炊き合わせ 〔主食〕 麦ごはん	21 ブロッコリーのソテー  ぎふみかん ゼリー オムレツ セルフオムライス ミートボールのスープ 〔主食〕 トマトピラフ	22 秋刀魚の塩焼き(たれ別付け)  和風和え 豚汁 〔主食〕 もち玄米ごはん	23 ごぼうのサラダ  いかの レモンソースかけ パンプキンスープ(乳)(除去食) 〔主食〕 黒コッペパン(乳)
26 水菜のサラダ  シュガービーンズ カレーシチュー(乳)(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	27 厚揚げのそぼろあんかけ  ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁 〔主食〕 たじっこごはん	28 チンゲン菜のサラダ  めだいの ぴり辛揚げ 焼きそば 〔主食〕 小型コッペパン(乳)	29 焼き鶏丼の具  れんこんの 和え物 かきたま汁(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	30 大学芋  ブロッコリーの おかか和え はんぺんと大根の煮物 〔主食〕 ゆかりごはん

≪2026年10月分 学校給食 献立及び材料表≫ (中学校) 食育センター 養正調理場 (単位:グラム)											
日	10月1日 木	10月2日 金	10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	10月16日 金
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろしょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	くりおこわ	しょくパン(乳)	いっしょくうどん	むぎごはん	もちげんまいごはん
	※麦ごはん 110	米 99	※麦ごはん 110	※黒食パン 85	米 99	米 99	米 90	※食パン 85	※一食うどん 110	米 99	米 99
	牛乳	もち玄米 11	牛乳	牛乳	麦 11	麦 11	もちこめ(アルファ化米) 10	牛乳	牛乳	麦 11	もち玄米 11
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※食塩 0.24	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳
	とうふのちゅうかに	※牛乳 206	すぶた	ささみのハニーマスタードがらめ	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.22	とうふのミートグラタン(乳)	きつねうどんのしる	※牛乳 206	※牛乳 206
	※冷凍角切り豆腐 84	ちくわのさらさあげ	豚肉 45.5	※鶏肉 48	あゆのかんろに	ぶたにくのしょうがだれかけ	むき栗 18	※冷凍角切り豆腐 48	鶏肉 12	きびなこのやさしいあんかけ	ぶたキムチ
	豚肉 24	※焼き竹輪 25	しょうが 1.3	しょうが 0.6	※あゆ 50	豚肉 60	※あずき水煮 6.1	※粒状大豆 4.8	※かまぼこ 12	※きびなご 36	豚肉 65
	しょうが 1.2	※食塩 0.06	※しょうゆ 0.78	塩コショウ 0.06	※梅漬け 0.36	しょうが 1.2	※上白糖 1.22	豚肉 27.6	たまねぎ 24	しょうが 0.6	※酒 2.6
	にんにく 0.6	※カレー粉 0.3	※酒 1.56	※酒 2.4	※酒 12	※しょうゆ 0.6	※食塩 0.12	にんにく 0.6	にんじん 12	※酒 2.4	にんにく 0.26
	※なたね油 0.6	※小麦粉 8.4	※でん粉 5.2	※でん粉 2.4	※しょうゆ 4.8	※酒 2.4	くちなしの実 0.12	オールスパイス 0.012	しいたけ 12	※しょうゆ 0.6	※コチジャン 1.3
	たまねぎ 18	※ベーキングパウダー 0.12	じゃがいも 32.5	※上新粉 2.4	※水あめ 3.6	※なたね油 1.2	牛乳	たまねぎ 48	※油揚げ 6	※でん粉 3.6	※しょうゆ 0.65
	もやし 18	※なたね油 6	※なたね油 7.8	じゃがいも 24	※上白糖 2.4	たまねぎ 30	※牛乳 206	なす 18	根深ねぎ 12	※上新粉 2.4	※上白糖 0.26
	※なると 12	にくじゃが	ピーマン 3.9	※なたね油 6	番茶 0.6	※しょうゆ 2.16	ししゃものもみじあげ	※マツシヨールム水煮 12	※だしこんぶ 1.2	※なたね油 4.8	※キムチ 15.6
	はくさい 24	豚肉 27.6	たまねぎ 19.5	はちみつ 3.6	水 48	※みりん 1.2	※ししゃも 40	塩コショウ 0.12	※フレーク節 2.4	たれべつづけ	にら 6.5
