



早寝・早起・朝ごはん

『生活リズム』乱れていませんか？

休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れてしまうことがあります。夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間ぐらい前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)とおなかを目覚めさせるスイッチの役割があります。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>
8月28日(金)たら
9月29日(火)うなぎ

<丸ごと食べる魚>
9月 1日(火)味付け小魚
9月16日(水)きびなご

<骨を外して食べる魚>
9月24日(木)さんま

9月
たじっこ給食
多治見市産の
トマトジュースです。

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



8.9月

パックンからの野菜メモ

野菜を一日350g食べられるように朝ごはん作りにチャレンジ！
前日にたくさん作って、朝ごはんに食べてもいいね！

レベル1 野菜サラダを作ってみよう！

- ・火を使わないから簡単にできるよ！
- ・包丁で切らなくても用意できる野菜もあるよ！
- ～おすすめの野菜～

トマト きゅうり レタス



レベル2 みそ汁を作ってみよう！

- ・お気に入りの実の組み合わせを考えてみよう！
- ～おすすめの野菜～
- 旬の野菜(栄養満点) 根菜(食物繊維がたっぷり)



レベル3 野菜炒めやお浸しを作ってみよう！

- ・自分の好きな味付けにして作ってみよう！
(塩こしょう、コンソメ、カレーなど)
- ・野菜は薄く切ること火の通りが早くなるよ！
- ～おすすめの野菜～

キャベツ にんじん たまねぎ



夏バテ退治



給食レシピ

組み合わせ自由自在

豚肉となすの揚げがらめ



【材料】4人分

☆豚もも肉 1枚(210g) ...
☆塩・こしょう 少々
☆酒 小さじ2
☆でんぱん 適量
☆上新粉 適量
☆なす 1本

《下準備》

一口大の角切りに切る
豚肉の下味

《作り方》

- ①豚肉に下味をつける。
- ②①にでんぱんと上新粉を合わせたものをまぶして揚げる。
- ③なすは、水気を拭いて油で揚げる。
- ④鍋にAでタレを作り、②と③を入れてからめる。

乱切りに切る
(切った後塩水にひける)

