



# 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

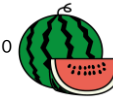
養正調理場 TEL28-1590

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



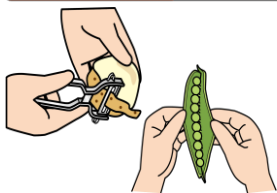
箸や料理を並べる



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？



トマト



ピーマン



枝豆



きゅうり



なす



とうもろこし



かぼちゃ



ゴーヤ

☆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。



すいぶん  
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、  
すいぶん  
意識して水分をとりましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

|              |                    |          |      |       |                              |
|--------------|--------------------|----------|------|-------|------------------------------|
| 米・米粉<br>発芽玄米 | パンの材料や<br>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<br>じゃがいもは<br>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。

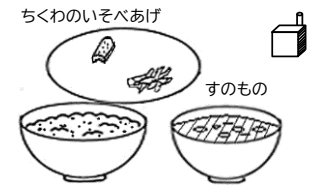
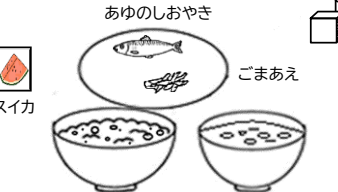
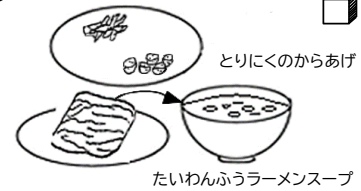
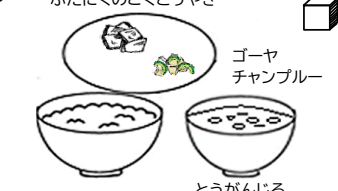
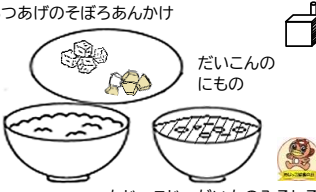
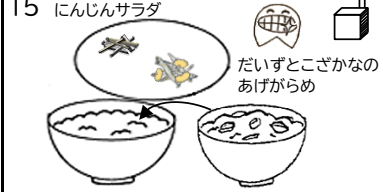
たじっこ給食の日

いしき  
すいぶん

令和7年7月

ようちえん もりつけず

昭和調理場

| 月                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                               | 水                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                            | <p>1 レタスのサラダ</p>  <p>オムレツの<br/>トマトソースかけ</p> <p>▲とうりゅうポタージュ<br/>(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 くらしよくパン</p> | <p>2 ちくわのいそべあげ</p>  <p>すのもの</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいゆかりごはん</p>             | <p>3 ぶたにくとごぼうのレモンに</p>  <p>とうもろこし</p> <p>すましじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>         | <p>4 あゆのしおやき</p>  <p>ごまあえ</p> <p>あまのがわじる</p> <p>〔主食〕 えだまめひじきごはん</p>             |
| <p>7 あげどうふのごまだれかけ(たれべつづけ)</p>  <p>おかかあえ</p> <p>かきたまじる<br/>(じょきよしよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>8 あじのこうみだれかけ</p>  <p>れいとう<br/>みかん</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>なすのみそじる</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>   | <p>9 ちゅうかあえ</p>  <p>とりにくのかからあげ</p> <p>たいわんふうラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>     | <p>10 ぶたにくのこくとうやき</p>  <p>ゴーヤ<br/>チャンプルー</p> <p>とうがんじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>11 イタリアンサラダ</p>  <p>ツナとポテトの<br/>マヨネーズやき</p> <p>ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 コッペパン</p> |
| <p>14 あつあけのそぼろあんかけ</p>  <p>だいこんの<br/>にも</p> <p>たじっこじゃがいものみそじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>     | <p>15 にんじんサラダ</p>  <p>だいずとごぎかなの<br/>あげがらめ</p> <p>ちゅうかどんのぐ</p> <p>〔主食〕 もちげんまいごはん</p>          | <p>16 ブロッコリーサラダ</p>  <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>やさいスープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン(ブルーベリージャム)</p> | <p>17 やきとりどんのぐ</p>  <p>うめあえ</p> <p>きざみのり</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>             | <p>18</p>                                                                     |

