



早寝・早起・朝ごはん



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

私たちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいただくことです。また、私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は、勤労感謝の日です。食べ物を大切にして、感謝の心を持っていただきます。



たじっこごはん

小泉地区、根本地区、南姫地区で作られた「にこまる」「清流のめぐみ」「つきあかり」「ハツシメ」「コンヒカリ」などがある。



6月 田植え



9月 実り



10月 稲刈り

苗づくりや草刈り、水の管理などたくさん
の工夫をしながらお米を育てています。
天気や気温に気を配り、虫や病気にも気を
つけてきました。そのおかげで、
今年は去年よりもお米の出来が
良さそうで、とてもうれしいです。

生産者の奥村さんに
インタビュー
してきたよ



☆17日～21日のぎふの味わい週間には、岐阜県産の食べ物が、特に多く使われているよ。岐阜の恵みを味わって、みんなで地産地消に取り組みしよう。

パックンからの野菜メモ

給食で使う多治見市産の野菜がどこで収穫されているか紹介するね。

トマト

姫町産

※多治見トマトのスープ
11.4(火)使用予定



だいこん

東栄町産

※12月に使用予定



ブロッコリー

甘原町産

※多治見ブロッコリーのおかか和え
11.17(月)使用予定



僕は、パックン。
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。



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 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、和食の日です。2013年に和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、私たちが、日々の食生活を通じて、未来へ伝えていくことが大切です。

「和食」の特徴

多様な新鮮な食材と
素材の味わいを活用する



健康的な食生活を
支える栄養バランス



旬の食材や季節の料理など
自然の美しさの表現



正月などの年中行事との
関わり(行事食)



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



☆食器を正しく並べましょう。
盛り付け図をチェック。



☆「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう。



☆お箸を正しく使って食
べましょう。



☆旬の食べ物を味わいま
しょう。



☆地域に伝わる郷土料理や行事食
を味わってみましょう。



☆家庭の自慢料理を教わっ
て、作ってみましょう。



おいしさのヒミツ



11月15日は、
「こんぶのうま味」を感じましょ

給食でも、だしとうま味を大切にしています



和食料理の日は、調理場で、素材から丁寧にだし
をとって、汁物や煮物を作っています。

◆今月の魚◆
<切り身> 角切りの魚 > 7日(金)わかさぎ 12日(水)ホキ
<丸ごと食べる魚> 14日(金)わかさぎ 17日(月)あゆ
<骨を外して食べる魚> 26日(水)さんま

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆									
米・米粉 発芽玄米	パンの材料や 料理で使う小麦粉	大豆・豆乳 豆腐	切干し大根	柿	ミルクプリン (中)	牛乳	豚肉		
はくさい	きゅうり	しょうが	だいこん	レタス	里芋	さつまいも	あゆ		
にんじん	ほうれん草	もやし	根深ねぎ	ブロッコリー	トマト	トマトジュース	干し椎茸		

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・食糧用の小麦粉・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。

給食メニューを 作ってみよう!

豚肉とれんこんのフルコギ鍋



- 《材料》 4人分
- ☆豚肉 180g
 - ☆酒 大さじ1
 - ☆濃口しょうゆ 小さじ1
 - ☆塩 少々
 - ☆こしょう 少々
 - ☆おろしにんにく 小さじ1/2
 - ☆焼き油 適量
 - ☆れんこん 1節
 - ☆にら 3本
 - ☆コチジャン 小さじ1
 - ☆濃口しょうゆ 小さじ2
 - ☆砂糖 小さじ1/2

《下準備》

- ①豚肉にAで下味をつけておく。
- ②れんこんは5mm幅のいちょう切り、にらは2cmの長さに切っておく。

《作り方》

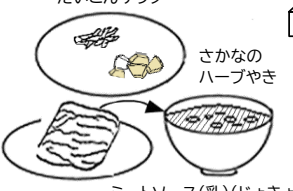
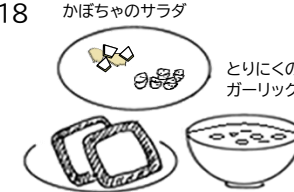
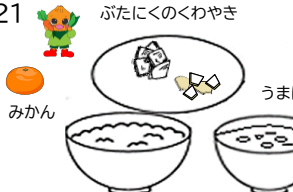
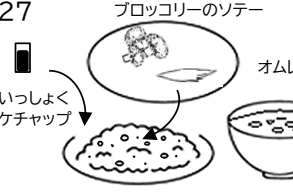
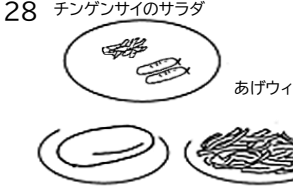
- ① 鍋に油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉とれんこんを炒める。
- ② Bの調味料を加え味を整える。
- ③ にらを加えてさっと炒めて、出来上がり。

