



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

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、朝ごはんを見直してみましょう。

朝ごはんには、3つのスイッチが隠れています！

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんの内容をチェックしてみよう！

- 主食(ごはん、パン、麺など)を食べている
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を食べている
- 副菜(野菜、きのこなど)を食べている
- 汁物(みそ汁、スープなど)を食べている



上の三つのスイッチを入れるためには、朝ごはんの内容も大切です。主食、主菜、副菜、汁物がそろるように意識していきましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉	パンの材料や料理で使う小麦粉	大豆・豆腐	豚肉	干し椎茸
だいこん	トマト	里芋	アスパラガス	ほうれんそう
にんじん	しょうが	きゅうり	牛乳	

◆今月の魚◆

<切り身>
・一口大の魚>
1日(金)かつお
11日(月)さわら

<丸ごと食べる魚>
19日(火)やしししゃも

パッケンからの野菜メモ

元気もりもり 病気の予防
カボチャ、アスパラガスなど ビタミンが多く含まれているよ！

おなか すっきり
ごぼう、きのこ、れんこんなど 食物繊維が沢山含まれているよ！

目が はっきり
人参、小松菜、トマトなど ビタミンAが沢山含まれているよ！

おはだ びかびか
ピーマン、大根、キャベツなど ビタミンCが沢山含まれているよ！

骨や血液を作って ぐんぐん 成長
チンゲン菜、小松菜、水菜など カルシウムや鉄が多く含まれているよ！

野菜のひみつを覚えよう！！

エネルギーが足りない！

朝7:00...
ええ？ どうすればいいの？

ねえねえ エネルギーが足りないよ！

脳にエネルギーを注ぎたいよ！

まず朝ごはんを食べよう！
ごはんはブドウ糖に変わって

脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ！

待ってました！ やったあ！

えっか！ じゃあしつかり食べないとな

組み合わせ自由自在 かき揚げ

【材料】5人分
☆たまねぎ 1個
☆さつまいも 中1/2本

☆カット茎わかめ(乾燥) 2g
☆竹輪 80g
☆小麦粉(打ち粉) 大さじ2
☆小麦粉 大さじ6
☆ベーキングパウダー 小さじ1/3
☆水 大さじ6
☆揚げ油 適量

《下準備》
3mm程度幅に切る
幅5mm長さ2cm程度に切り、水にさらす
水で戻す
5mm程度に切る

《作り方》
①すべての食材と小麦粉(打ち粉)を入れて混ぜる。
②小麦粉とベーキングパウダーと水を混ぜる。(混ぜすぎないように注意する)
③②に①を入れて、サクッと混ぜる。
④一人分に分けて、揚げ油の中に入れて揚げる。(揚げ油の温度は、160度~170度程度)

ポイント:かき揚げは、揚げ油に入れるときに広がりやすいので、お玉やフライ返しに一人分をのせてから、すべらせるように、揚げ油に入れると崩れにくいです。

※かき揚げの食材は、野菜、イモ類、海藻など組み合わせは自由です。
※旬の食材や好きなものなど組み合わせてみましょう！

令和8年5月

中学校 盛り付け図

昭和調理場 北栄北陵調理場

月	火	水	木	金
				1  鯉の揚げがらめ  柏餅  プロッコリーの和え物  若竹汁 〔主食〕 黒豆おこわ
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 和風おろしハンバーグ(たれ別付け)  小松菜とコーンの炒め物  なめこのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	8 レタスのサラダ  豚肉の多治見トマトソースかけ(たれ別付け)  ポテトスープ 〔主食〕 食パン(乳)(チョコクリーム(乳))
11 鱈の山椒焼き  ごま和え  すまし汁 〔主食〕 たけのこごはん	12 中華炒め  鶏肉とレバーのケチャップがらめ  あさりのスープ 〔主食〕 もち玄米ごはん	13 ▲かき揚げ(ノンエッグ)  ハリハリ漬け  きつねうどんの汁 〔主食〕 一食うどん	14 玉子の和風あんかけ(たれ別付け)  ひじきの炒め煮  豚汁 〔主食〕 麦ごはん	15 野菜サラダ  かぼちゃのグラタン(乳)  レタススープ 〔主食〕 黒コッパン(乳)
18 人参サラダ  いかの香味揚げ  中華煮 〔主食〕 麦ごはん	19 焼きししゃも  お浸し  新じゃがの煮物 〔主食〕 菜飯	20 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)  切り干し大根の炒め煮  白みそ汁 〔主食〕 もち玄米ごはん	21  豚肉の生姜だれかけ  酢の物  ヨーグルト(乳) 〔主食〕 麦ごはん とろろ昆布汁	22 イタリアンサラダ  フランクフルト入りスクランブルエッグ(たれ別付け)(除去食:たれかけ)  ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク) 〔主食〕 コッパン(乳)
25 厚揚げのそぼろあんかけ  煮浸し  沢煮椀 〔主食〕 麦ごはん	26 ナムル  揚げ餃子  ミルクプリン卵入り(乳) 〔主食〕 キムチチャーハン わかめスープ	27  ごぼうのソテー  鶏肉のガーリック焼き  ミネストローネ 〔主食〕 黒コッパン(乳)	28 竹輪のお好み揚げがらめ  ゆかり和え  みそ汁 〔主食〕 もち玄米ごはん(納豆)	29 海藻サラダ  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

