



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 TEL29-1662

食育センター TEL29-1663

昭和調理場 TEL22-6111

養正調理場 TEL28-1590

北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657

池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



スポーツの秋

鉄でサポートする食生活

血液は、酸素や栄養素を全身に運びます。鉄不足で、赤血球中のヘモグロビンの量が減ると、酸素が足りず、「鉄欠乏性貧血」になります。成長期や、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいので、食事から鉄を意識してとることが大切です。

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバー炒め 鉄 ボンコレパスタ 鉄
--	-------------------------------	---

植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



パッケンからの野菜メモ

野菜は、スポーツを頑張る体を応援してくれます！！



骨や筋肉を作るために必要な代謝を助けます



免疫力がアップして、病気に負けない丈夫な体を作ります



疲れをとってくれて、毎日元気に過ごせるようになります



僕は、パッケン。献立表に僕がついている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用的小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

秋を楽しむお月見の行事

秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔から、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。2025年の十五夜は、10月6日です。

十五夜の行事食

10月3日に、給食でお月見献立を実施する予定です。給食の行事食食材を紹介します。

里芋 十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、稲作が始まる前に主食だった芋類（里芋やさつまいもなど）をお供えする習慣がある。	巨峰 収穫されたばかりの秋の農作物を月にお供えする風習がある。ぶどうなどのツルものは、月と人のつながりが強くなる縁起の良い食材。	枝豆 枝豆などの豆類は、五穀豊穡を願う縁起の良い食材。邪気を払う力もあると言われている。
--	---	---

ごはんが進む！トマトたっぷりメニューを作ってみよう！

トマトまめまめごはんの具



【材料】 4人分

- ★豚ひき肉 60g
- ★生姜 ひとかけ
- ★炒め油 適量
- ★水煮大豆 80g
- ★トマト 中1個
- ★冷凍枝豆むき身 15g
- ★砂糖 小さじ1
- ★濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ★赤みそ 大さじ1と1/2
- ★酒 小さじ1
- ★みりん 小さじ2
- ★水溶きでんぷん

※下準備

- ・生姜はすりおろし、トマトは2cm角に切っておく。
- ・水煮大豆を粗めに刻んでおく

※作り方

- ①フライパンに油をひき、生姜を入れて香りがでるまで炒め、豚ひき肉を加え、ばらばらになるまで炒める。
- ②大豆、調味料Aを加える。
- ③トマト、枝豆を加えたら、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ボールに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
- ⑤フライパンに油をひき、④を入れて炒り卵を作る。
- ⑥炊きあがったごはんに、③と⑤をのせたら出来上がり。

★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。

※火力などにより水分の蒸発が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してください。

きのこレンジャー参上



今月の給食に登場するきのこレンジャー



10月には、いろいろな料理で、きのこが登場するよ。今が旬のきのこの栄養をおいしくいただきましょう。

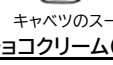
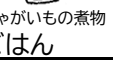
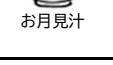
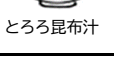
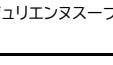
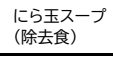
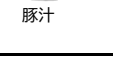
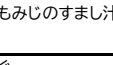
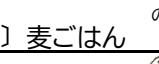
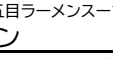
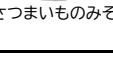
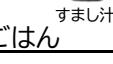
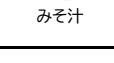
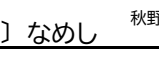
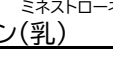
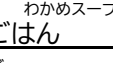
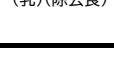
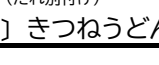
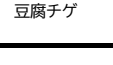
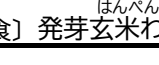
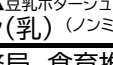
◆今月の魚◆

- <丸ごと食べる魚>
- 16日(木)あゆ
- 21日(火)ししゃも
- 29日(水)味付け小魚
- <切り身・角切りの魚>
- 3日(金)さわら
- 10日(金)さけ
- 14日(火)たら

