



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

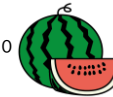
養正調理場 TEL28-1590

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



まもなく、夏休みが始まります。給食がない夏休みは、家での食事の回数も多くなります。ぜひ、家庭で子どもたちが自分でお手伝いを考えながら、自分でできることを1つずつ増やしていきましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

レベル1

毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする



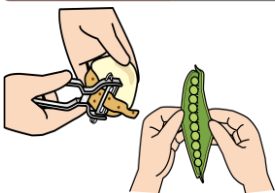
箸や料理を並べる



食器洗いなどの後片付け

レベル2

何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛り付ける

レベル3

料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ごはんを炊く



野菜などを切る



火を使った料理

パッケンからの野菜メモ

給食に登場する夏野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。



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。

夏野菜を使った給食メニューを作ってみよう！

ゴーヤチャンプルー

【材料】 5人分

- ☆豆腐 100g(1/3丁)
- ☆ちくわ 30g(1本)
- ☆にんじん 25g(中1/4本)
- ☆たまねぎ 50g(中1/4個)
- ☆ゴーヤ 50g(中1/4本)
- ☆和風だし 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1/3
- ☆塩コショウ 少々
- ☆炒め油 適量

※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調節してください。
※肉や卵などを入れると、ごはんが進む主菜のおかずにもなりますよ。

《下準備》

- ①豆腐は角切りにし、焼き付けておく。
- ②ちくわは半月切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ③ゴーヤは、縦半分に切って、種とワタを取り、半月切りにして、熱湯で1分茹で、しぼっておく。
※茹でる前に、塩もみしておくと、苦みが和らぎ食べやすくなりますよ。

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、人参、玉ねぎ、ちくわ、ゴーヤの順に炒め合わせていく。
- ②野菜がしんなりしたら、豆腐を加え、調味料で味付けし、最後にかつおぶしを振り入れたら完成。



こまめに水分を！



ねっちゃんよう ふせ
熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。

◆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・豆腐・豆乳	干し椎茸	牛乳	豚肉
トマト	なす	えだまめ	にんじん	あゆ	たじっこ給食の じゃがいもは 多治見市産です
だいこん	ほうれんそう	小松菜	きゅうり	じゃがいも	

◆今月の魚◆

<骨を外して食べる魚>
4日(金)あゆ

<切り身の魚>
8日(火)あじ

<丸ごと食べる魚>
15日(火)味付け小魚

多治見市産のじゃがいもを使った「たじっこじゃがいものみそ汁」が出ます。

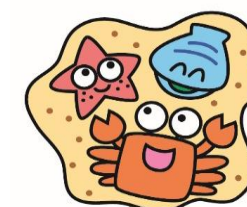
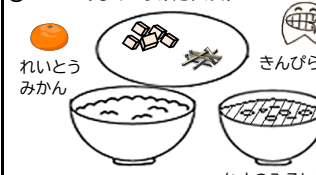
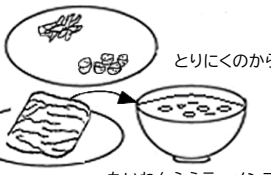
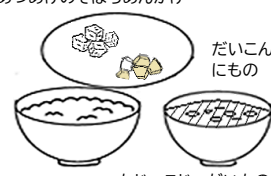
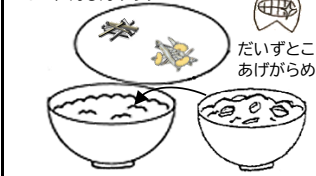
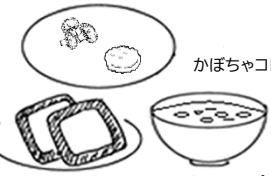
7月は、多治見市の農家さんが、3月中旬に植えて、6月中旬に収穫した「でじま」という品種のじゃがいもを使います。収穫したばかりだとおいしく食べられないので、収穫後は、倉庫で約3週間ほど寝かせて追熟させ、7月の中旬ごろに食べごろを迎えるそうです。畝(うね)を作って土を深くしてじゃがいもが変色しないようにしたり、水はけのよい場所に植えたりなどの工夫がされています。多治見市産のじゃがいもをよく味わい、大切にいただきます。

