



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



ぎふの味わい週間

給食では、16日～20日を『ぎふ味わい週間』とし、岐阜県産の食材を使用した献立や郷土料理を提供する予定です。

切り干し大根のビビンバ

郡上市のひるがの大根を使って作られた切り干し大根です。傷があって出荷できなかった大根を無駄なく加工することで、食品ロスを減らすSDGsにつながります。

青葉のお浸し

県産の『ほうれん草』を使用します。飛騨高山地方は、寒冷な地域と温暖な地域を利用し、1年中おいしいほうれん草をとることができます。

抹茶タフィー

海津市産の大豆の『フクユタカ』と香りのよい『播磨茶』を使用します。海津市では、水田を有効活用しながら大豆を栽培しています。

鶏肉のトマトソースかけ

岐阜地域でトマトが作られるようになったのは、今から約40年前のこと。化学合成農薬の代わりに生物農薬を使用した減農薬栽培にも積極的に取り組んでいます。

人参ごはん

人参を使った郷土料理「金魚めし」にちなんで人参ごはんを炊きます。特産地の各務ヶ原市は、保水性・浸透性が高く、みずみずしく色鮮やかな人参が採れる「黒く土」が特徴です。



多治見市甘原町のいちごを使った手作りの「つづはらのいちごジャム」が出ます。

今年も多治見市甘原町で栽培している「草姫」という品種のいちごを使用した『つづはらのいちごジャム』を提供する予定です。安心して食べられるいちごを育てるには、病害虫対策の薬を使わずに多くの工夫や苦労があります。多治見市産のいちごをよく味わい、大切にいただきます。



◆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。

パックンからの野菜メモ

野菜には、どんな栄養があるのかな？

元気
もりもり
病気の予防

骨や血液を作って
ぐんぐん
成長

おなか
すっきり

おはだ
びかびか

目が
はっきり



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。

給食の人気メニューを作ってみよう！

切り干し大根のビビンバ



【材料】 4人分

- ☆豚肉 100g
- ☆生姜 1かけ
- ☆にんにく 1かけ
- ☆ねぎ 15g(1/8本)
- ☆酒 小さじ1
- ☆切り干し大根 10g
- ☆しょうゆ 小さじ1/2
- ☆砂糖 小さじ1/4
- ☆人参 50g(1/2本)
- ☆ほうれん草 100g(1/2束)
- ☆しょうゆ 大さじ1弱
- ☆コチュジャン 小さじ1/3
- ☆鶏ガラスープの素 小さじ1/3
- ☆酢 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆炒め油 適量

《下準備》

- ①切り干し大根は、洗い戻した後、水気を絞って、3cm幅で切っておく。
- ②①に★のしょうゆと砂糖で下味をつけておく。
- ③生姜、にんにくはすりおろしておく。
- ④ねぎは小口の3mm、ほうれん草は1.5cm幅、にんじんは千切りで切っておく。
- ⑤ほうれん草を下茹でし、水さらし後、水気を切っておく。

《作り方》

- ①フライパンに炒め油をひき、生姜、にんにく、ねぎを入れ、香りが出るまで炒める。
- ②豚肉と酒を加えて炒める。
- ③切り干し大根、人参を順に炒め合わせ、☆の調味料を加えて味を調えたら、ほうれん草を加えて、出来上がり。

野菜は、切り干し大根をもやしに変えたり、ほうれん草をチンゲンサイや小松菜に変えたり、家にある材料でアレンジして作ってみてください。

調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味見をしながら量を加減して作ってくださいね。

かむってすごい！



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。献立表には、毎日ほくほくのマークがついているよ。よくかむことを意識して食べてね。



◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
17日(火)さくら
23日(月)あじ
<丸ごと食べる魚>
5日(木)きびなご
19日(木)味噌煮魚