令和7年10月

中学校 盛り付け図

昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
		1 グリーンサラダ  豚肉のマリアナソース  キャベツのスープ  〔主食〕 食パン(乳)(チョコクリーム(乳))	2 はんぺんの生姜だれかけ  ゆかり和え  じゃがいもの煮物  〔主食〕 もち玄米ごはん	3 鯖の西京焼き  ひじきの炒め煮  お月見汁  〔主食〕 麦ごはん
6 揚げ豆腐の野菜あんかけ (たれ別付け)  煮浸し  とろろ昆布汁  〔主食〕 麦ごはん	7 ごぼうのサラダ  チリコンカン  ジュリエンスープ  〔主食〕 食パン(乳)	8 人参サラダ  ホイコーロー  にら玉スープ (除去食)  〔主食〕 麦ごはん	9 ▲かき揚げ(ノンエッグ)  白菜のお浸し  豚汁  〔主食〕 麦ごはん	10 鮭の照り焼き  ごま和え  もみじのすまし汁  〔主食〕 栗おこわ
13 スポーツの日	14 鯖と高野豆腐のあまがらめ  人参のきんぴら  のっぺい汁  〔主食〕 麦ごはん	15 ナムル  鶏肉団子  五目ラーメンスープ  〔主食〕 一食ラーメン	16 鮎の甘露煮  生姜和え  さつまいものみそ汁  〔主食〕 麦ごはん	17 ★ トマト豆ごはんのぐ  炒り玉子 (別付け)  かぼちゃの ごま揚げ  すまし汁  〔主食〕 もち玄米ごはん
20 竹輪の揚げがらめ  ハリハリ漬け  みそ汁  〔主食〕 麦ごはん	21 ししゃものから揚げ  おかか和え  秋野菜の炊き合わせ  〔主食〕 なめし	22 イタリアンサラダ  ツナときのこの グラタン(乳)  ミネストローネ  〔主食〕 黒コッペパン(乳)	23 厚揚げのそぼろあんかけ  和風和え  五目汁  〔主食〕 麦ごはん	24 中華炒め  ユーリンチー  わかめスープ  〔主食〕 もち玄米ごはん
27 大根サラダ  こんこんスナック  カレーシチュー(乳)(除去食)  〔主食〕 麦ごはん	28 おやきのみそだれかけ  ヨーグルト(乳)  かぼちゃのそぼろあんかけ (たれ別付け)  〔主食〕 きつねうどん	29 中華サラダ  小魚の あまがらめ  豆腐チゲ  〔主食〕 麦ごはん	30 大学芋  酢の物  はんぺんと大根の煮物  〔主食〕 発芽玄米わかめごはん	31 ブロッコリーのサラダ  オムレツの トマトソースかけ  ▲豆乳ポタージュ (ノンミルク)  〔主食〕 コッペパン(乳) (ノンミルク)