たじっこ給食の日

令和7年7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 滝呂小学校

月	火	水	木	金
   				
	1 レタスのサラダ  オムレツの トマトソースかけ ▲とうりゅうポタージュ (ノンミルク) 〔主食〕 くらしよくパン	2 ちくわのいそべあげ  すのもの ぶたじる 〔主食〕 はつがげんまいゆかりごはん	3 ぶたにくとごぼうのレモンに  とうもろこし すましじる 〔主食〕 むぎごはん	4 あゆのしおやき  ごまあえ あまのがわじる 〔主食〕 えだまめひじきごはん
7 あげどうふのごまだれかけ(たれべつづけ)  おかかあえ かきたまじる (じょきよしよく) 〔主食〕 むぎごはん	8 あじのこうみだれかけ  れいとう みかん きんぴらごぼう なすのみそじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	9 ちゅうかあえ  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 ぶたにくのこくとうやき  ゴーヤ チャンプルー とうがんじる 〔主食〕 むぎごはん	11 イタリアンサラダ  ツナとポテトの マヨネーズやき ミネストローネ 〔主食〕 コッパン
14 あつあけのそぼろあんかけ  だいこんの にも たじっこじゃがいものみそじる 〔主食〕 むぎごはん	15 にんじんサラダ  だいずとごきかなの あげがらめ ちゅうかどんのぐ 〔主食〕 もちげんまいごはん	16 ブロッコリーサラダ  かぼちゃコロッケ やさいスープ 〔主食〕 しょくパン(ブルーベリージャム)	17 やきとりどんのぐ  うめあえ きざみのり ごもくじる 〔主食〕 むぎごはん	18 えだまめのしおゆで  ウィンナーの てっばんやき なつやさいカレー (じょきよしよく) 〔主食〕 むぎごはん

多治見市教育委員会事務局 食育推進課

令和7年7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)					
				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・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
	くろしよくパン	オムレツのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲とうにゆうポターージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットトマト ほうれんそう	※マッシュルーム水煮 レタス クリームコーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※シーザードレ
2水	はつがげんまいゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる	※焼き竹輪 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 わかめ ※煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
	むぎごはん	ぶたにくとごぼうのレモンに	とうもろこし すましじる	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	みつば	ごぼう レモン レモン果汁 ※カットコーン はくさい しめじ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ふ	※なたね油
4金	えだまめひじきごはん	あゆのしおやき	ごまあえ あまのがわじる スイカ(幼小) ぶどうゼリー(中)	鶏肉 ※あゆ ※星型かまぼこ ※フレーク節	※ひじき ※牛乳	にんじん こまつな オクラ	※冷凍えだまめ キャベツ 冷凍コーン だいこん 干し椎茸 ※スイカ(幼小)	米 麦 ※上白糖 ※そうめん ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
7月	むぎごはん	あげどうふのごまだれかけ	おかかあえ かきたまじる	※揚げ出し豆腐 ※かつお削り節 ※冷凍液卵 ※ささみ水煮 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ 根深ねぎ しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	もちげんまいごはん	あじのこうみだれかけ	きんぴらごぼう なすのみそじる れいとうみかん	※あじ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	冷凍さやいんげん	しょうが 根深ねぎ にんにく ごぼう なす キャベツ たまねぎ ※冷凍みかん(岐阜県産)	米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにやく	※なたね油 ※ごま油
9水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかあえ	豚肉 ※なると 鶏肉	※牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ※メンマ 干切きくらげ 根深ねぎ きゅうり	※一食ラーメン ※でん粉 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
10木	むぎごはん	ぶたにくのこくとうやき	ゴーヤチャンプルー とうがんじる スイカ(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※半月スライスちくわ ※かつお削り節 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん みつば	しょうが にんにく たまねぎ にがうり とうがん えのきたけ キャベツ ※スイカ(中)	米 麦 ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	コッペパン	ツナとポテのマヨネーズやき	イタリアンサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	ほうれんそう パプリカ赤 トマト ※カットトマト	にんにく たまねぎ 冷凍コーン だいこん セロリー なす キャベツ しょうが	※コッペパン じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※イタリアンドレ ※オリーブ油
	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	だいこんのもの たじっこじゃがいものみそじる にゆうさんきんデザート(中)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※粒状大豆 ※白みそ ※半月スライスちくわ	※牛乳 ※角切り昆布 ※煮干し	冷凍さやいんげん こまつな	しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※乳酸菌デザート(中)	※なたね油
	ちゅうかどん (もちげんまいごはん・ちゅうかどんのぐ)		だいずとこごさかなのあげがらめ にんじんサラダ	豚肉 ※いか短冊 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※味付け小魚	パプリカ赤 チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ はくさい 干し椎茸	米 もち玄米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
16水	しよくパン (ブルーベリージャム)	かぼちゃクロquette	ブロッコリーサラダ やさいスープ	鶏肉	※牛乳	※かぼちゃクロquette ブロッコリー	レタス だいこん エリンギ キャベツ	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム	※なたね油 ※ごまドレ
17木	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		うめあえ ごもくじる	鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※一食きざみのり	にんじん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり ※練り梅 ごぼう はくさい 根深ねぎ	米 麦 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★18金	なつやさいかレーライス (むぎごはん・ なつやさいかレー)	ウィンナーのてっぱんやき	えだまめのしおゆで	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが 枝豆	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター

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7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	7月1日 火		7月2日 水		7月3日 木		7月4日 金		7月7日 月		7月8日 火		7月9日 水						
献立及び材料 (中学年)	くろしよくパン		はつがげんまいゆかりごはん		むぎごはん		えだまめひじきごはん		むぎごはん		もちげんまいごはん		ラーメン						
	※黒食パン	55	米	81	※麦ごはん	88	米	72	米	81	米	81	※一食ラーメン	200					
	牛乳		発芽玄米	9	牛乳		麦	8	麦	9	もち玄米	9	牛乳						
	※牛乳	206	※酒	1	※牛乳	206	※酒	1	牛乳		牛乳		※牛乳	206					
	オムレツのトマトソースかけ		※食塩 0.3		ぶたにくとごぼうのレモンに		※食塩 0.35		※牛乳 206		※牛乳 206		たいわんふうラーメンスープ						
	※オムレツ	40	※ゆかり粉	0.75	豚肉		35	※冷凍えだまめ	10	あげどうふのごまだれかけ		あじのこうみだれかけ		豚肉		20			
	※なたね油	1	牛乳		塩コショウ		0.1	鶏肉	5	※揚げ出し豆腐 大		65	※あじ	50	しょうが		1		
	※マッシュルーム水煮	3	※牛乳	206	※酒		1.8	※ひじき	0.6	※なたね油		6	しょうが	1	にんにく		0.5		
	※カットトマト	12	ちくわのいそべあげ		※でん粉		2	にんじん	10	たれべつづけ			※しょうゆ	1	はくさい		25		
	※ウスターソース	0.5	※焼き竹輪		25	※上新粉		1	※しょうゆ	3.5	※しょうゆ		2	※酒	2	にら		10	
	※ケチャップ	4	※青のり粉		0.25	ごぼう		15	※みりん	1	※上白糖		0.5	※でん粉	3	※メンマ		10	
	※上白糖	0.1	※小麦粉		6	※上新粉		1.2	※上白糖	0.5	※みりん		1	※上新粉	2	千切きくらげ		0.3	
	水	2	※なたね油		5	※なたね油		5	※なたね油	0.6	※白ごま		1	※なたね油	5	根深ねぎ		10	
	レタスのサラダ		すのもの		※上白糖		1	牛乳		※白すりごま		0.5	根深ねぎ	3	※なると		8		
	レタス	30	キャベツ	25	※しょうゆ		0.5	※牛乳	206	※でん粉		0.2	にんにく	0.2	※醤油ラーメンスープの素		7		
	ほうれんそう	20	きゅうり	15	レモン		1	あゆのしおやき			水		10	しょうが	0.3	※鶏ガラスープ		0.3	
	※シーザードレ	5	わかめ	0.5	レモン果汁		1	※あゆ		60	おかかあえ			※しょうゆ	2	※コチジャン		0.5	
	▲とうにゅうポータージュ(ノンミルク)		※酢		1	水		3	※食塩	0.2	ほうれんそう		25	※酢	2	※豆板醤		0.01	