《2026年5月分 学校給食 献立及び材料表》

(中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場

(単位:グラム)

日	5月1日 金	5月7日 木	5月8日 金	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	5月15日 金	5月18日 月
献立及び材料 (中学校)	くろまめおこわ	むぎごはん	しょくパン(乳)	たけのこごはん	もちげんまいごはん	いっしょくうどん	むぎごはん	くろコッパン(乳)	むぎごはん
	米 90	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 90	米 99	※一食うどん 110	※麦ごはん 110	※黒コッパン 85	※麦ごはん 110
	もちこめ(アルファール化米) 10	牛乳 10	牛乳 10	麦 10	もち玄米 11	牛乳 10	牛乳 10	牛乳 10	牛乳 10
	※食塩 0.46	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.2	牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	※酒 1.25	わふうおろしハンバーグ	がたにくのたじみトマトソースかけ	※食塩 0.36	※牛乳 206	きつねうどんのしる	たまごのわふうあんかけ	かぼちゃのグラタン(乳)	ちゅうかに
	※黒豆 20	※ハンバーグ 80	豚肉 65	たけのこ 20.4	とりにくとレバーのクチャップがらめ	※油揚げ 9.6	※オムレツ 60	※オイルツナ 24	※なると 18
	※上白糖 2.4	※なたね油 1.2	※酒 2.4	鶏肉 18	※鶏レバー 26	キャベツ 30	※なたね油 1.8	にんにく 0.36	豚肉 28
	※しょうゆ 0.5	たれべつづけ	にんにく 0.36	干し椎茸スライス 0.36	鶏肉 39	にんじん 12	たれべつづけ	※白ワイン 0.6	しょうが 1.2
	※食塩 0.13	だいこん 21.6	しょうが 0.36	にんじん 9.6	※酒 1.95	干し椎茸 1.2	にんじん 6	※エルボマカロニ 2.4	にんにく 0.6
	水 128.75	※しょうゆ 2.4	塩コショウ 0.12	※食塩 0.012	※しょうゆ 1.04	豚肉 18	たまねぎ 12	かぼちゃ角切り 42	※なたね油 0.6
	くちなしの実 0.06	※みりん 1.2	※なたね油 1.2	※淡口しょうゆ 4.8	しょうが 1.04	根深ねぎ 12	※液体かつおだし 0.36	たまねぎ 42	たまねぎ 36
	牛乳	※上白糖 0.06	たれべつづけ	※上白糖 0.84	※でん粉 6.5	※だしこんぶ 1.2	※しょうゆ 0.96	※小麦粉 3	はくさい 36
	※牛乳 206	※でん粉 0.24	トマト 9.6	※みりん 1.2	※なたね油 6.5	※フレーク節 2.4	※上白糖 0.6	※有塩バター 3	※たけのこ水煮 12
	かつおのあげがらめ	水 6	※カットマト 8.4	※酒 1.2	たまねぎ 13	※しょうゆ 7.2	※みりん 0.6	※牛乳 24	チンゲンサイ 24
	※かつお 48	こまつなとコーンのいためもの	にんにく 0.36	※液体かつおだし 0.6	※上白糖 1.3	※みりん 1.2	水 144	※でん粉 0.36	※パン粉 1.2
	※しょうゆ 0.96	鶏肉 13	※ケチャップ 6	牛乳 206	※しょうゆ 2.6	※酒 2.6	※食塩 0.12	※粉チーズ 3.6	※中華スープの素 1.2
	※酒 2.4	こまつな 30	※ウスターソース 2.4	※牛乳 206	※酢 2.6	※食塩 0.12	※かきあげ(ノンエッグ)	※白ワイン 0.6	※上白糖 0.12
	しょうが 1.8	冷凍コーン 11	※しょうゆ 0.96	さわらのさんしょうやき	※ケチャップ 3.9	※ウスターソース 1.3	※半月スライスちくわ 18	※洋風スープの素 0.36	※しょうゆ 4.8
	※でん粉 2.4	キャベツ 12	※上白糖 1.2	※さわら 70	※ケチャップ 3.9	※ウスターソース 1.3	たまねぎ 36	塩コショウ 0.24	※ごま油 0.6