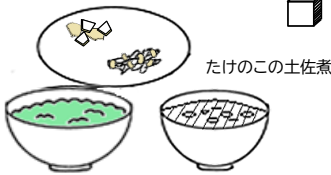
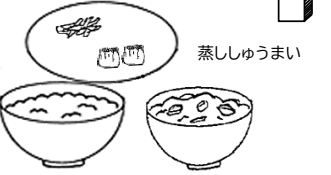
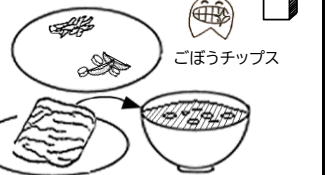
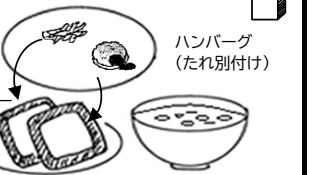
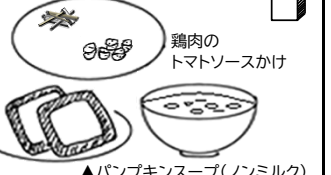
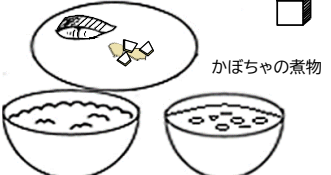
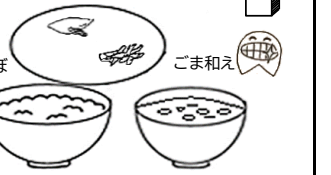
たじっ給食のいちごは多治見市産です



令和7年6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
2 竹輪の揚げがらめ  たけのこの土佐煮 新たまねぎのみそ汁 〔主食〕 岐阜茶飯	3 ナムル  蒸ししょうまい 韓国風肉じゃが 〔主食〕 麦ごはん	4 グリーンサラダ  ごぼうチップス カレーソース(除去食) 〔主食〕 ソフト麺	5 きびなごの唐揚げ  五色和え 大根と厚揚げの煮物 〔主食〕 もち玄米ごはん	6 ボイルキャバツ  ハンバーグ(たれ別付け) ぶどうゼリー 新じゃがいものスープ 〔主食〕 食パン
9 ソースとんかつ(たれ別付け)  たくあんの香りづけ すまし汁 〔主食〕 発芽玄米ごはん	10 揚げ豆腐の肉あんかけ(たれ別付け)  人参きんぴら さやえんどうの白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん	11 鶏肉の梅みそだれ(たれ別付け)  ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁 〔主食〕 麦ごはん(岐阜柚子味付けのり)	12 中華炒め  春巻き 春雨スープ 〔主食〕 キムチチャーハン	13 新ごぼうのサラダ  ポテトグラタン 野菜スープ 〔主食〕 黒コッパパン
16 厚揚げの鉄火みそかけ(たれ別付け)  ゆかり和え かきたま汁(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	17 鰯の竜田揚げ  ヨーグルト 青菜のお浸し なすのみそ汁 〔主食〕 岐阜人参ごはん	18 ひじきのサラダ  鶏肉のトマトソースかけ ▲パンプキンスープ(ノンミルク) 〔主食〕 食パン(チョコクリーム)	19 ★ 小魚のごまがらめ  冷凍みかん 切干大根のびびんバ にらのスープ 〔主食〕 麦ごはん	20 水菜のサラダ  抹茶タフィー ハヤシチュー(除去食) 〔主食〕 麦ごはん
23 鰯の塩こうじ焼き  かぼちゃの煮物 沢煮椀 〔主食〕 麦ごはん	24 ジャーマンポテト  鶏肉と小松菜のソテー 甘原のいちごジャム キャバツのスープ 〔主食〕 食パン	25 中華サラダ  肉団子とアスパラガスの黒酢あん ワンタンスープ 〔主食〕 もち玄米ごはん	26 玉子のねぎみそかけ(たれ別付け)  さくらんぼ ごま和え 豆腐汁 〔主食〕 麦ごはん	27 フルーツミックス  豚肉のガーリックマスタードソテー ミネストローネ 〔主食〕 カレーピラフ
30 いかの天ぷら(たれ別付け)  和風サラダ かぼちゃのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん				