	クリームコーン	40	※しょうゆ	1.5	とうもろこし			※しょうゆ	0.5	はくさい		15	※上白糖	2	※しょうゆ		0.1		
	たまねぎ	50	※上白糖	0.8	※カットコーン		35	※なたね油	1	にんじん		10	※ごま油	0.2	※ごま油		0.2		
	じゃがいも	20	ぶたじる		すまじる			ごまあえ		※上白糖		0.3	※でん粉	0.3	塩コショウ		0.1		
	※豆乳	30	豚肉	20	※ふ		2	キャベツ	25	※みりん		0.5	水	10	※なたね油		0.3		
	乾燥パセリ	0.01	里芋	20	※糸かまぼこ		10	こまつな	10	※しょうゆ		1.5	きんぴらごぼう			水		120	
	※洋風スープの素	1	だいこん	10	はくさい		20	冷凍コーン	10	※かつお削り節		0.5	ごぼう		25	とりにくのからあげ			
	塩コショウ	0.2	にんじん	10	しめじ		10	※白ごま	0.5	かきたまじる			豚肉		8	鶏肉		40	
	※なたね油	0.2	ごぼう	10	みつば		5	※白すりごま	1	※冷凍液卵		20	※糸こんにゃく		5	しょうが		1	
	※上新粉	0.1	根深ねぎ	5	※だしこんぶ		2	※上白糖	0.3	たまねぎ		20	冷凍さやいんげん		5	にんにく		0.5	
	水	70	※赤みそ	8	※しょうゆ		1	※みりん	1	※ささみ水煮		10	※しょうゆ		1.5	※酒		2	
			※煮干し	2	※白しょうゆ		2.5	※しょうゆ	1.5	根深ねぎ		10	※上白糖		0.7	※しょうゆ		1	
			水	110	※食塩		0.1	あまのがわじる			しめじ		10	※みりん	1	塩コショウ		0.1	
					水		110	※そうめん		3	※しょうゆ		1.5	一味唐辛子	0.01	※でん粉		8	
								だいこん		20	※淡口しょうゆ		1.5	※なたね油	0.5	※なたね油		5	
								干し椎茸		0.3	※フレーク節		2	なすのみそじる		ちゅうかあえ			
								オクラ		5	※でん粉		0.3	なす		20	きゅうり		25
								※星型かまぼこ		8	※食塩		0.1	キャベツ		15	チンゲンサイ		15
								※白しょうゆ		2	水		110	たまねぎ		20	わかめ		0.3
								※しょうゆ		1				わかめ		0.3	※酢		2
								※フレーク節		2				※煮干し		2	※しょうゆ		1
								※食塩		0.1				※赤みそ		8	※上白糖		1
								水		110				水		110	※ごま油		0.4
								スイカ(幼小)						れいとうみかん					
								※スイカ		70				※冷凍みかん(岐阜県産)		80			
		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	599	2.2	628	2.5	635	1.3	619	2.6	621	1.7	686	2	671	3.1					