	※上新粉 3.6	※しょうゆ 0.96	※でん粉 0.36	しょうが 1.2	ちゅうがいため	たまねぎ 36	※たけのこ水煮 18	※なたね油 1.2	※酒 1.2
	※なたね油 4.8	塩コショウ 0.12	水 6	※しょうゆ 0.6	チンゲンサイ 30	さつまいも 30	冷凍さやいんげん 6	アルミカップ 1	塩コショウ 0.12
	※しょうゆ 0.84	※なたね油 0.6	レタスのサラダ	※酒 2.4	はくさい 30	くきわかめ 0.36	※しょうゆ 1.8	やさしいサラダ	※でん粉 1.2
	※黒砂糖 1.2	なめこのみそしる	レタス 30	※こなさんしょう 0.01	※メンマ 12	※食塩 0.24	※みりん 1.2	だいこん 30	水 36
	※上白糖 0.12	なめこ 18	きゅうり 24	※なたね油 1.2	※鶏ガラスープ 0.22	※小麦粉 18	※上白糖 0.6	きゅうり 30	いかにこうみあげ
	※みりん 1.2	はくさい 24	パプリカ赤 3.6	※こなさんしょう 0.01	※しょうゆ 1.08	※ベーキングパウダー 0.24	※なたね油 0.36	※青じそドレ 4.8	※いか短冊 52
	※練り梅 1.2	※冷凍角切り豆腐 24	※ごまドレ 6	※しょうゆ 1.8	※上白糖 0.36	※なたね油 6	ふたじる	レタススープ	にんにく 0.26
	水 3.6	根深ねぎ 12	ポテトスープ	※みりん 1.2	塩コショウ 0.06	ハリハリ揚げ	豚肉 26	※糸かまぼこ 12	しょうが 0.78
	ブロッコリーのあえもの	※赤みそ 9.6	鶏肉 18	※上白糖 1.2	※なたね油 0.36	切干し大根 4.8	里芋 24	にんじん 18	※五香粉 0.02
	ブロッコリー 30	※煮干し 2.4	じゃがいも 30	※でん粉 0.36	あさりのスープ	※たくあん 8.4	ごぼう 12	エリンギ 12	※しょうゆ 1.04
	にんじん 12	水 132	たまねぎ 24	水 7.2	※あさり 冷凍 12	みずな 18	※板こんにやく 6	レタス 30	※酒 2.6
	きゅうり 12		ひよこ豆 14.4	こまあえ	にら 12	※しょうゆ 0.6	だいこん 12	乾燥パセリ 0.02	塩コショウ 0.13
	※みりん 1.2		※コンソメ 0.96	ほうれんそう 24	だいこん 30	※上白糖 1.2	根深ねぎ 6	※しょうゆ 0.96	※上新粉 3.9
	※上白糖 0.6		※しょうゆ 0.36	キャベツ 30	じゃがいも 18	※酢 2.4	※赤みそ 9.6	※コンソメ 0.96	※でん粉 2.6
	※しょうゆ 1.2		塩コショウ 0.12	※上白糖 0.6	※しょうゆ 2.16		※煮干し 2.4	塩コショウ 0.12	※なたね油 5.2
	※液体かつおだし 0.24		水 96	※みりん 0.6	※中華スープの素 1.2		水 132	水 132	にんじんサラダ
	わかたけしる		チョコクリーム(乳)	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.12				にんじん 48
	たけのこ 30		※チョコクリーム 15	※白ごま 1.2	水 132				パセリ 0.6
	わかめ 0.6		すましじる	※白すりごま 1.2					※棒々鶏ドレ 6
	えのきたけ 12		※冷凍角切り豆腐 31.2						
	※かまぼこ 12		たまねぎ 24						
	みつば 9.6		はくさい 12						
	※白しょうゆ 3		根深ねぎ 6						
	※しょうゆ 0.6		※しょうゆ 0.6						
	※だしこんぶ 2.4		※白しょうゆ 2.4						
	※食塩 0.10		※みりん 0.36						
水 132		※フレーク節 2.4							
かしわもち		※食塩 0.12							
※かしわもち 40		水 132							
中学校	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
	836 2.6	746 2.6	794 3.3	734 2.9	750 2.9	802 2.7	773 2.3	775 3.4	774 2.8