	干し椎茸 0.36	じゃがいも 66	※なたね油 0.26	※しょうゆ 1.2	おひたし	※上白糖 0.6	にんじん 6	※小麦粉 2.4	※しょうゆ 7.2	たまねぎ 12	※なたね油 1.3
	チンゲンサイ 12	にんじん 24	※上白糖 1.95	※粒入りマスタード 0.72	キャベツ 18	しょうが 0.36	※青のり粉 0.12	※有塩バター 2.4	※みりん 1.2	にんじん 3.6	ナムル
	※中華スープの素 0.6	たまねぎ 48	※しょうゆ 3.12	水 6	こまつな 26.4	※でん粉 0.36	※小麦粉 6	※カットトマト 2.4	※食塩 0.06	※しょうゆ 1.44	こまつな 24
	※上白糖 0.12	※糸こんにゃく 18	※酢 1.56	マカロニサラダ	にんじん 8.4	水 6	※なたね油 7	※ケチャップ 4.8	水 144	※上白糖 0.96	にんじん 12
	※しょうゆ 4.8	冷凍さやいんげん 6	塩コショウ 0.065	レタス 24	※しょうゆ 1.2	きりぼしだいこんのいために	にびたし	※ウスターソース 1.8	※はつしもおやき 5.5	※みりん 1.2	もやし 24
	※ごま油 0.6	※しょうゆ 6	※鶏ガラスープ 0.39	※シエルマカロニ 8.4	※液体かつおだし 0.24	※切干し大根 4.8	キャベツ 24	※洋風スープの素 0.6	※はつしもおやき 5.5	一味唐辛子 0.012	※しょうゆ 1.44
	※酒 1.2	※上白糖 2.4	水 15.6	冷凍コーン 12	※上白糖 0.6	にんじん 12	ほうれんそう 30	※上白糖 0.36	※なたね油 1.2	※でん粉 0.36	※上白糖 0.96
	※でん粉 1.2	※みりん 1.2	にんじんサラダ	※ノンエッグマヨネーズ 4.8	※みりん 1.2	※冷凍えだまめ 6	※油揚げ 3.6	※粉チーズ 2.4	※粒状大豆 2.4	水 12	※ごま油 0.36
	塩コショウ 0.06	※フレーク節 1.2	にんじん 48	ミネストローネ	さわにわん	※半月スライスちくわ 12	※液体かつおだし 0.6	※パン粉 0.96	※白すりごま 2.4	さといもといかののにも	※酢 1.2
	水 36	水 24	パセリ 0.6	豚肉 12	ごぼう 18	※上白糖 0.6	※しょうゆ 1.2	水 12	※白ごま 2.4	里芋 42	わかめスープ
	むししゅうまい	いそかあえ	※棒々鶏ドレ 6	キャベツ 36	だいこん 25	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.8	※なたね油 1.2	※中ざら糖 1.8	※いか短冊 14.4	わかめ 0.6
	※しゅうまい(大) 60	ほうれんそう 24	はるさめスープ	ひよこ豆 12	豚肉 23	※しょうゆ 1.8	※みりん 0.6	アルミカップ 1	※上白糖 0.12	※酒 2.4	チンゲンサイ 18
	ちゅうかサラダ	はくさい 36	※あさり 冷凍 12	※カットトマト 24	根深ねぎ 12	※液体かつおだし 0.36	すまじじる	イタリアンサラダ	※しょうゆ 1.2	※でん粉 0.36	たまねぎ 30
	※春雨 4.8	※焼ばらのり 0.6	※春雨 4.8	トマト 12	※糸こんぶ 0.36	※なたね油 0.6	はくさい 30	きゅうり 24	※みりん 4.8	冷凍さやいんげん 3.6	※糸かまぼこ 12
	きゅうり 18	※淡口しょうゆ 1.8	にら 8.4	セロリー 2.4	※だしこんぶ 2.4	さつまいものみそしる	鶏肉 17	だいこん 30	※酒 3.6	※上白糖 0.6	※しょうゆ 0.96
	にんじん 12	※しょうゆ 0.24	チンゲンサイ 18	乾燥パセリ 0.024	※しょうゆ 0.6	※しょうゆ 3	えのきたけ 12	パプリカ赤 3.6	※赤みそ 2.4	※しょうゆ 2.16	※鶏ガラスープ 1.2
	※中華ドレ 4.8	※みりん 0.84	※しょうゆ 2.16	※コンソメ 1.2	※白しょうゆ 0.6	※食塩 0.12	※もみじ型かまぼこ 12	※イタリアンドレ 4.8	※でん粉 0.48	※みりん 0.6	塩コショウ 0.12
		※上白糖 0.84	※中華スープの素 1.2	※しょうゆ 0.6	水 108	※煮干し 2.4	※白しょうゆ 3	レタススープ	水 6	水 18	水 132
			塩コショウ 0.12	塩コショウ 0.12		※オリーブ油 0.36	わかめ 0.36	鶏肉 18	かおりあえ	しろみそしる	ヨーグルト(乳)(中)
			水 132	※上白糖 0.12		※煮干し 4.8	※赤みそ 4.8	冷凍コーン 12	キャベツ 36	かぼちゃ 24	※ヨーグルト 65