※れんこんを薄く切るとカリッとした食感に、厚めに切るとほっくりとした食感が楽しめます。
※れんこんの代わりに、ごぼうや芋類を使ってもおいしくできます。
※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味をしながら量を調節してください。

令和7年11月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
   				
3 ぶんか 文化の日	4 シーザーサラダ  レンズまめの チーズやき(乳) たじみトマトのスープ 【主食】 くらコッパン(乳)	5 とりにくとごぼうのあげがらめ  にびたし たぬきじる 【主食】 むぎごはん	6 ちゅうかサラダ  すぶた ワカメスープ 【主食】 もちげんまいごはん	7 あきのかそぼろごはんのぐ  ごまあえ しろみそじる 【主食】 むぎごはん
10 あげどうふのにくあんかけ (たれべつづけ)  すのもの なめこのみそじる 【主食】 むぎごはん	11 パンサンスー  ぶたにくと れんこんの ブルコギふう ちゅうかスープ 【主食】 はつがげんまいごはん	12 だいこんサラダ  さかなの ハーブやき ミートソース(乳)(じよきよしよく) 【主食】 ソフトめん	13 ちくわのもみじあげ  ひじきのいために すましじる 【主食】 むぎごはん(なっとう)	14 わかさぎのなんばんづけ  おひたし はんぺんとだいこんのもの 【主食】 ゆかりごはん
17 あゆのかりかりあげ  たじみブロッコリーの おかかあえ かきたまじる(じよきよしよく) 【主食】 さつまいもごはん	18 かぼちゃのサラダ  とりにくの ガーリックやき アルファベットマカロニスー 【主食】 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	19★ あつあげのごまだれかけ  ヨーグルト(乳) たくあん のかおりあえ ぶたじる 【主食】 もちげんまいごはん	20 イタリアンサラダ  きなこタフィ ハヤシチュー(乳)(じよきよしよく) 【主食】 むぎごはん	21 ぶたにくのくわやき  うまに ぎふいっばいじる 【主食】 むぎごはん
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 こんにゃくサラダ  ぶたにくの つばマスタードやき パンプキンスープ(乳)(じよきよしよく) 【主食】 しょくパン(乳)	26 さんまのしおやき(たれべつづけ)  きんぴらごぼう さつまいものみそじる 【主食】 たじっこごはん	27 ブロッコリーのソテー  オムレツ いっしょく ケチャップ ミートボールのポトフ 【主食】 トマトピラフ	28 チンゲンサイのサラダ  あげウィンナー やきそば 【主食】 こがたコッパン(乳)