日	5月19日 火	5月20日 水	5月21日 木	5月22日 金	5月25日 月	5月26日 火	5月27日 水	5月28日 木	5月29日 金	
献立及び材料 (中学校)	なめし	もちげんまいごはん	むぎごはん	コッパン(乳)	むぎごはん	キムチチャーハン	くろコッパン(乳)	もちげんまいごはん	むぎごはん	
	米 99	米 99	米 99	※コッパン 85	※麦ごはん 110	米 90	※黒コッパン 85	米 99	米 99	
	麦 11	もち玄米 11	麦 11	牛乳 10	牛乳 10	麦 10	牛乳 10	もち玄米 11	麦 11	
	※酒 1.2	牛乳 10	牛乳 10	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.12	※牛乳 206	牛乳 10	牛乳 10	
	※食塩 0.36	※牛乳 206	※牛乳 206	フランクフルトイリス克蘭ブルエッグ	あつあけのそぼろあんかけ	※酒 1.22	とりにくとレバーのガーリックやき	※牛乳 206	※牛乳 206	
	※なめしの素 0.96	あげどうふのわふうあんかけ	ぶたにくのしょうがだれかけ	グリーンアスパラガス 12	※冷凍厚揚げ 65	根深ねぎ 6	※鶏肉 71	ちくわのおこのみあげがらめ	カレーシチュー(乳)	
	牛乳	※揚げ出し豆腐 小 90	豚肉 65	※フランクフルト 18	※なたね油 0.65	※キムチ 18	ガーリックパウダー 0.02	※焼き竹輪 36	じゃがいも 48	
	※牛乳 206	※なたね油 8	しょうが 1.3	※卵 36	鶏肉 15	豚肉 10.8	※食塩 0.18	さつまいも 24	たまねぎ 60	
	やしししゃも	たれべつづけ	※しょうゆ 0.65	※上白糖 0.24	※粒状大豆 2.6	※ごま油 1.22	黒こしょう 0.01	※なたね油 6	にんじん 24	
	※ししゃも 40	えのきたけ 12	※酒 2.6	※しょうゆ 0.36	しょうが 0.39	※酒 1.22	※白ワイン 2.4	※青のり粉 0.24	豚肉 25	
	※なたね油 1.2	ピーマン 3.6	※なたね油 1.3	※鶏ガラスープ 0.24	※しょうゆ 1.95	※しょうゆ 0.61	※しょうゆ 0.48	かつお削り節 0.24	※なたね油 0.6	
	しんじやがのにももの	※しょうゆ 1.2	たまねぎ 13	塩コショウ 0.06	※酒 1.3	塩コショウ 0.12	※なたね油 0.6	※しょうゆ 1.8	にんにく 0.6	
	豚肉 24	※みりん 1.2	※しょうゆ 2.6	※なたね油 1.2	※上白糖 1.3	水 102.48	ごぼうのソテー	※みりん 1.2	しょうが 1.2	
	じゃがいも 66	※上白糖 1.2	※みりん 1.3	たれべつづけ	※みりん 0.91	牛乳	ごぼう 30	※上白糖 0.72	※小麦粉 6	
	にんじん 24	※でん粉 0.36	※上白糖 0.65	※ケチャップ 6	※でん粉 0.39	※牛乳 206	冷凍コーン 14.4	※でん粉 0.12	※有塩バター 6	
	たまねぎ 48	水 12	しょうが 0.39	※ウスターソース 0.6	水 39	あげきょうざ	ピーマン 3.6	水 12	※カレー粉 0.6	
	※糸こんにやく 18	きりほしだいこんのいために	※でん粉 0.39	※上白糖 0.12	にびたし	※ぎょうざ(大) 60	※なたね油 0.6	ゆかりあえ	※チーズ 2.4	
	冷凍さやいんげん 6	切干し大根 4.8	水 6.5	※でん粉 0.12	チンゲンサイ 24	※なたね油 4.8	塩コショウ 0.10	だいこん 24	※洋風スープの素 1.2	
	※しょうゆ 6	にんじん 18	すのもの	水 6	はくさい 30	ナムル	※鶏ガラスープ 0.24	はくさい 24	※しょうゆ 3.36	