☆揚げ油 適量
☆砂糖 大さじ1強
☆しょうゆ 小さじ1強
☆みりん 小さじ1/2強
☆水 大さじ1強

A

※旬の食材や好きなものなど組み合わせてみましょう！
野菜なら、ピーマン、にんじんなど
豚肉の代わりに、鶏肉、イカなど

※野菜が苦手な人も食感を変えたり、好きなものと一緒に食べることで食べやすくなります。

令和8年8・9月

しょうがっこう もりつけず
昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校

月	火	水	木	金
 				
			8/27 にんじんサラダ かんこくふうやきにく はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	8/28 しろみさかなのたつたあげ こまつなとコーンのいためもの とうふのみそしる 〔主食〕 もちげんまいごはん
8/31 ぶたにくのねぎしおレモン ぶどうゼリー ブロッコリーのおかかあえ ごもくじる 〔主食〕 むぎごはん	1 レタスのサラダ いかのハーブやき いっしょくござかな ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 〔主食〕 こがたコッパン(乳)	2 オイスターいため あげぎょうぎ わかめスープ 〔主食〕 みずなチャーハン	3 とりにくのうめみそだれ(たれべつづけ) なし こまつなのおひたし いっしょくとうろこんぶじる 〔主食〕 むぎごはん	4 あげとうふのやさいあんかけ(たれべつづけ) れんこんきんぴら ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん
7 おさつにくコロッケ(乳)(たれべつづけ) ひじきのいために すましじる 〔主食〕 むぎごはん(かつおふりかけ)	8 きんときまめのサラダ オムレツのオニオンソース(たれべつづけ) たじみトマトのアルファベットマカロニスープ 〔主食〕 ピラフ	9 ちゅうかサラダ とりにくのからあげ たいわんふうラーメンスープ 〔主食〕 いっしょくラーメン	10 はんぺんのしょうがだれかけ わふうあえ にくじゃが 〔主食〕 むぎごはん	11 ぶたにくとなすのあげがらめ きりぼしだいこんのいために しろみしる 〔主食〕 もちげんまいごはん
14 ▲かきあげ(ノンエッグ) ゆかりあえ のっぺいじる 〔主食〕 むぎごはん	15 ボイルやさい れいとうみかん ハンバーグ(たれべつづけ) じゃがいものスープ 〔主食〕 しょくパン(乳)	16 きびなごのカレーあげ かぼちゃのそぼろに なすのみそしる 〔主食〕 むぎごはん	17 チンゲンサイのちゅうかあえ あつあげのチリソースかけ にらたまスープ(じょきよしよく) 〔主食〕 もちげんまいごはん	18 ちくわのおこのみあげ ツナおくら さわにわん 〔主食〕 むぎごはん
21 けいろうひ 敬老の日	22 こくみんきゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶんひ 秋分の日	24 さんまのしおやき(たれべつづけ) ごまあえ おつきみしる 〔主食〕 むぎごはん	25 かいそうサラダ チョコタフィ ドライカレー(乳)(じょきよしよく) 〔主食〕 しょくパン(乳)
28 はるさめのちゅうかサラダ にくだんごのくろずあんかけ ちゅうかスープ 〔主食〕 むぎごはん	29 うなぎごはんのぐ きんしたまご いそかあえ とうがんじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	30 ごぼうのソテー ぶたにくのつがマスタードやき キャロットポタージュ(乳)(じょきよしよく) 〔主食〕 くらコッパン(乳)	 	