令和7年11月予定献立表

食育センター 養正調理場

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)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
曜日	しゅしゅく	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
	くろコッペパン(乳)	レンズまめのチーズやき(乳)	シーザーサラダ たじみトマトのスープ	※フランクフルト ※蒸しレンズ豆 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	トマト 姫町のトマトジュース	※マッシュルーム水煮 冷凍コーン ごぼう レタス たまねぎ にんにく	※黒コッペパン じゃがいも ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※シーザードレ ※オリーブ油
	むぎごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	にびたし たぬきじる	鶏肉 ※オイルツナ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	ごぼう はくさい だいこん 根深ねぎ しょうが	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油
	もちげんまいごはん	すぶた	ちゅうかサラダ ワカメスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり もやし ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	あきのかそぼろごはん (むぎごはん・あきのかそぼろごはんのぐ)		ごまあえ しろみそしる ミルクプリンたまごいり(乳)(中)	※さけ ※粒状大豆 ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ	しょうが まいたけ ※冷凍えだまめ キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※ミルクプリン卵入り(中)	※なたね油 ※白こま ※白すりごま
	むぎごはん	あげどうふのにくあんかけ	すのもの なめこのみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	ピーマン	だいこん キャベツ なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	はつがげんまいごはん	ぶたにくとれんこんの ブルコギふう	バンサンスー ちゅうかスープ かき(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※あさり 冷凍	※牛乳	にら チンゲンサイ	にんにく れんこん きゅうり はくさい 根深ねぎ ※柿(中)	米 発芽玄米 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油 ※白こま
	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース(乳))	さかなのハーブやき	だいこんサラダ	豚肉 ※ホキ	※牛乳 ※チーズ	にんじん ピーマン ※トマトピューレー ※カットトマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん 冷凍コーン	※ソフトめん ※小麦粉 ※上白糖 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※オリーブ油 ※柑橘ドレ
	むぎごはん (なっとう)	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために すましじる	※焼き竹輪 ※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	※たけのこ水煮 ごぼう ※上白糖	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
	ゆかりごはん	わかさぎのなんぼんづけ	はんぺんのだいこんのにも おひたし	※わかさぎ 豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※上白糖 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	さつまいもごはん	あゆのかりかりあげ	たじみブロッコリーのおかかあえ かきたまじる ぶどうゼリー(中)	※あゆ ※かつお削り節 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのガーリックやき	かぼちゃのサラダ アルファベットマカロニスープ	鶏肉 ※白いんげん豆	※牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ エリンギ	※食パン ※上新粉 ※ABCマカロニ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
	もちげんまいごはん	あつあげのごまだれかけ	たくあんのかおりあえ ぶたじる ヨーグルト(乳)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト	にんじん	県産切干大根 ※たくあん キャベツ はくさい ごぼう 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにやく	※なたね油 ※白こま ※白すりごま
	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー(乳))	きなこタフィ	イタリアンサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく レタス 冷凍コーン	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
	むぎごはん	ぶたにくのくわやき	うまに ぎふいっぱいじる みかん	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	冷凍さやいんげん にんじん トマト	しょうが れんこん ごぼう だいこん たまねぎ ※みかん	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	しよくパン(乳)	ぶたにくの つぶマスタードやき	やさしいサラダ(幼) こんにやくサラダ(小中) パンブキンスープ(乳)	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	※食パン ※パスタこんにやく ※小麦粉	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター
	たじっこごはん	さんまのしおやき	きんぴらごぼう さつまいものみそしる かき(幼小)	※さんま 鶏肉 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ※柿(幼小)	米 ※上白糖 ※糸こんにやく さつまいも	※なたね油
	セルフオムライス (トマトピラフ・オムレツ・いっしょくケチャップ)		ブロッコリーのソテー ミートボールのポトフ	※オムレツ ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン はくさい たまねぎ	米 麦 じゃがいも	※なたね油
	やきそば こがたコッペパン(乳)	あげウィンナー	チンゲンサイのサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※ウィンナー	※牛乳 ※青のり粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ※紅しょうが もやし	※小型コッペパン ※中華めん	※なたね油 ※中華ドレ