	※上白糖 2.4	※半月スライスちくわ 12	冷凍コーン 6	イタリアンサラダ	※オイルツナ 10.4	こまつな 18	ミネストローネ	チンゲンサイ 12	※ウスターソース 4.8	
	※みりん 1.2	※上白糖 0.6	きゅうり 18	レタス 24	※液体かつおだし 0.6	キャベツ 24	キャベツ 18	※ゆかり粉 0.6	※ケチャップ 6	
	※フレーク節 1.2	※みりん 1.2	キャベツ 30	だいこん 24	※しょうゆ 1.2	にんじん 12	じゃがいも 30	※食塩 0.06	※牛乳 24	
	水 24	※しょうゆ 1.8	※しょうゆ 1.8	ほうれんそう 12	※上白糖 0.6	※上白糖 1.2	豚肉 24	みそしる	オールスパイス 0.02	
	おひたし	※液体かつおだし 0.36	※酢 1.2	※イタリアンドレ 4.8	※みりん 0.6	※しょうゆ 1.44	乾燥パセリ 0.012	※ミニ厚揚げ 30	クローブ 0.02	
	きゅうり 24	※なたね油 0.6	※上白糖 1.2	▲とうにゅうポテージュ(ノンミルク)	さわにわん	※ごま油 0.48	ひよこ豆 12	たまねぎ 18	ナツメグ 0.02	
	はくさい 36	しるみそしる	とろろこんぶじる	たまねぎ 48	豚肉 15.6	※酢 2.16	※カットマト 24	にんじん 12	ロリエ 0.01	
	※しょうゆ 1.2	かぼちゃ 30	鶏肉 19.5	じゃがいも 24	ごぼう 24	わかめスープ	※オリーブ油 0.36	根深ねぎ 12	塩コショウ 0.12	
	※液体かつおだし 0.24	はくさい 30	にんじん 12	クリームコーン 48	だいこん 30	※糸かまぼこ 18	にんにく 0.24	※煮干し 2.4	水 60	
	※上白糖 0.6	こまつな 12	だいこん 24	乾燥パセリ 0.01	根深ねぎ 12	わかめ 0.6	※コンソメ 0.96	※赤みそ 4.8	シュガーピーンス	
	※みりん 1.2	※煮干し 2.4	根深ねぎ 12	※豆乳 36	干し椎茸 0.24	えのきたけ 12	※しょうゆ 1.2	※白みそ 4.8	大豆 14.4	
		※白みそ 9.6	※フレーク節 2.4	※洋風スープの素 1.2	※だしこんぶ 2.4	だいこん 18	塩コショウ 0.10	水 132	※なたね油 1.2	
		水 132	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 1.2	※春雨 3.6	水 96	なっとう	※上白糖 4.8	
		メロン	※白しょうゆ 2.4	※なたね油 1.2	※白しょうゆ 3	※しょうゆ 1.8	※中華スープの素 1.2	※納豆 30	水 1.44	
		※メロン 中 60	※食塩 0.10	※上新粉 0.12	※食塩 0.10	水 108	塩コショウ 0.10		かいそうサラダ	
			※とろろ昆布 1.35	水 96	水 96		水 132		レタス 24	
			水 132				※ミルクプリン卵入り(乳)		きゅうり 24	
			ヨーグルト(乳)				※ミルクプリン卵入り(中) 80		※海藻ミックス 0.72	
			※ヨーグルト 65						※柑橘ドレ 4.8	
	中学校	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
		726 2.7	774 2.1	764 2.1	761 3.3	746 1.7	852 2.7	763 2.9	787 3.2	812 2.1

*エネルギーの単位はKcalです。 *食材の分量は、中学校の分量になっています。
 *塩分の単位はgです。 *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。
 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。