日	7月10日 木	7月11日 金	7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木	7月18日 金
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	コッパパン	むぎごはん	もちげんまいごはん	しょくパン	むぎごはん	むぎごはん
	米 81	※コッパパン 55	※麦ごはん 88	米 81	※食パン 55	米 81	※麦ごはん 88
	麦 9	牛乳	牛乳	もち玄米 9	牛乳	麦 9	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206
	※牛乳 206	ツナとポテトのマヨネーズやき	あつあげのそぼろあんかけ	※牛乳 206	かぼちゃコロッケ	※牛乳 206	なつやさいカレー
	ぶたにくのこくとうやき	※オイルツナ 15	※冷凍厚揚げ 50	ちゅうかどんのぐ	※かぼちゃコロッケ 50	やきとりどんのぐ	豚肉 20
	豚肉 50	※白ワイン 1	※なたね油 1	豚肉 20	※なたね油 5	鶏肉 55	クローブ 0.02
	※しょうゆ 1	にんにく 0.3	豚肉 10	※しょうゆ 1	ブロッコリーサラダ	しょうが 1	オールスパイス 0.02
	※酒 2	※なたね油 0.5	しょうが 0.3	しょうが 1	ブロッコリー 25	※しょうゆ 2	タイム 0.02
	しょうが 0.8	じゃがいも 30	根深ねぎ 2	※酒 2	レタス 20	※酒 1	たまねぎ 40
	にんにく 0.3	たまねぎ 20	※粒状大豆 5	※いか短冊 15	※ごまドレ 5	※なたね油 1	にんじん 20
	※なたね油 0.5	冷凍コーン 10	※酒 0.5	※でん粉 0.3	やさいスープ	※しょうゆ 3	じゃがいも 20
	※黒砂糖 1.5	※大豆ペースト 10	※しょうゆ 1.5	※たけのこ水煮 15	鶏肉 15	※みりん 2	かぼちゃ 10
	※上白糖 0.1	※洋風スープの素 0.1	※みりん 1.5	たまねぎ 40	だいこん 20	なす 1.8	なす 20
	※酒 2	塩コショウ 0.1	※白砂糖 0.5	はくさい 30	じゃがいも 20	※上白糖 0.1	トマト 20
	※しょうゆ 1.2	※マヨネーズ(卵不使用) 9	※でん粉 0.2	パプリカ赤 3	エリンギ 5	※でん粉 0.3	ピーマン 5
	※でん粉 0.2	アルミカップ 1	水 10	チンゲンサイ 15	キャベツ 10	水 3	※なたね油 1
	水 5	イタリアンサラダ	だいこんのもの	干し椎茸 1	※なたね油 0.3	うめあえ	にんにく 0.5
	ゴーヤチャンプルー	ほうれんそう 20	だいこん 30	※酒 1	乾燥パセリ 0.01	だいこん 25	しょうが 1
	※冷凍角切り豆腐 20	だいこん 25	冷凍さやいんげん 5	※中華スープの素 0.5	※コンソメ 1	キャベツ 20	※小麦粉 5
	※半月スライスちくわ 5	パプリカ赤 3	※半月スライスちくわ 10	※しょうゆ 4	塩コショウ 0.1	きゅうり 5	※有塩バター 5
	にんじん 5	※イタリアンドレ 4	※角切り昆布 0.2	塩コショウ 0.01	※しょうゆ 1	※練り梅 1	※カレー粉 0.6
	たまねぎ 10	ミネストローネ	※上白糖 0.3	※でん粉 1	水 100	※しょうゆ 0.5	※チーズ 3
	にがうり 10	豚肉 10	※白しょうゆ 1	※なたね油 1	ブルーベリージャム	※みりん 0.5	※洋風スープの素 1
	※液体かつおだし 0.5	セロリー 2	※淡口しょうゆ 0.5	水 10	※ブルーベリージャム 15	※上白糖 0.5	※しょうゆ 3
	※かつお削り節 0.5	なす 10	※みりん 0.5	だいずとごきかなのあげからめ	ごもくじる		※ウスターソース 4
	※しょうゆ 1	キャベツ 20	※液体かつおだし 0.3	※味付け小魚 2	※かまぼこ 10		※ケチャップ 5
	※みりん 0.3	トマト 20	※でん粉 0.2	大豆 12	※油揚げ 5		※牛乳 20
	塩コショウ 0.1	※白いんげん豆 10	水 10	※なたね油 2	ごぼう 15		ロリエ 0.01
	※なたね油 0.5	にんにく 0.2	たじっごじゃがいものみそじる	※上白糖 0.6	はくさい 15		塩コショウ 0.1
	とうがんじる	しょうが 0.5	じゃがいも 15	※しょうゆ 0.6	にんじん 10		水 60
	鶏肉 10	※カットトマト 20	たまねぎ 30	水 0.1	根深ねぎ 10		ウィンナーのてっぱんやき
	とうがん 40	※コンソメ 1	こまつな 10	にんじんサラダ	※フレーク節 2		※ウィンナー 27
	えのきたけ 10	※しょうゆ 0.5	えのきたけ 10	にんじん 40	※白しょうゆ 2.5		※なたね油 0.2
	キャベツ 10	塩コショウ 0.1	※煮干し 2	パセリ 0.5	※しょうゆ 0.5		えだまめのしおゆで
	みつば 4	※上白糖 0.1	※白みそ 8	※棒々鶏ドレ 5	※食塩 0.1		枝豆 15
	※しょうゆ 0.5	※オリーブ油 0.5	水 110		水 90		※食塩 0.2
	※白しょうゆ 3	水 80			きざみのり		
	※みりん 0.5				※一食きざみのり 0.3		
	※食塩 0.1						
	※でん粉 0.2						
	※だしこんぶ 2						
	水 110						
	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	605 1.8	578 2.4	622 2.1	630 1.8	592 2.4	639 2.2	707 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。