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。

日	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金	11月10日 月	11月11日 火	11月12日 水	11月13日 木	11月14日 金
献立及び材料 (中学年)	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	むぎごはん	はつがげんまいごはん	ソフトめん	むぎごはん	ゆかりごはん
	※黒コッパパン 55	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	米 81	※ソフトめん 90	※麦ごはん 88	米 81
	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	発芽玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9
	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1
	レンズまめのチーズやき(乳)	※牛乳 206	※牛乳 206	あきのかそぼろごはんのぐ	あげどうふのにくあんかけ	※牛乳 206	ミートソース(乳)	ちくわのもみじあげ	※食塩 0.3
	じゃがいも 20	とりにくごぼうのあげがらめ	すぶた	※さけ 30	※揚げ出し豆腐 大 65	がたにくとれんこんのブルコギふう	豚肉 20	※焼き竹輪 25	※ゆかり粉 0.75
	※マッシュルーム水煮 3	鶏肉 30	豚肉 35	しょうが 0.3	※なたね油 6	豚肉 35	オールスパイス 0.02	にんじん 5	牛乳 206
	冷凍コーン 6	塩コショウ 0.1	しょうが 1	※酒 2	たれべつづけ	※酒 2	クローブ 0.02	※青のり粉 0.1	※小麦粉 7
	※フランクフルト 15	※酒 1.8	※しょうゆ 0.6	※食塩 0.1	豚肉 13	※しょうゆ 1	ナツメグ 0.02	※小麦粉 7	わかさぎのなんばんづけ
	※牛乳 28	※でん粉 2	※酒 1.2	※しょうゆ 0.5	ピーマン 3	塩コショウ 0.1	ロリエ 0.01	※なたね油 3	※わかさぎ 40
	※蒸しレンズ豆 20	※上新粉 1	※でん粉 4	※なたね油 1	※しょうゆ 1.5	にんにく 0.3	にんじん 20	ひじきのいために	しょうが 0.5
	※マヨネーズ(卵不使用) 2.8	ごぼう 20	じゃがいも 25	※粒状大豆 3	※液体かつおだし 0.2	※なたね油 1	たまねぎ 60	※ひじき 1.7	※酒 2
	※チーズ 7	※上新粉 1.2	※なたね油 6	まいたけ 5	※みりん 1	にんにく 0.2	ピーマン 5	※たけのこ水煮 10	※しょうゆ 0.5
	塩コショウ 0.1	※なたね油 5	ピーマン 3	※冷凍えだまめ 5	※上白糖 0.5	れんこん 15	しょうが 1	冷凍さやいんげん 5	※でん粉 3
	※なたね油 0.4	※上白糖 2	たまねぎ 15	※なたね油 1	※でん粉 0.3	にら 3	にんにく 0.5	※油揚げ 10	※上新粉 2
	アルミカップ 1	※しょうゆ 1.5	※なたね油 0.2	※しょうゆ 2.5	水 10	※コチジャン 1	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1.5	※なたね油 4
	シーザーサラダ	※みりん 0.8	※上白糖 1.5	※酒 1	すのもの	※しょうゆ 2	※小麦粉 4.5	※みりん 1	たまねぎ 10
	ごぼう 20	水 3	※しょうゆ 2.4	※みりん 1	だいこん 20	※上白糖 0.5	※有塩バター 4.5	※上白糖 0.5	にんじん 3