＜2026年8.9月分 学校給食 献立及び材料表＞（小学校） 昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校（単位:グラム）											
日	8月27日 木	8月28日 金	8月31日 月	9月1日 火	9月2日 水	9月3日 木	9月4日 金	9月7日 月	9月8日 火	9月9日 水	9月10日 木
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 かんこくふうやきにく 豚肉 50 ※酒 2 ※しょうゆ 1.2 しょうが 0.5 にんにく 0.2 ※なたね油 1.5 ※しょうゆ 2 ※上白糖 1 ※酒 1 ※コチジャン 1 ※豆板醤 0.01 根深ねぎ 5 水 5 にんじんサラダ にんじん 40 パセリ 0.5 ※棒々鶏ドレ 5 はるさめスープ ※春雨 5 たまねぎ 25 チンゲンサイ 10 ※糸かまぼこ 10 ※しょうゆ 1.2 ※中華スープの素 1 塩コショウ 0.1 水 110	もちげんまいごはん 米 81 もち玄米 9 牛乳 206 ※牛乳 206 しろみさかなのたつたあげ ※たら 50 ※酒 2 にんにく 0.5 しょうが 1 ※しょうゆ 1.5 ※でん粉 5 ※上新粉 5 ※なたね油 6 こまつなとコーンのいためもの 鶏肉 15 こまつな 20 冷凍コーン 10 キャベツ 5 ※しょうゆ 0.8 塩コショウ 0.1 ※なたね油 1 とうふのみそしる ※冷凍角切り豆腐 20 えのきたけ 10 はくさい 20 根深ねぎ 10 2 ※煮干し 4 ※赤みそ 4 ※白みそ 4 水 110	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ぶたにくのねぎしおレモン 豚肉 50 黒こしょう 0.01 ※食塩 0.1 ※酒 2 しょうが 0.8 にんにく 0.3 ※なたね油 15 根深ねぎ 15 塩コショウ 0.3 ※淡口しょうゆ 0.3 レモン 2 ※でん粉 0.2 水 5 フロッコリーのおかかあえ フロッコリー 25 はくさい 15 ※みりん 0.5 ※上白糖 0.3 ※しょうゆ 1.5 かつお削り節 0.3 ごもくじる ※油揚げ 3 だいこん 20 にんじん 10 たまねぎ 20 わかめ 0.3 ※フレーク節 2 ※白しょうゆ 2 ※しょうゆ 1 ※食塩 0.05 水 90 ぶどうゼリー ※ぶどうゼリー 60	こがたコッペパン(乳) ※小型コッペパン 30 牛乳 206 ※マツシユールム水煮 ※スパゲッティ 35 豚肉 25 にんじん 20 たまねぎ 40 みずな 10 セロリー 2 しょうが 0.5 にんにく 0.3 ※酒 1 ※中華スープの素 0.5 牛乳 206 あげぎようざ ※ぎようざ(小) 34 ※なたね油 6 オイスターいため 鶏肉 15 こまつなのおひたし こまつな 20 きゅうり 10 キャベツ 15 ※液体かつおだし 0.2 ※上白糖 0.5 ※みりん 1 ※しょうゆ 1 ※しょうゆ 1 ※鶏ガラスープ 0.3 塩コショウ 0.05 レタスのサラダ レタス 28 ほうれんそう 20 ※コールスロードレ 5 いっしょくごさかな ※一食小魚 5 パプリカ黄 チンゲンサイ 20 ※糸かまぼこ 10 たまねぎ 25 にら 10 ※冷凍角切り豆腐 20 ※しょうゆ 1.8 ※白しょうゆ 2 ※食塩 0.1 ※とろろ昆布 1.35 水 110 なし ※なし 個包装 小 40	みずなチャーハン むぎごはん ※麦ごはん 88 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ※酒 1 ※食塩 0.1 ※しらす干し 5 干し椎茸スライス 0.5 根深ねぎ 5 みずな 10 ※ごま油 1 ※しょうゆ 1.3 ※上白糖 0.5 ※酒 1 ※白みそ 3 ※みりん 1.5 ※しょうゆ 0.1 ※上白糖 1 れんこんきんぴら 水 3 れんこん 20 にんじん 10 鶏肉 15 こまつなのおひたし ※しょうゆ 1.5 ※上白糖 0.7 ※みりん 1 一味唐辛子 0.01 ※なたね油 1 ぶたじる 豚肉 20 里芋 15 はくさい 10 ごぼう 15 根深ねぎ 10 ※赤みそ 8 しめじ 10 だいこん 10 根深ねぎ 10 ※淡口しょうゆ 1.5 ※しょうゆ 2 ※だしこんぶ 2 ※食塩 0.1 ※とろろ昆布 1.35 水 110 なし ※なし 個包装 小 40	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 おさつにくコロツケ(乳) ※おさつにくコロツケ(乳) ※酒 1 ※脱脂粉乳 2 たまねぎ 20 豚肉 15 ※チーズ 3 塩コショウ 0.2 ※しょうゆ 1 ※小麦粉 5 ※パン粉 7 ※なたね油 4 ※牛乳 206 オムレツのオニオンソース ※ケチャップ 3 ※ウスターソース 4 水 10 上白糖 0.1 たまねぎ 12 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ※上白糖 0.1 ※白ワイン 1 ※しょうゆ 1.5 ※しょうゆ 1.6 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 ※なたね油 0.3 すましじる 鶏肉 10 はくさい 20 レタス 10 ※赤みそ 8 だいこん 10 根深ねぎ 10 ※しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 2 ※食塩 0.1 ※とろろ昆布 1.35 水 110 なし ※なし 個包装 小 40	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 おさつにくコロツケ(乳) ※おさつにくコロツケ(乳) ※酒 1 ※脱脂粉乳 2 たまねぎ 20 豚肉 15 ※チーズ 3 塩コショウ 0.2 ※しょうゆ 1 ※小麦粉 5 ※パン粉 7 ※なたね油 4 ※牛乳 206 オムレツのオニオンソース ※ケチャップ 3 ※ウスターソース 4 水 10 上白糖 0.1 たまねぎ 12 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ※上白糖 0.1 ※白ワイン 1 ※しょうゆ 1.5 ※しょうゆ 1.6 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 ※なたね油 0.3 すましじる 鶏肉 10 はくさい 20 レタス 10 ※赤みそ 8 だいこん 10 根深ねぎ 10 ※しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 2 ※食塩 0.1 ※とろろ昆布 1.35 水 110 なし ※なし 個包装 小 40	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 おさつにくコロツケ(乳) ※おさつにくコロツケ(乳) ※酒 1 ※脱脂粉乳 2 たまねぎ 20 豚肉 15 ※チーズ 3 塩コショウ 0.2 ※しょうゆ 1 ※小麦粉 5 ※パン粉 7 ※なたね油 4 ※牛乳 206 オムレツのオニオンソース ※ケチャップ 3 ※ウスターソース 4 水 10 上白糖 0.1 たまねぎ 12 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ※上白糖 0.1 ※白ワイン 1 ※しょうゆ 1.5 ※しょうゆ 1.6 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 ※なたね油 0.3 すましじる 鶏肉 10 はくさい 20 レタス 10 ※赤みそ 8 だいこん 10 根深ねぎ 10 ※しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 2 ※食塩 0.1 ※とろろ昆布 1.35 水 110 なし ※なし 個包装 小 40	ピラフ 米 72 麦 8 牛乳 206 ※牛乳 206 ※酒 1 ※脱脂粉乳 2 たまねぎ 20 豚肉 15 ※チーズ 3 塩コショウ 0.2 ※しょうゆ 1 ※小麦粉 5 ※パン粉 7 ※なたね油 4 ※牛乳 206 オムレツのオニオンソース ※ケチャップ 3 ※ウスターソース 4 水 10 上白糖 0.1 たまねぎ 12 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ※上白糖 0.1 ※白ワイン 1 ※しょうゆ 1.5 ※しょうゆ 1.6 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 ※なたね油 0.3 すましじる 鶏肉 10 はくさい 20 レタス 10 ※赤みそ 8 だいこん 10 根深ねぎ 10 ※しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 2 ※食塩 0.1 ※とろろ昆布 1.35 水 110 なし ※なし 個包装 小 40	ラーメン ※一食ラーメン 200 牛乳 206 ※牛乳 206 たいわんふうラーメンスープ ※鶏ガラスープ 0.5 ※コチジャン 0.2 ※豆板醤 0.01 ※ごま油 0.5 塩コショウ 0.1 水 120 鶏肉 45 しょうが 1 にんにく 0.5 ※酒 2 ※しょうゆ 0.8 塩コショウ 0.1 ※でん粉 8 ※なたね油 5 ちゅうかサラダ フロッコリー 25 チンゲンサイ 15 ※中華ドレ 5	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 はんぺんのしょうがだれかけ ※はんぺん 40 ※なたね油 1 しょうが 0.5 ※しょうゆ 1 ※みりん 0.5 ※しょうゆ 1 ※でん粉 0.2 水 5 にくじゃが 豚肉 20 じゃがいも 50 にんじん 20 たまねぎ 50 ※糸こんにやく 10 冷凍さやいんげん 5 きわかめ 0.3 ※しょうゆ 5 ※上白糖 1.5 ※みりん 1 ※フレーク節 1 水 20 ※和風ドレ 5
中学年	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
	616 1.9	640 1.8	635 1.7	585 2.3	618 2.2	624 2.1	660 1.5	681 2.4	621 2.3	681 3	635 2