令和7年6月予定献立表

食育センター 養正調理場

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)						
	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					
しゅしよく	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	穀類・いも・さとう	油脂類		
2月	ぎふちゃめし	ちくわのあげがらめ	たけのこのとさに しんたまねぎのみそしる	※ちくわ 鶏肉 ※かつお削り節 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん 冷凍さやいんげん	※たけのこ水煮 たまねぎ だいこん 根深ねぎ	米 麦 じゃがいも ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
3火	むぎごはん	むししゅうまい	かんこくふうにくじゃが ナムル	※しゅうまい 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油 ※ごま油	
かみかみ週間	ソフトめんカレーソース (ソフトめん・カレーソース)		ごぼうチップス グリーンサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが ごぼう レタス	※ソフトめん じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ	
	5木	もちげんまいごはん	きびなごのからあげ	だいこんとあつあげのもの ごしきあえ	豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※きびなご ※角切り昆布	冷凍さやいんげん にんじん ほうれんそう	米 もち玄米 ※上新粉 ※でん粉 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油	
	6金	セルフハンバーグサンド (しよくパン・ハンバーグ・ポイルキャベツ)		しんじゃがいものスープ ぶどうゼリー(中)	※ハンバーグ ※ベーコン ※白いんげん豆	※牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※コールスロードレ
	9月	はつがげんまいごはん	ソースとんかつ	たくあんのかおりづけ すましじる	豚肉 ※かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	あおじそ みつば	県産切干大根 ※たくあん はくさい しめじ キャベツ	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※パン粉 ※中双糖 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
10火	むぎごはん	あげどうふの にくあんかけ	にんじんきんぴら さやえんどうのしろみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 鶏肉 ※白みそ	※牛乳 くきわかめ ※煮干し	ピーマン にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま	
11水	むぎごはん (ぎふゆずあじつけのり)	とりにくのうめみそだれ	ブロッコリーのおかかあえ のつべいじる	※白みそ 鶏肉 ※かつお削り節 ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※味付けのり(ゆず風味)	ブロッコリー にんじん	しょうが ※梅漬け はくさい ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米 麦 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
	12木	キムチチャーハン	はるまき	ちゅうかいため はるさめスープ ミルクプリン(中)	豚肉 ※はるまき ※なると ※ささみ水煮	※牛乳	根深ねぎ ※キムチ たまねぎ キャベツ ※たけのこ水煮	米 麦 ※春雨 ※上白糖 ※ミルクプリン(中)	※ごま油 ※なたね油	
13金	くろコッペパン	ポテトグラタン	しんごぼうのサラダ やさしいスープ	※オイルツナ ※糸かまぼこ ※ひよこ豆	※牛乳 ※粉チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ ※冷凍えだまめ ※マッシュルーム水煮 ごぼう きゅうり レタス だいこん	※黒コッペパン ※エルボマカロニ じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ	
ぎふの 味わい 週間	16月	むぎごはん	あつあげのてっかみそかけ	ゆかりあえ かきたまじる	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ごまつな チンゲンサイ	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	※麦ごはん ※中双糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	17火	ぎふにんじんごはん	さわらのたつたあげ	あおなのおひたし なすのみそしる ヨーグルト	鶏肉 ※さわら ※油揚げ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し ※ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	干し椎茸スライス にんにく しょうが はくさい なす だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉	※なたね油
	18水	しよくパン (チョコクリーム)	とりにくのトマトソースかけ	ひじきのサラダ ▲パンパキンスープ(ノンミルク)	※豆乳 鶏肉	※牛乳 ※ひじき	※カットマト トマト かぼちゃ ※かぼちゃペースト	にんにく 冷凍コーン レタス ※冷凍えだまめ たまねぎ	※食パン ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 ※チョコクリーム	※なたね油 ※ごまドレ
	19木	きりぼしだいこんのビビンバ (むぎごはん・きりぼしだいこんのビビンバ)		にらのスープ こさかなのごまがらめ れいとうみかん	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※味付け小魚 わかめ	ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく 根深ねぎ 県産切干大根 キャベツ ※たけのこ水煮 ※冷凍みかん(岐阜県産)	※麦ごはん ※上白糖	※なたね油 ※白ごま
	20金	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー)		まっちゃんやファイ みずなのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー みずな パプリカ黄	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
23月	むぎごはん	あじのしおこうじやき	かぼちゃのもの さわにわん	※あじ 豚肉	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ 干し椎茸	※麦ごはん ※上白糖	※なたね油	
24火	しよくパン (つづはらのいちごジャム)	とりにくとこまつなのソテー	ジャーマンポテト キャベツのスープ	鶏肉 豚肉	※牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 冷凍コーン キャベツ エリンギ いちご	※食パン はちみつ ※上白糖 じゃがいも ※水あめ ※上新粉	※なたね油 ※豆乳クリームバター	
25水	もちげんまいごはん	にくだんごとアスパラガスの くろずあん	ちゅうかサラダ ワントンスープ	※ミートボール ※あさり冷凍	※牛乳	グリーンアスパラガス ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ 冷凍コーン 千切きくらげ	米 もち玄米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ワントン	※なたね油 ※中華ドレ	
26木	むぎごはん	たまごのねぎみそかけ	ごまあえ とうふじる さくらんぼ(小中)	※オムレツ ※赤みそ ※冷凍角切り豆腐 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん こまつな	根深ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ えのきたけ ※さくらんぼ(小中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま	
27金	カレーピラフ	ぶたにくのガーリック マスタードソテー	ミネストローネ フルーツミックス	豚肉 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	ピーマン ※カットマト トマト	※ドライミックスカレー しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリ ※バインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	米 麦 じゃがいも ※上白糖 ※冷凍角切り果物ゼリー (あまおう)	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※オリーブ油	
30月	いかてんどん (むぎごはん・いかのてんぶら)		わふうサラダ かぼちゃのみそしる	※いか ※フレーク節 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	こまつな かぼちゃ	きゅうり キャベツ 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※春雨	※なたね油 ※和風ドレ	