	レタス 25	にびたし	※酢 1.2	※上白糖 1	キャベツ 20	※なたね油 0.5	※洋風スープの素 1	※なたね油 0.3	※酢 2.5
	※シーザードレ 4	はくさい 10	塩コショウ 0.05	水 5	わかめ 0.3	パンサンスー	※ケチャップ 12	すましじる	※しょうゆ 1.5
	たじみトマトのスープ	こまつな 20	※鶏ガラスープ 0.3	ごまあえ	※酢 1.5	きゅうり 15	※トマトピューレー 12	鶏肉 15	※上白糖 1.5
	トマト 20	にんじん 10	水 12	キャベツ 25	※上白糖 0.8	チンゲンサイ 15	※カットトマト 10	ごぼう 10	※みりん 1
	姫町のトマトジュース 25	※オイルツナ 5	ちゅうかサラダ	きゅうり 10	※しょうゆ 1	※春雨 5	※ウスターソース 5	だいこん 25	一味唐辛子 0.01
	たまねぎ 40	※液体かつおだし 0.3	だいこん 20	冷凍コーン 10	なめこのみそしる	※酢 2	※しょうゆ 0.5	こまつな 10	※でん粉 0.2
	鶏肉 10	※しょうゆ 1	にんじん 10	※白ごま 0.5	里芋 15	※しょうゆ 1	※チーズ 3	※フレーク節 2	水 3
	乾燥パセリ 0.02	※上白糖 0.3	きゅうり 10	※白すりごま 1	なめこ 15	※上白糖 1	塩コショウ 0.2	※みりん 0.3	※みりん 0.3
	※コンソメ 0.8	※みりん 0.5	※棒々鶏ドレ 4	※上白糖 0.3	はくさい 20	※ごま油 0.4	※上白糖 0.1	※しょうゆ 0.5	※しょうゆ 0.5
	※しょうゆ 0.2	たぬきじる	ワカメスープ	※みりん 1	根深ねぎ 10	※白ごま 1	水 80	※白しょうゆ 2.5	※小玉はんぺん 30
	塩コショウ 0.1	だいこん 15	鶏肉 15	※しょうゆ 1.5	※煮干し 2	ちゅうかスープ	さかなのハーブやき	※食塩 0.1	だいこん 50
	※オリーブ油 0.5	※油揚げ 8	チンゲンサイ 10	しろみそしる	※赤みそ 4	※冷凍角切り豆腐 25	※ホキ 45	水 110	※つきこんにやく 25
	にんにく 0.2	※冷凍角切り豆腐 20	もやし 15	はくさい 20	※白みそ 4	はくさい 25	バジル 0.02	なっとう	冷凍さやいんげん 5
	※上白糖 0.2	※板こんにやく 10	※たけのこ水煮 10	かぼちゃ 20	水 110	※あさり 冷凍 10	黒こしょう 0.01	※納豆 30	※しょうゆ 4.5
	水 110	根深ねぎ 10	わかめ 0.5	だいこん 10		根深ねぎ 5	※食塩 0.1		※みりん 1
		しょうが 0.4	※しょうゆ 2	根深ねぎ 10		※しょうゆ 2	※白ワイン 2		※上白糖 0.8
		※なたね油 0.2	※中華スープの素 0.8	※白みそ 8		※中華スープの素 1	※オリーブ油 1		※フレーク節 1
		※フレーク節 2	塩コショウ 0.1	※煮干し 2		塩コショウ 0.1	※上新粉 1		※酒 2
		※白しょうゆ 2	水 110	水 110		水 110	※なたね油 0.5		水 40
		※しょうゆ 1					だいこんサラダ		おひたし
		※食塩 0.1					みずな 15		はくさい 25
		水 110					だいこん 25		こまつな 20
							冷凍コーン 10		※上白糖 0.5
							※柑橘ドレ 5		※みりん 1
									※しょうゆ 1.5
									※液体かつおだし 0.3
	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
中学年	629 2.1	640 1.4	637 1.8	596 2.2	616 1.6	597 1.9	668 2.3	652 2.1	646 3.0