令和7年10月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

日 曜 日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
 1 水	食パン(乳) (チョコクリーム(乳))	ぶたにくのマリアナソース	グリーンサラダ キャベツのスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳	こまつな	しょうが にんにく きゅうり レタス キャベツ えのきたけ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※チョコクリーム	※なたね油 ※シーザードレ
2 木	もちげんまいごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	じゃがいものにも ゆかりあえ	※はんぺん 豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 くきわかめ	冷凍さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 冷凍コーン	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油
3 金	むぎごはん	さわらのさいきょうやき	ひじきのいために おつきみしる きよほう(小中)	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※月見かまぼこ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	にんじん	※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ たまねぎ 根深ねぎ ※巨峰(小中)	※麦ごはん ※上白糖 里芋	※なたね油
6 月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	にびたし とろろこんぶじる	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
 7 火	食パン(乳)	チリコンカン	ごぼうのサラダ ジュリエンスープ ヨーグルト(乳)(幼小)	豚肉 ※鶏レバーそぼろ ※ひきわり大豆 ※白いんげん豆	※牛乳 ※ヨーグルト(幼小)	にんじん ※カットマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん エリンギ キャベツ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
8 水	むぎごはん	ホイコーロー	にんじんサラダ にらたまスープ	豚肉 ※冷凍液卵 鶏肉	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にら	しょうが にんにく キャベツ 冷凍コーン はくさい	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
9 木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	はくさいのおひたし ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
10 金	くりおこわ	さけのてりやき	ごまあえ もみじのすましじる ぶどうゼリー(中)	※あずき水煮 ※さけ ※もみじ型かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ はくさい ※たけのこ水煮 しめじ 根深ねぎ	米 もちこめ(アルファ化米) ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	むき栗 ※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
14 火	むぎごはん	たらとこうやどうふのあまがらめ	にんじんのきんぴら のっぺいじる	※たら ※高野豆腐 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油
15 水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	とりにくだんご	ナムル	豚肉 ※なると ※鶏肉だんご(しずく型)	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 根深ねぎ だいこん	※一食ラーメン ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
16 木	むぎごはん	あゆのかんろに	しょうがえ さつまいものみそしる	※あゆ ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	※梅漬け きゅうり キャベツ しょうが はくさい えのきたけ	米 麦 ※水あめ ※上白糖 さつまいも	
★ 17 金	トマトまめまめごはん (もちげんまいごはん・トマトまめまめごはんのぐ・いりたまご)		かぼちゃのごまあげ すましじる	豚肉 ※粒状大豆 ※ひきわり大豆 ※赤みそ ※いりたまご ※粉かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	トマト かぼちゃ	しょうが ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ 干し椎茸	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※小麦粉	※なたね油 ※黒ごま ※白ごま
 20 月	むぎごはん	ちくわのあげがらめ	ハリハリづけ みそしる	※焼き竹輪 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	みずな にんじん	県産切干大根 ※たくあん たまねぎ 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
 21 火	なめし	ししやものからあげ	あきやさいのたきあわせ おかかあえ	鶏肉 ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※ししやも	にんじん 冷凍さやいんげん	しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 はくさい キャベツ きゅうり	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 里芋 ※板こんにゃく ※上白糖	※なたね油
22 水	くろコッペパン(乳)	ツナときのこのグラタン(乳)	イタリアンサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	パプリカ赤 にんじん ※カットマト	エリンギ しめじ たまねぎ 冷凍コーン だいこん レタス キャベツ にんにく	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ ※オリーブ油
23 木	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	わふうあえ ごもくじる	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ
24 金	もちげんまいごはん	ユーリンチー	ちゅうかいため わかめスープ	鶏肉	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ 冷凍コーン 千切きくらげ えのきたけ ※たけのこ水煮 キャベツ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
 27 月	むぎごはん	カレーシチュー(乳)	こんこんスナック だいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ ※青のり粉	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが れんこん ごぼう だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
★ 28 火	きつねうどん おやきのみそだれかけ		かぼちゃのそぼろあんかけ ぶどうゼリー(幼小) ヨーグルト(乳)(中)	鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節 ※赤みそ 豚肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※ヨーグルト(中)	かぼちゃ	えのきたけ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが	※冷凍うどん ※はつしもおやき ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油
 29 水	むぎごはん	ござかなのあまがらめ とうふチゲ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※いか短冊 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※味噌汁小魚	にら チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ ※キムチ きゅうり	米 麦 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
30 木	はつがげんまいわかめごはん	はんぺんとだいこんのもの	だいがくいも すのもの	豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※わかめごはんの素 ※牛乳	冷凍さやいんげん こまつな にんじん	だいこん 冷凍コーン	米 発芽玄米 ※つきこんにゃく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ごま
 31 金	コッペパン(乳)	オムレツのトマトソースかけ	ブロッコリーのサラダ ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットマト ※トマトピューレー ブロッコリー にんじん	レタス 冷凍コーン たまねぎ クリームコーン	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