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。

《2025年6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	6月17日 火	6月18日 水	6月19日 木	6月20日 金	6月23日 月	6月24日 火	6月25日 水	6月26日 木	6月27日 金	6月30日 月
献 立 及 び 材 料 (中 学 校)	ぎふにんじんごはん	しょくパン	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	もちげんまいごはん	むぎごはん	カレーピラフ	むぎごはん
	米 90	※食パン 85	※麦ごはん 110	米 99	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 99	米 99	米 90	※麦ごはん 110
	麦 10	牛乳	牛乳	麦 11	牛乳	牛乳	もち玄米 11	麦 11	麦 10	牛乳
	※食塩 0.36	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	水 144	※牛乳 206
	※酒 1.22	とりにくのとトマトソースかけ	きりほしだいこんのピビンパ	※牛乳 206	あじのしおこうじやき	とりにくとこまつなのソー	※牛乳 206	※牛乳 206	※ドライミックスカレー	6
	にんじん 18.3	鶏肉 60	豚肉 35	ハヤシシチュー	※あじ 60	鶏肉 60	にくだんごとアスパラガスのくらすあん	たまごのねぎみそかけ	※酒 1.2	※いか 50
	鶏肉 12	塩コショウ 0.12	しょうが 0.39	豚肉 30	しょうが 0.6	にんにく 0.36	※ミートボール 65	※オムレツ 60	※洋風スープの素 0.12	※酒 2.2
	干し椎茸スライス 1.22	※白ワイン 2.4	にんにく 0.26	塩コショウ 0.24	※塩こうじ 4.8	しょうが 0.6	グリーンアスパラガス 19.5	※なたね油 0.6	水 144	※食塩 0.12
	※しょうゆ 4.27	にんにく 0.36	根深ねぎ 3.9	じゃがいも 42	※酒 2.4	※白ワイン 1.2	※上新粉 1.95	たれべつづけ	牛乳	※小麦粉 9.6
	※液体かつおだし 0.49	※上新粉 0.36	※酒 1.3	たまねぎ 60	※みりん 1.2	塩コショウ 0.12	※なたね油 7.8	根深ねぎ 2.4	※牛乳 206	※ベーキングパウダー 0.24
	※みりん 0.61	※なたね油 1.2	※しょうゆ 0.65	にんじん 24	※なたね油 0.6	※なたね油 1.2	※しょうゆ 2.34	にんにく 0.24	なたにくのガーリックマスタードソー	※なたね油 4.8
	※上白糖 0.49	※カットトマト 12	※上白糖 0.26	しょうが 1.2	かぼちゃのもの	こまつな 18	※みりん 1.3	※なたね油 0.6	豚肉 60	たれべつづけ
	※なたね油 0.37	トマト 12	ほうれんそう 22	にんにく 0.6	かぼちゃ 48	※しょうゆ 1.8	※上白糖 1.3	※赤みそ 3.6	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 2.4
	牛乳	※ウスターソース 0.36	にんじん 11	※なたね油 0.6	※上白糖 0.96	はちみつ 0.6	※黒酢 1.56	※上白糖 0.01	※白ワイン 1.8	※みりん 1.2
	※牛乳 206	※ケチャップ 4.8	県産切干大根 2.6	※小麦粉 5.76	※みりん 0.6	※上白糖 0.12	塩コショウ 0.01	※でん粉 0.26	※酒 1.2	しょうが 0.36