日	9月11日 金	9月14日 月	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月24日 木	9月25日 金	9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水
献立 及 び 材 料 (中学年)	もちげんまいごはん 米 81 もち玄米 9 牛乳 ※牛乳 206 ぶたにくとなすのあげがらめ 豚肉 40 塩コショウ 0.1 ※酒 1.8 ※でん粉 2 ※上新粉 2 なす 20 ※なたね油 5 ※上白糖 2 ※しょうゆ 1.5 ※みりん 0.8 水 3 きりぼしだいこんのいために 切干し大根 4 にんじん 15 ※半月スライスちくわ 10 ※上白糖 0.5 ※みりん 1 ※しょうゆ 1.5 ※液体かつおだし 0.3 ※なたね油 0.5 しろみそしる たまねぎ 20 かぼちゃ 30 わかめ 0.3 ※油揚げ 3 ※煮干し 2 ※白みそ 8 水 110	むぎごはん ※麦ごはん 88 牛乳 ※牛乳 206 ▲かきあげ(ノンエッグ) ※半月スライスちくわ 15 かぼちゃ 15 たまねぎ 25 ※大豆水煮 12 ※食塩 0.2 ※小麦粉 15 ※ベーキングパウダー 0.2 ※なたね油 5 ゆかりあえ だいこん 35 きゅうり 15 ※ゆかり粉 0.5 ※食塩 0.05 のっぺいじる 鶏肉 20 里芋 20 ごぼう 10 にんじん 10 乾燥パセリ 0.01 ※コンソメ 0.8 ※しょうゆ 0.5 ※なたね油 1.5 ※淡口しょうゆ 1.5 ※みりん 1 ※でん粉 0.2 ※食塩 0.1 水 90	しょくパン(乳) ※食パン 55 牛乳 ※牛乳 206 ハンバーグ ※ハンバーグ 60 ※なたね油 1.5 たれべつづけ ※ケチャップ 5 ※ウスターソース 0.8 ※上白糖 0.1 水 1 ポイルやさい キャベツ 35 きゅうり 10 塩コショウ 0.1 ※洋風スープの素 0.5 じゃがいものスープ 鶏肉 20 だいこん 15 じゃがいも 25 にんじん 10 乾燥パセリ 0.01 ※コンソメ 0.8 ※しょうゆ 0.5 ※なたね油 1.5 塩コショウ 0.1 水 110 ※冷凍みかん M 80	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 ※牛乳 206 きびなごのカレーあげ ※きびなご 40 しょうが 0.5 ※酒 2 ※しょうゆ 0.5 ※カレー粉 1 ※でん粉 3 ※上新粉 2 ※なたね油 5 かぼちゃのそぼろに かぼちゃ 40 豚肉 15 しょうが 0.5 ※上白糖 1 ※みりん 0.5 ※しょうゆ 2 ※でん粉 0.5 水 10 なすのみそしる なす 20 だいこん 20 しめじ 10 根深ねぎ 10 ※煮干し 2 ※赤みそ 4 ※白みそ 4 水 110	もちげんまいごはん 米 81 もち玄米 9 牛乳 ※牛乳 206 あつあげのチリソースかけ ※冷凍厚揚げ 50 ※紅しょうが 1.5 たまねぎ 8 セロリー 1 しょうが 0.3 にんにく 0.2 ※なたね油 1.5 ※チリソース 3 ※ケチャップ 3 ※上白糖 0.2 ※しょうゆ 0.7 塩コショウ 0.05 ※酒 1 ※豆板醤 0.01 ※でん粉 0.5 水 5 チンゲンサイのちゅうかあえ チンゲンサイ 20 だいこん 25 パプリカ赤 3 ※上白糖 1 ※しょうゆ 1.2 ※ごま油 1.5 ※酢 1.8 にらたまスープ 鶏肉 10 にら 8 ※たけのこ水煮 10 キャベツ 10 ※でん粉 0.2 ※しょうゆ 2 ※中華スープの素 1 塩コショウ 0.1 水 110	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 ※牛乳 206 ちくわのおこのみあげ ※焼き竹輪 25 ※紅しょうが 0.5 ※しょうゆ 0.3 ※青のり粉 0.2 粉かつお 0.2 ※小麦粉 7 ※なたね油 3 ツナおくら オクラ 15 ※オイルツナ 10 キャベツ 