《2025年10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 笠原中学校 (単位:グラム)											
日	10月1日 水	10月2日 木	10月3日 金	10月6日 月	10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月14日 火	10月15日 水	10月16日 木
献立及び材料 (中学校)	しよくパン(乳)	もちげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しよくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	くりおこわ	むぎごはん	ラーメン	むぎごはん
	※食パン 85	米 99	※麦ごはん 110	米 99	※食パン 85	米 99	※麦ごはん 110	米 90	米 99	※一食ラーメン 240	米 99
	牛乳	もち玄米 11	牛乳	麦 11	牛乳	麦 11	牛乳	もちこめ(アルファ-セキ)	麦 11	牛乳	麦 11
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※食塩 0.24	牛乳	※牛乳 206	牛乳
	ぶたにくのマリアナソース	※牛乳 206	さわらのさいきょうやき	※牛乳 206	チリコンカン	※牛乳 206	▲かきあげ(ノンエッグ)	※酒 1.22	※牛乳 206	こもくラーメンスープ	※牛乳 206
	豚肉 60	はんぺんのしょうがだれかけ	※さわら 65	あげどうふのやさいあんかけ	豚肉 45.5	ホイコーロー	※半月スライスちくわ 12	むき栗 18	たらとこうやどうふのあまがらめ	豚肉 30	あゆのかんろに
	しょうが 0.24	※はんぺん 50	※酒 2.6	※揚げ出し豆腐 小 90	※鶏レバーそぼろ 3.9	豚肉 55	にんじん 6	※あずき水煮 6.1	※たら 39	※なると 15	※あゆ 50
	にんにく 0.24	※なたね油 1	※白みそ 3.9	※なたね油 8	ナツメグ 0.03	※酒 1.3	かぼちゃ 24	※上白糖 1.22	※酒 2.6	しょうが 1.3	※梅漬け 0.36
	※白ワイン 1.2	しょうが 0.5	※みりん 1.3	たれべつづけ	にんにく 0.39	※しょうゆ 0.65	たまねぎ 36	※食塩 0.12	※しょうゆ 1.3	にんにく 0.65	※酒 12
	※なたね油 1.2	※しょうゆ 1.63	※しょうゆ 0.26	たまねぎ 13	しょうが 0.65	しょうが 0.65	※大豆水煮 8.4	水 128.75	しょうが 1.3	キャバツ 22	※しょうゆ 4.8
	※ケチャップ 9.6	※みりん 0.5	※上白糖 0.26	ピーマン 6.5	※赤ワイン 1.3	にんにく 0.65	※食塩 0.24	くちなしの実 0.12	※でん粉 2.6	チンゲンサイ 13	※水あめ 3.6
	※ウスターソース 1.8	※でん粉 0.24	※なたね油 1.3	※しょうゆ 1.95	にんじん 13	※なたね油 0.65	※小麦粉 18	牛乳	※上新粉 2.6	※メンマ 19.5	※上白糖 2.4
	※上白糖 1.2	水 5	アルミカップ 1	※液体かつおだし 0.26	たまねぎ 39	キャバツ 32.5	※ベーキングパウダー 0.24	※牛乳 206	※高野豆腐 9.1	根深ねぎ 13	番茶 0.6
	※マスタード 0.6	じゃがいものにももの	ひじきのいために	※みりん 1.3	※ひきわり大豆 13	ピーマン 6.5	※なたね油 4.8	さけのてりやき	※でん粉 2.6	※白ラーメンスープの素 9.1	水 48
	※でん粉 0.36	豚肉 32.5	※ひじき 1.8	※上白糖 0.65	※白いんげん豆 6.5	※テンメンジャン 3.9	はくさいのおひたし	※さけ 70	※なたね油 7.8	※鶏ガラスープ 1.3	しょうががあえ
	グリーンサラダ	※冷凍厚揚げ 26	※たけのこ水煮 18	※でん粉 0.39	※なたね油 0.65	※酒 1.3	はくさい 30	しょうが 1.2	※しょうゆ 2.6	※しょうゆ 0.65	きゅうり 24
	こまつな 18	じゃがいも 65	※冷凍えだまめ 12	水 13	塩コショウ 0.13	※ケチャップ 13	きゅうり 18	※しょうゆ 0.96	※みりん 1.3	塩コショウ 0.13	キャバツ 30
	きゅうり 18	たまねぎ 52	※油揚げ 6	にびたし	※ケチャップ 13	※豆板醤 0.01	ほうれんそう 12	※酒 2.4	※上白糖 2.6	水 156	しょうが 1.2