	さわらのたつたあげ	※上白糖 0.12	※しょうゆ 3.25	※有塩バター 5.76	※しょうゆ 1.8	黒こしょう 0.01	※でん粉 0.26	※酒 1.2	しょうが 0.36	※フレーク節 0.6
	※さわら 52	塩コショウ 0.04	※コチジャン 0.42	※ウスターソース 4.8	※液体かつおだし 0.36	クローブ 0.01	水 7.8	※でん粉 0.24	にんにく 0.36	※でん粉 0.24
	※酒 2.6	※でん粉 0.24	※鶏ガラスープ 0.39	※しょうゆ 3.6	水 12	クミン 0.01	ちゅうかサラダ	水 6	※粒入りマスタード 0.24	水 3.6
	にんにく 0.65	水 3.6	※酢 1.04	※チーズ 2.4	さわにわん	水 12	ほうれんそう 30	こまあえ	※なたね油 1.2	わふうサラダ
	しょうが 1.3	ひじきのサラダ	※上白糖 1.3	※牛乳 12	ごぼう 18	ジャーマンポテト	だいこん 12	ごぼう 18	キャベツ 18	こまつな 30
	※しょうゆ 1.95	※ひじき 1.44	※なたね油 1.95	クローブ 0.02	だいこん 24	じゃがいも 36	にんじん 12	ブロッコリー 24	ピーマン 3.6	※春雨 4.8
	※でん粉 5.2	※しょうゆ 0.6	こぎかなのごまがらめ	オールスパイス 0.02	豚肉 15	たまねぎ 18	※中華ドレ 6	にんじん 12	にんにく 0.24	きゅうり 14.4
	※上新粉 2.6	※みりん 0.36	※味付け小魚 6.5	※トマトピューレー 12	根深ねぎ 12	冷凍コーン 9.6	ワンタンスープ	※白ごま 0.6	※鶏ガラスープ 0.12	※和風ドレ 4.8
	※なたね油 5.2	※なたね油 0.24	※なたね油 0.13	※ケチャップ 12	干し椎茸 0.36	※豆乳クリームバター 0.6	※ワナン 6	※白すりごま 1.2	塩コショウ 0.12	かぼちゃのみそしる
	あおなのおひたし	冷凍コーン 12	※しょうゆ 0.78	※洋風スープの素 1.2	※だしこんぶ 2.4	塩コショウ 0.24	※あさり 冷凍 12	※上白糖 0.36	※しょうゆ 0.36	キャベツ 24
	はくさい 30	レタス 30	※上白糖 1.17	※赤ワイン 1.2	※しょうゆ 0.6	※なたね油 1.2	たまねぎ 18	※みりん 1.2	※なたね油 0.6	かぼちゃ 32.4
	ほうれんそう 30	※冷凍えだまめ 6	※酒 0.78	※上白糖 0.6	※白しょうゆ 3	キャベツのスープ	チンゲンサイ 18	※しょうゆ 1.8	ミネストローネ	わかめ 0.36
※液体かつおだし 0.36	※ごまドレ 4.8	※白ごま 0.52	ロリエ 0.01	※食塩 0.12	豚肉 24	冷凍コーン 9.6	どうふじる	鶏肉 12	根深ねぎ 12	
※上白糖 0.6	▲パンチンスープ(ノンミルク)	水 0.12	タイム 0.01	水 108	にんにく 0.24	千切きくらげ 0.24	※冷凍角切り豆腐 24	たまねぎ 36	※煮干し 2.4	
※みりん 1.2	※かぼちゃペースト 36	にらのスープ	水 84		キャベツ 30	※しょうゆ 2.4	※油揚げ 3.6	※ひよこ豆 12	※白みそ 4.8	
※しょうゆ 1.8	かぼちゃ 36	わかめ 0.6	まっちゃんファイ		エリンギ 12	※中華スープの素 1.2	たまねぎ 24	じゃがいも 12	※赤みそ 4.8	
なすのみそしる	たまねぎ 48	キャベツ 24	大豆 14.4		にんじん 12	塩コショウ 0.12	えのきたけ 12	※カットトマト 18	水 132	
な										

*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。