20 ※上白糖 0.5 ※しょうゆ 1 ※酢 0.7 さわにわん 豚肉 10 ごぼう 15 だいこん 25 根深ねぎ 10 ※糸こんぶ 0.3 里芋 20 ※月見かまぼこ 10 しいたけ 10 はくさい 15 根深ねぎ 10 ※しょうゆ 2 水 1.5 ※みりん 1 ※だしこんぶ 2 ※食塩 0.1 水 90	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 ※牛乳 206 さんまのしおやき ※さんま 40 ※食塩 0.1 ※しょうゆ 0.3 ※なたね油 0.5 たれべつづけ だいこん 20 ※しょうゆ 1 ※みりん 1 ※酢 0.3 ※上白糖 0.1 こまあえ 冷凍コーン 10 こまつな 15 キャベツ 25 ※白ごま 0.5 ※上白糖 0.3 ※みりん 1 ※しょうゆ 1.5 おつきみしる 20 ※鶏ガラスープの素 0.5 チョコタフィ 大豆 12 ※なたね油 1 ※上白糖 4 ※ココア 0.6 水 1.2 かいそうサラダ レタス 20 きゅうり 25 塩コショウ 0.6 ※海藻ミックス 0.6 ※青じそドレ 4	むぎごはん 米 81 麦 9 牛乳 ※牛乳 206 にくくだんこのくろすあんかけ ※ミートボール 50 ※なたね油 6 たまねぎ 10 ピーマン 3 ※しょうゆ 1.8 ※みりん 1 ※上白糖 1 ※黒酢 1.2 塩コショウ 0.01 ※でん粉 0.2 水 6 ※焼ばらのり 0.5 はるさめのちゅうかサラダ ※春雨 4 チンゲンサイ 25 キャベツ 10 ※上白糖 0.25 ※しょうゆ 1 ※ごま油 0.5 塩コショウ 0.01 ※鶏ガラスープ 0.25 ちゅうかスープ ※あさり 冷凍 10 ※糸かまぼこ 10 はくさい 20 だいこん 15 にら 10 ※しょうゆ 2 レタス 20 きゅうり 25 塩コショウ 0.1 ※中華スープの素 1 水 110	むぎごはん 米 81 もち玄米 9 牛乳 ※牛乳 206 うなぎごはんのぐ 豚肉 50 塩コショウ 0.2 ※白ワイン 2 ※酒 2 ※なたね油 1 しょうが 0.3 にんにく 0.5 ※粒入りマスタード 0.5 いそかあえ ほうれんそう 25 はくさい 30 ※焼ばらのり 0.5 ※なたね油 1 塩コショウ 0.08 キャロットポタージュ(乳) ※ベーコン 5 鶏肉 10 たまねぎ 40 じゃがいも 20 にんじん 10 みつば 5 ※しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 1.5 ※みりん 0.5 ※食塩 0.05 ※だしこんぶ 2 ※でん粉 0.2 水 110 ※錦糸玉子 17 ※なたね油 0.5 水 30	くろコッペパン(乳) ※黒コッペパン 55 牛乳 ※牛乳 206 ぶたにくのつがマスタードやき 豚肉 50 塩コショウ 0.2 ※白ワイン 2 ※酒 2 しょうが 0.3 にんにく 0.5 ※粒入りマスタード 0.5 ※なたね油 1.5 ごぼうのソーテー ごぼう 25 冷凍コーン 12 ピーマン 3 ※なたね油 1 塩コショウ 0.08 ※鶏ガラスープ 0.2 ※ベーコン 5 たまねぎ 40 じゃがいも 20 にんじん 10 パセリ 40 ※しょうゆ 1.5 ※白しょうゆ 1.5 ※みりん 0.5 ※食塩 0.05 ※だしこんぶ 2 ※でん粉 0.2 塩コショウ 0.2 ロリエ 0.02 ※なたね油 0.5 水 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
	678 2.1	657 1.7	608 2.5	633 1.7	628 1.5	593 1.6	638 1.9	613 2.4	663 2.3	623 2.1	675 2.4

*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、中学年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。