	レタス 24	くきわかめ 0.65	※しょうゆ 1.8	こまつな 22	※カットトマト 13	※しょうゆ 0.65	※上白糖 0.6	※なたね油 1.2	※でん粉 0.39	とりにくだんご	※しょうゆ 2.4
	※シーザードレ 6	冷凍さやいんげん 6.5	※みりん 1.2	はくさい 30	※上白糖 0.65	※なたね油 0.65	※みりん 1.2	※しょうゆ 2.16	水 10.4	※鶏肉だんご(しずく型) 60	※みりん 1.2
	キャバツのスープ	※しょうゆ 6.5	※上白糖 0.6	※オイルツナ 15	※ウスターソース 2.6	にんじんサラダ	※しょうゆ 1.8	※みりん 1.2	にんじんのきんぴら	※なたね油 1.8	さつまいものみそしる
	鶏肉 12	※上白糖 2.6	※なたね油 0.36	※液体かつおだし 0.36	※しょうゆ 0.65	にんじん 48	※液体かつおだし 0.36	※上白糖 0.96	豚肉 17	ナムル	さつまいも 24
	じゃがいも 18	※みりん 1.3	おつきみしる	※しょうゆ 1.2	※洋風スープの素 1.04	パセリ 0.84	ぶたじる	※でん粉 0.36	にんじん 30	わかめ 0.36	にんじん 12
	キャバツ 30	※フレーク節 1.3	里芋 24	※上白糖 0.36	※チリパウダー 0.03	※棒々鶏ドレ 6	豚肉 26	水 7.2	※糸こんにゃく 12	にんじん 14.4	はくさい 24
	えのきたけ 12	水 26	※月見かまぼこ 15	※みりん 0.6	※でん粉 0.65	にらたまスープ	里芋 12	こまあえ	※みりん 1.2	だいこん 36	えのきたけ 12
	乾燥パセリ 0.01	ゆかりあえ	にんじん 12	どろろこんぶじる	ごぼうのサラダ	※冷凍液卵 24	だいこん 24	キャバツ 18	※しょうゆ 1.8	※しょうゆ 1.44	※油揚げ 3.6
	※コンソメ 1.2	だいこん 24	たまねぎ 18	鶏肉 12	ごぼう 27.6	鶏肉 20	ごぼう 12	ブロッコリー 24	※上白糖 0.6	※上白糖 0.96	※煮干し 2.4
	※しょうゆ 1.44	キャバツ 24	根深ねぎ 12	にんじん 12	きゅうり 24	にら 12	※板こんにゃく 6	にんじん 12	一味唐辛子 0.01	※ごま油 0.36	※赤みそ 4.8
	塩コショウ 0.12	冷凍コーン 6	※しょうゆ 2.4	えのきたけ 12	※ごまドレ 4.8	冷凍コーン 12	根深ねぎ 6	※上白糖 0.6	※なたね油 1.2	※酢 1.2	※白みそ 4.8
	水 132	※ゆかり粉 0.6	※白しょうゆ 1.8	根深ねぎ 12	ジュリエンスープ	はくさい 12	※赤みそ 9.6	※みりん 0.6	のっぺいじる		水 132
	チョコクリーム(乳)	※食塩 0.06	※みりん 1.2	※フレーク節 2.4	だいこん 18	※しょうゆ 2.4	※煮干し 2.4	※しょうゆ 1.8	鶏肉 12		
	※チョコクリーム 15		※だしこんぶ 2.4	※しょうゆ 1.8	じゃがいも 12	※中華スープの素 1.2	水 132	※白ごま 1.2	ごぼう 18		
			※白しょうゆ 2.4	エリンギ 2.4	塩コショウ 0.12	塩コショウ 0.12		※白すりごま 1.2	だいこん 24		
			水 132	※食塩 0.12	キャバツ 24	※でん粉 0.24		もみじのすましじる	里芋 12		
			きよほう(小中)	※とろろ昆布 1.35	※しょうゆ 0.96	水 132		はくさい 24	根深ねぎ 12		
			※巨峰 30	水 132	※コンソメ 1.2			※たけのこ水煮 12	※しょうゆ 1.8		
					塩コショウ 0.12			しめじ 12	※白しょうゆ 2.4		
					水 132			※もみじ型かまぼこ 15	※食塩 0.12		
								根深ねぎ 12	※フレーク節 2.4		
								※白しょうゆ 3	※でん粉 0.24		
								※しょうゆ 0.6	水 132		
								※食塩 0.12			
								※だしこんぶ 2.4			
								水 132			
								ぶどうゼリー(中)			
								※ぶどうゼリー 60			
	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	753 3.2	778 2.8	762 2.2	726 1.7	731 3.9	747 2	794 2	746 2.6	801 2.1	749 4.4	742 2.7