				※オリーブ油 0.36		※白みそ 4.8	※だしこんぶ 2.4	レタス 36	きゅうり 18	はくさい 30	
				水 96		水 132	水 132	にんじん 12	※かおり粉 0.6	えのきたけ 12	
							きよぼう	※しょうゆ 0.96	※上白糖 2.16	こまつな 12	
							※巨峰 30	※コンソメ 0.96	※酢 1.56	※煮干し 2.4	
								塩コショウ 0.12	※白みそ 9.6	※白みそ 9.6	
								水 132	水 132	水 132	
								ブルーベリージャム	なっとう		
								※ブルーベリージャム 15		※納豆 30	
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学校	798 2.2	770 2.1	785 2.6	848 2.7	738 2	774 2.5	747 2.2	752 3.2	748 2.5	769 2.7	747 2.2

日	10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	むぎごはん	トマトピラフ	もちげんまいごはん	くろコッパパン(乳)	むぎごはん	たじっこごはん	こがたコッパパン(乳)	むぎごはん	ゆかりごはん
	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	米 90	米 99	※黒コッパパン 85	米 99	米 109.8	※小型コッパパン 55	※麦ごはん 110	米 99
	牛乳	牛乳	麦 10	もち玄米 11	牛乳	麦 11	牛乳	牛乳	牛乳	麦 11
	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.2	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.22
	みそカツ	あげとうふのねぎだれかけ	※ドライミックストマトピラフ 6.6	※牛乳 206	いかのレモンソースかけ	※牛乳 206	あつあげのそぼろあんかけ	やきそば	やきとりどんのぐ	※食塩 0.36
	豚肉 60	※揚げ出し豆腐 小 90	※洋風スープの素 0.12	さんまのしおやき	※いか短冊 54	カレーシチュー(乳)	※冷凍厚揚げ 65	※中華めん 86.4	鶏肉 71.5	※ゆかり粉 0.92
	塩コショウ 0.24	※なたね油 8	※トマトビュレー 0.12	※さんま 50	※酒 2.4	じゃがいも 48	※なたね油 1.3	塩コショウ 0.06	しょうが 1.3	牛乳
	※小麦粉 8.4	たれべつづけ	牛乳	※食塩 0.12	※でん粉 6	たまねぎ 60	※粒状大豆 1.3	※なたね油 0.24	※しょうゆ 2.6	※牛乳 206
	※パン粉 8.4	根深ねぎ 3.6	※牛乳 206	※しょうゆ 0.36	※なたね油 4.8	にんじん 24	豚肉 19.5	たまねぎ 36	※酒 1.3	はんぺんとだいこんのもの
	※なたね油 4.8	※しょうゆ 1.8	オムレツ	※なたね油 0.6	※上白糖 1.2	豚肉 30	しょうが 0.39	キャベツ 48	※なたね油 1.3	豚肉 24
	たれべつづけ	※上白糖 0.6	※オムレツ 60	たれべつづけ	塩コショウ 0.036	※なたね油 0.6	※しょうゆ 1.95	もやし 24	※しょうゆ 3.9	※小玉はんぺん 30
	※赤みそ 4.8	※酢 1.2	※なたね油 1.2	だいこん 24	※しょうゆ 0.6	にんにく 0.6	※酒 1.3	豚肉 30	※みりん 2.6	だいこん 60
	※酒 1.2	※でん粉 0.24	ブロッコリーのソテー	※しょうゆ 1.2	レモン 2.4	しょうが 1.2	※上白糖 1.3	ピーマン 6	※三温糖 2.34	にんじん 24
	※みりん 1.2	水 6	パプリカ赤 3.6	※みりん 1.2	水 6	※小麦粉 6	※みりん 0.91	※半月スライスちくわ 9.6	※上白糖 0.13	※つきこんにゃく 24
	※上白糖 2.4	あきやさいのたきあわせ	キャベツ 18	※酢 0.36	ごぼうのサラダ	※有塩バター 6	※でん粉 0.39	※紅しょうが 2.4	※でん粉 0.39	冷凍さやいんげん 6
	※でん粉 0.24	※鶏肉 24	キャベツ 18	※上白糖 0.12	ごぼう 24	※カレー粉 0.6	水 39	※青のり粉 0.24	水 3.9	しょうが 0.6
	水 6	しょうが 0.6	※鶏ガラスープ 0.36	にんじん 6	レタス 24	※チーズ 2.4	※洋風スープの素 1.2	※ウスターソース 7.44	※一食ざみのり 0.3	※しょうゆ 5.4