日	11月17日 月	11月18日 火	11月19日 水	11月20日 木	11月21日 金	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金
献立及び材料 (中学年)	さつまいもごはん	しょくパン(乳)	もちげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	たじっこごはん	トマトピラフ	こがたコッパパン(乳)
	米 72	※食パン 55	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 90	米 72.4	※小型コッパパン 30
	麦 8	牛乳	もち玄米 9	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳	麦 10.6	牛乳
	さつまいも 26	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206
	※酒 1	とりにくのガーリックやき	※牛乳 206	※牛乳 206	ふたにくのくわやき	がたにくのつがマスタードやき	さんまのしおやき	※ドライミックストマトピラフ 5.5	やきそば
	※食塩 0.3	鶏肉 55	あつあげのごまだれかけ	ハヤシシチュー(乳)	豚肉 50	豚肉 50	※さんま 40	※洋風スープの素 0.1	※中華めん 72
	くちなしの実 0.05	ガーリックパウダー 0.02	※冷凍厚揚げ 50	豚肉 22	※しょうゆ 0.5	塩コショウ 0.2	※食塩 0.1	※トマトピューレー 0.1	塩コショウ 0.1
	牛乳	※食塩 0.2	※なたね油 1	塩コショウ 0.2	※酒 2	※白ワイン 2	※しょうゆ 0.3	牛乳	※なたね油 0.2
	※牛乳 206	黒こしょう 0.01	※しょうゆ 1.2	じゃがいも 30	しょうが 0.3	※マヨネーズ(卵不使用) 1.2	※なたね油 0.5	※牛乳 206	たまねぎ 40
	あゆのかりかりあげ	※白ワイン 2	※みりん 1	たまねぎ 50	※なたね油 1	しょうが 0.3	たれべつづけ	オムレツ	キャベツ 40
	※あゆ 42.5	※しょうゆ 0.5	※上白糖 0.5	にんじん 20	※しょうゆ 2	にんにく 0.5	だいこん 20	※オムレツ 50	にんじん 10
	しょうが 1	※上新粉 0.5	※白ごま 1	しょうが 1	※みりん 1	※粒入リマスタード 0.5	※しょうゆ 1	※なたね油 1	豚肉 25
	※しょうゆ 0.8	※なたね油 1	※白すりごま 1	にんにく 0.5	※上白糖 0.8	※なたね油 1	※みりん 1	ブロッコリーのソテー	ピーマン 3
	※酒 2	かぼちゃのサラダ	※でん粉 0.2	※なたね油 0.5	※でん粉 0.3	こんにやくサラダ	※酢 0.3	ブロッコリー 20	※半月スライスちくわ 8
	※食塩 0.1	かぼちゃ 35	水 10	※小麦粉 4.5	水 5	※バスタこんにやく 25	※上白糖 0.1	キャベツ 15	※紅しょうが 2
	※でん粉 2	きゅうり 15	たくあんのかおりあえ	※有塩バター 4.5	うまに	にんじん 10	きんぴらごぼう	冷凍コーン 10	※青のり粉 0.2
	※上新粉 2	※ノンエッグマヨネーズ 4	県産切干大根 1.5	※ウスターソース 4	れんこん 20	きゅうり 10	鶏肉 5	※しょうゆ 0.2	※洋風スープの素 0.8
	※なたね油 5	アルファベットマカロニスープ	※たくあん 7	※しょうゆ 3	ごぼう 20	※玉ねぎドレ 4	にんじん 10	※鶏ガラスープ 0.2	※ウスターソース 6.2
	たじみブロッコリーのおかかあえ	※白いんげん豆 8	キャベツ 20	※チーズ 3	冷凍さやいんげん 3	パンプキンスープ(乳)	ごぼう 20	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.2
	ブロッコリー 20	※ABCマカロニ 2.5	にんじん 10	※牛乳 10	にんじん 10	たまねぎ 50	※糸こんにやく 5	※なたね油 0.5	※かき油 0.2
	もやし 10	キャベツ 25	※かおり粉 0.3	クローブ 0.02	しょうが 0.3	かぼちゃ 20	※なたね油 1	ミートボールのボトフ	※なたね油 1
	はくさい 15	エリンギ 10	※食塩 0.05	オールスパイス 0.02	※なたね油 0.5	かぼちゃペースト 40	※しょうゆ 1.5	※ミートボール 40	塩コショウ 0.05
	※みりん 0.5	にんじん 10	ふたじる	※トマトピューレー 10	※しょうゆ 1.5	乾燥パセリ 0.02	※酒 1	はくさい 25	あげウィンナー
	※上白糖 0.3	※なたね油 0.5	豚肉 15	※ケチャップ 10	※上白糖 0.8	※チーズ 2	※みりん 1	じゃがいも 20	※ウィンナー 27
	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1	里芋 15	※赤ワイン 0.5	※液体かつおだし 0.3	※牛乳 30	※上白糖 0.3	たまねぎ 20	※なたね油 3
	※かつお削り節 0.3	※コンソメ 0.8	はくさい 15	※洋風スープの素 1	※みりん 0.8	※有塩バター 4	さつまいものみそしる	※ひよこ豆 10	チンゲンサイのサラダ
	かきたまじる	塩コショウ 0.2	ごぼう 15	※上白糖 0.5	水 30	※小麦粉 4	たまねぎ 20	※コンソメ 0.8	チンゲンサイ 22
	鶏肉 10	水 110	※板こんにやく 5	ロリエ 0.02	ぎふいっぱいじる	※洋風スープの素 1.2	さつまいも 20	塩コショウ 0.2	もやし 25
	たまねぎ 20	チョコクリーム(乳)	根深ねぎ 5	タイム 0.01	※糸かまぼこ 10	塩コショウ 0.15	わかめ 0.3	※しょうゆ 0.5	※中華ドレ 4
	※冷凍液卵 20	※チョコクリーム 15	※赤みそ 8	水 70	トマト 25	ロリエ 0.02	※ミニ厚揚げ 15	ロリエ 0.02	
	えのきたけ 10		※煮干し 2	イタリアンサラダ	だいこん 15	※なたね油 0.5	※煮干し 2	水 50	
	チンゲンサイ 10		水 110	レタス 20	たまねぎ 10	水 30	※赤みそ 8	※オリーブ油 0.5	
	※しょうゆ 1.5			ヨーグルト(乳)	※だしこんば 2		水 110	いっしょくケチャップ	
	※淡口しょうゆ 2			冷凍コーン 10	※しょうゆ 0.5		かき(幼小)	※一食用ケチャップ 8	
	※フレーク節 2			※イタリアンドレ 4	※白しょうゆ 2.5		※柿 40		
	※食塩 0.1			きなこタフィ	※食塩 0.1				
	※でん粉 0.2			大豆 12	水 110				
	水 110			※なたね油 1	みかん				
				※上白糖 3	※みかん 60				
				※きな粉 1.2					
				※食塩 0.05					
				水 1.5					
	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
中学年	628 1.9	620 2.4	674 1.8	710 2.2	641 1.8	631 2.2	699 1.8	646 2.9	571 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。