日	10月17日 金	10月20日 月	10月21日 火	10月22日 水	10月23日 木	10月24日 金	10月27日 月	10月28日 火	10月29日 水	10月30日 木	10月31日 金
献立及び材料 (中学校)	もちげんまいごはん	むぎごはん	なめし	くろコッパパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	きつねうどん	むぎごはん	はつかげんまいわかめごはん	コッパパン(乳)
	米 99	※麦ごはん 110	米 99	※黒コッパパン 85	※麦ごはん 110	米 99	※麦ごはん 110	※冷凍うどん 110.5	米 99	米 99	※コッパパン 85
	もち玄米 11	牛乳	麦 11	牛乳	牛乳	もち玄米 11	牛乳	鶏肉 26	麦 11	発芽玄米 11	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※酒 1.2	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※かまぼこ 13	牛乳	※わかめごはんの素 1.2	※牛乳 206
	※牛乳 206	ちくわのあげがらめ	※食塩 0.36	ツナときこのグラタン(乳)	あつあげのそぼろあんかけ	※牛乳 206	カレーシチュー(乳)	※油揚げ 10.4	※牛乳 206	※酒 1.2	オムレツのトマトソースかけ
	トマトまめまめごはんのぐ	※焼き竹輪 39	※なめしの素 1.08	※エルボマカロニ 10	※冷凍厚揚げ 65	ユーリンチー	じゃがいも 48	えのきたけ 13	どうふちく	※食塩 0.36	※オムレツ 60
	豚肉 19.5	さつまいも 26	牛乳	エリンギ 12.5	※なたね油 0.65	鶏肉 60	たまねぎ 60	キャバツ 13	豚肉 45	牛乳	※なたね油 1.2
	しょうが 1.3	※なたね油 6.5	※牛乳 206	しめじ 12.5	豚肉 15.6	しょうが 1.3	にんじん 24	たまねぎ 13	※いか短冊 30	※牛乳 206	※カットトマト 9.6
	※なたね油 0.65	※しょうゆ 1.95	ししゃものからあげ	※オイルツナ 15	しょうが 0.39	にんにく 0.65	豚肉 30	根深ねぎ 13	にんにく 0.39	はんぺんのだいこんのにももの	※トマトピューレー 12
	※粒状大豆 5.2	※みりん 1.3	※じしゃも 40	※白ワイン 0.63	※しょうゆ 1.95	※酒 2.6	※なたね油 0.6	※フレーク節 2.6	しょうが 0.65	豚肉 40	※ケチャップ 4.8
	トマト 32.5	※上白糖 0.78	※でん粉 2.4	たまねぎ 25	※酒 1.3	※しょうゆ 1.3	にんにく 0.6	※だしこんぶ 1.3	※冷凍角切り豆腐 39	※小玉はんぺん 40	※ウスターソース 0.36
	※ひきわり大豆 13	※でん粉 0.13	※上新粉 1.2	冷凍コーン 10	※上白糖 1.3	塩コショウ 0.13	しょうが 1.2	※しょうゆ 7.8	キャバツ 44	だいこん 55	※しょうゆ 0.24
	※上白糖 1.3	水 13	※なたね油 4.8	※なたね油 0.63	※みりん 0.91	※でん粉 10.4	※小麦粉 6	※みりん 1.3	にら 13	※つきこんにゃく 30	※上白糖 0.24
	※しょうゆ 1.95	ハリハリづけ	あぎやさいのたきあわせ	※洋風スープの素 0.63	※でん粉 0.39	※なたね油 6.5	※有塩バター 0.6	※食塩 0.13	※キムチ 10.4	冷凍さやいんげん 6	※でん粉 0.24
	※赤みそ 5.2	県産切干大根 4.8	鶏肉 18	※牛乳 25	水 39	根深ねぎ 2.6	※カレー粉 0.6	水 130	※コチジャン 1.3	※しょうゆ 5.4	塩コショウ 0.06
	※酒 1.3	※たくあん 6	しょうが 0.6	※有塩バター 3.75	わふうあえ	※しょうゆ 2.6	※チーズ 2.4	牛乳 130	※赤みそ 2.6	※みりん 1.2	ブロッコリーのサラダ
	※みりん 1.3	みずな 24	里芋 18	※小麦粉 3.75	こまつな 30	※上白糖 0.65	※洋風スープの素 1.2	※牛乳 206	※しょうゆ 1.3	※上白糖 0.96	ブロッコリー 30
	※冷凍えだまめ 6.5	※しょうゆ 0.6	にんじん 24	塩コショウ 0.19	はくさい 30	※酢 1.3	※しょうゆ 3.6	おやきのみそだれかけ	※みりん 1.3	※フレーク節 1.2	にんじん 12