	そえやさい	里芋 18	※鶏ガラスープ 0.36	にんじん 6	パプリカ赤 3.6	※洋風スープの素 1.2	※ひじき 2.4	※ウスターソース 7.44	れんこんのあえもの	※みりん 1.2
	キャベツ 42	にんじん 24	塩コショウ 0.12	キャベツ 24	※ごまドレ 4.8	※しょうゆ 3.6	にんじん 12	※しょうゆ 1.32	れんこん 18	※上白糖 1.2
	ピーマン 6	れんこん 30	※なたね油 0.6	こまつな 24	パンブキンスープ(乳)	※ウスターソース 4.8	冷凍さやいんげん 6	※かき油 0.24	はくさい 24	※フレーク節 1.2
	塩コショウ 0.12	ごぼう 30	ミートボールのスープ	※和風ドレ 4.8	たまねぎ 60	※ケチャップ 6	※オイルソナ 9.6	※なたね油 1.2	ほうれんそう 12	※酒 2.4
	どろろこんぶじる	干し椎茸 1.2	※ミートボール 30	ぶたじる	かぼちゃ 24	※牛乳 24	※液体かつおだし 0.6	塩コショウ 0.06	※玉ねぎドレ 4.8	水 24
	※糸かまぼこ 12	※つきこんにゃく 24	はくさい 25	豚肉 26	かぼちゃペースト 48	オールスパイス 0.024	※しょうゆ 1.44	めだいのびりからあげ	かきたまじる	たいがくいも
	だいこん 30	冷凍さやいんげん 6	じゃがいも 24	里芋 12	乾燥パセリ 0.024	クローブ 0.024	※みりん 1.2	※めだい 58.5	※糸かまぼこ 12	さつまいも 54
	根深ねぎ 12	※しょうゆ 5.4	たまねぎ 24	はくさい 24	※チーズ 2.4	ナツメグ 0.024	※上白糖 0.6	※酒 2.6	※なたね油 4.8	※なたね油 4.8
	しめじ 9.6	※上白糖 1.8	※レンズ豆 12	ごぼう 12	※牛乳 36	ロリエ 0.012	※なたね油 0.6	しょうが 0.65	※冷凍液卵 24	※しょうゆ 0.96
	※だしこんぶ 2.4	※みりん 1.2	※コンソメ 1.2	※板こんにゃく 6	※有塩バター 4.8	塩コショウ 0.12	なめこのみそしる	※しょうゆ 0.65	根深ねぎ 12	※上白糖 4.8
	※しょうゆ 1.8	※フレーク節 1.2	塩コショウ 0.18	根深ねぎ 6	※小麦粉 4.8	水 60	だいこん 24	※コチジャン 0.26	※しょうゆ 1.8	※水あめ 2.4
	※白しょうゆ 2.4	※なたね油 0.36	※しょうゆ 0.6	※赤みそ 9.6	※洋風スープの素 1.44	シユガーピーンス	たまねぎ 24	※豆板醤 0.013	※淡口しょうゆ 1.8	※黒ごま 0.84
	※食塩 0.12	水 36	ロリエ 0.024	※煮干し 2.4	塩コショウ 0.18	※大豆 14.4	根深ねぎ 12	塩コショウ 0.13	※フレーク節 2.4	水 4.8
	※とろろ昆布 1.35	ごまあえ	水 96	水 132	ロリエ 0.024	※なたね油 1.2	※赤みそ 9.6	※上新粉 2.6	※でん粉 0.24	ブロッコリーのおかかあえ
	水 132	もやし 24	※なたね油 0.6		※なたね油 0.36	※上白糖 4.8	※煮干し 2.4	※でん粉 2.6	※なたね油 6.5	ブロッコリー 24
		きゅうり 18	いっしょくケチャップ		水 36	水 1.44	みずなのサラダ	※でん粉 2.6	水 132	はくさい 12
		冷凍コーン 12	※一食用ケチャップ 8				だいこん 24	チンゲンサイのサラダ		きゅうり 12
		※上白糖 0.6	ぎふみかんゼリー				レタス 21.6	チンゲンサイ 24		※みりん 0.6
		※みりん 0.6	※ぎふみかんゼリー 40				みずな 21.6	はくさい 24		※上白糖 0.36
		※しょうゆ 1.8					※青じそドレ 4.8	わかめ 0.6		※しょうゆ 1.8
		※白ごま 1.2						※塩中華ドレ 4.8		かつお削り節 0.36
		※白すりごま 1.2								
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学校	841 2.3	802 1.7	758 3.2	781 2	868 2.9	824 2.1	741 2	834 3.8	788 2.7	778 2.9

*エネルギーの単位はKcalです。
 *塩分の単位はgです。
 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。
 *食材の分量は、中学校の分量になっています。
 *入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。