	※でん粉 0.65	※上白糖 1.2	れんこん 30	※パン粉 1.25	※和風ドレ 4.8	しょうが 0.39	※ウスターソース 4.8	※はつしもおやき 110	※上白糖 0.39	※酒 2.4	レタス 12
	水 1.3	※酢 2.4	ごぼう 30	※粉チーズ 3.13	ごもくじる	※ごま油 1.3	※ケチャップ 6	※なたね油 1.2	※中華スープの素 0.45	水 48	※ノンエッグマヨネーズ 4.8
	いりたまご	みそしる	干し椎茸 1.2	アルミカップ 1	鶏肉 16	水 6.5	※牛乳 24	塩コショウ 0.13	※中巻スーの素 0.13	すのもの	▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)
	いりたまごべつづけ	※ミニ厚揚げ 30	※板こんにゃく 24	イタリアンサラダ	ごぼう 18	ちゅうかいだめ	オールのパイ	※しょうゆ 1.2	水 78	こまつな 24	冷凍コーン 12
	※いりたまご 13	たまねぎ 18	冷凍さやいんげん 6	だいこん 30	だいこん 18	たまねぎ 24	クローブ 0.02	※みりん 4.8	こざかなのあまがらめ	にんじん 18	たまねぎ 60
	かぼちゃのごまあげ	にんじん 12	※しょうゆ 5.4	レタス 24	にんじん 12	冷凍コーン 12	ナツメグ 0.02	※酒 3.6	※味付け小魚 6.5	冷凍コーン 12	じゃがいも 30
	かぼちゃ 40	根深ねぎ 12	※上白糖 1.8	パブリカ赤 3.6	根深ねぎ 12	チンゲンサイ 24	ロリエ 0.01	※赤みそ 2.4	※なたね油 0.13	※上白糖 0.96	クリームコーン 48
	※小麦粉 8.4	※煮干し 2.4	※みりん 1.2	※イタリアンドレ 4.8	※フレーク節 2.4	千切きくらげ 0.36	塩コショウ 0.12	水 3.6	※しょうゆ 0.78	※しょうゆ 1.2	乾燥パセリ 0.02
	※粉かつお 0.24	※赤みそ 4.8	※フレーク節 1.2	※白しょうゆ 3	塩コショウ 0.12	塩コショウ 0.12	塩コショウ 0.12	かぼちゃのそぼろあんかけ	※上白糖 1.17	※酢 1.8	※豆乳 36
	※黒ごま 1.8	※白みそ 4.8	水 36	キャバツ 30	※しょうゆ 0.6	※鶏ガラスープ 0.24	こんこんスナック	かぼちゃ 36	※酒 0.78	だいがくいも	※洋風スープの素 1.2
	※白ごま 0.6	水 132	おかかあえ	じゃがいも 24	※食塩 0.12	※かき油 0.48	れんこん 12	※上新粉 4.8	水 0.12	さつまいも 54	塩コショウ 0.24
	※なたね油 3.6		はくさい 24	豚肉 12	水 108	※しょうゆ 0.6	ごぼう 24	※なたね油 6	ちゅうかサラダ	※なたね油 4.8	※なたね油 1.2
	すましじる		キャバツ 24	にんじん 12		※なたね油 0.6	※上新粉 4.8	たれべつづけ	チンゲンサイ 30	※しょうゆ 0.96	※上新粉 0.12
	ごぼう 18		きゅうり 12	※カットマト 24		わかめスープ	わかめ 3.6	きゅうり 12	豚肉 18	※上白糖 4.8	水 96
	だいこん 24		※しょうゆ 1.8	※オリーブ油 0.36		わかめ 0.6	※食塩 0.12	しょうが 1.2	※春雨 4.8	※水あめ 2.4	
	※糸かまぼこ 15		※みりん 0.6	にんにく 0.24		えのきたけ 12	※青のり粉 0.12	※しょうゆ 2.4	※中華ドレ 4.8	※黒ごま 0.84	
	根深ねぎ 12		※上白糖 0.36	※コンソメ 0.96		※たけのこ水煮 18	だいこんサラダ	※上白糖 1.2		水 4.8	
	干し椎茸 0.36		※かつお削り節 0.36	※しょうゆ 1.2		キャバツ 12	だいこん 42	※みりん 1.2			
	※だしこんぶ 2.4			塩コショウ 0.12		にら 9.6	みずな 18	※でん粉 0.36			
	※しょうゆ 0.6			水 96		※しょうゆ 1.8	※柑橘ドレ 4.8	水 6			
	※白しょうゆ 3					※中華スープの素 1.2		ヨーグルト(乳)(中)			
	※食塩 0.12					塩コショウ 0.12		※ヨーグルト 65			
	水 108					水 132					
	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	785 2	773 2.7	740 2.8	797 3.2	723 1.5	783 2.1	828 2.1	786 3.1	727 2	821 2.9	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。