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<br>曜<br>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<br>▲とうにゆうポタージュ(ノンミルク)               | ※オムレツ ※豆乳                                    | ※牛乳                   | ※カットトマト<br>ほうれんそう              | ※マッシュルーム水煮 レタス<br>クリームコーン たまねぎ                        | ※黒食パン ※上白糖<br>じゃがいも ※上新粉                | ※なたね油<br>※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<br>ぶたじる                                | ※焼き竹輪 豚肉<br>※赤みそ                             | ※牛乳 ※青のり粉<br>わかめ ※煮干し | にんじん                           | キャベツ きゅうり だいこん<br>ごぼう 根深ねぎ                            | 米 発芽玄米 ※小麦粉<br>※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<br>すましじる                             | 豚肉 ※糸かまぼこ                                    | ※牛乳<br>※だしこんぶ         | みつば                            | ごぼう レモン レモン果汁<br>※カットコーン はくさい<br>しめじ                  | ※麦ごはん ※でん粉<br>※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<br>スイカ(幼小)<br>ぶどうゼリー(中)        | 鶏肉 ※あゆ<br>※星型かまぼこ<br>※フレーク節                  | ※ひじき ※牛乳              | にんじん こまつな<br>オクラ               | ※冷凍えだまめ キャベツ<br>冷凍コーン だいこん<br>干し椎茸 ※スイカ(幼小)           | 米 麦 ※上白糖<br>※そうめん<br>※ぶどうゼリー(中)         | ※なたね油<br>※白ごま<br>※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<br>かきたまじる                             | ※揚げ出し豆腐<br>※かつお削り節<br>※冷凍液卵 ※ささみ水煮<br>※フレーク節 | ※牛乳                   | ほうれんそう<br>にんじん                 | はくさい たまねぎ 根深ねぎ<br>しめじ                                 | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                        | ※なたね油<br>※白ごま<br>※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<br>なすのみそじる れいとうみかん                  | ※あじ 豚肉<br>※赤みそ                               | ※牛乳 わかめ<br>※煮干し       | 冷凍さやいんげん                       | しょうが 根深ねぎ にんにく<br>ごぼう なす キャベツ<br>たまねぎ<br>※冷凍みかん(岐阜県産) | 米 もち玄米 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖<br>※糸こんにやく     | ※なたね油<br>※ごま油                                   |
| 9水                                                                                 | たいわんふうラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>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<br>※メンマ 干切きくらげ<br>根深ねぎ きゅうり            | ※一食ラーメン ※でん粉<br>※上白糖                    | ※ごま油<br>※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<br>とうがんじる スイカ(中)                  | 豚肉 ※冷凍角切り豆腐<br>※半月スライスちくわ<br>※かつお削り節 鶏肉      | ※牛乳<br>※だしこんぶ         | にんじん みつば                       | しょうが にんにく たまねぎ<br>にがうり とうがん<br>えのきたけ キャベツ<br>※スイカ(中)  | 米 麦 ※黒砂糖<br>※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<br>ミネストローネ                         | ※オイルツナ<br>※大豆ペースト 豚肉<br>※白いんげん豆              | ※牛乳                   | ほうれんそう<br>パプリカ赤 トマト<br>※カットトマト | にんにく たまねぎ 冷凍コーン<br>だいこん セロリー なす<br>キャベツ しょうが          | ※コッペパン じゃがいも<br>※上白糖                    | ※なたね油<br>※マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>※イタリアンドレ<br>※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<br>たじっこじゃがいものみそじる<br>にゆうさんきんデザート(中) | ※冷凍厚揚げ 豚肉<br>※粒状大豆 ※白みそ<br>※半月スライスちくわ        | ※牛乳<br>※角切り昆布<br>※煮干し | 冷凍さやいんげん<br>こまつな               | しょうが 根深ねぎ だいこん<br>たまねぎ えのきたけ                          | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※乳酸菌デザート(中) | ※なたね油                                           |
|  | ちゅうかどん<br>(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<br>にんじんサラダ                  | 豚肉 ※いか短冊<br>※大豆水煮(幼)<br>大豆(小中)               | ※牛乳<br>※味付け小魚         | パプリカ赤<br>チンゲンサイ<br>にんじん パセリ    | しょうが ※たけのこ水煮<br>たまねぎ はくさい 干し椎茸                        | 米 もち玄米 ※でん粉<br>※上白糖                     | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ                                 |
| 16水                                                                                | しよくパン<br>(ブルーベリージャム)                        | かぼちゃコロッケ      | ブロッコリーサラダ<br>やさいスープ                         | 鶏肉                                           | ※牛乳                   | ※かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリー            | レタス だいこん エリンギ<br>キャベツ                                 | ※食パン じゃがいも<br>※ブルーベリージャム                | ※なたね油<br>※ごまドレ                                  |
| 17木                                                                                | やきとりどん<br>(むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)            |               | うめあえ<br>ごもくじる                               | 鶏肉 ※かまぼこ<br>※油揚げ<br>※フレーク節                   | ※牛乳<br>※一食きざみのり       | にんじん                           | しょうが だいこん キャベツ<br>きゅうり ※練り梅 ごぼう<br>はくさい 根深ねぎ          | 米 麦 ※三温糖<br>※上白糖 ※でん粉                   | ※なたね油                                           |
| ★<br>18金                                                                           | なつやさいカレーライス<br>(むぎごはん・<br>なつやさいカレー)         | 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<br>トマト ビーマン          | たまねぎ なす にんにく<br>しょうが 枝豆                               | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉                     | ※なたね油<br>※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≫ |                     |       |               | (幼稚園) 昭和調理場 |               | (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<br>(幼稚園)         | 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               | 40    | 米             | 54          | ※麦ごはん         | 60.5     | 米          | 49.5  | 麦            | 6     | 米            | 54    | ※一食ラーメン       | 140   |
|                         | 牛乳                  |       | 発芽玄米          | 6           | 牛乳            |          | 麦          | 5.5   | 米            | 54    | もち玄米         | 6     | 牛乳            |       |
|                         | ※牛乳                 | 185   | ※酒            | 0.67        | ※牛乳           | 185      | ※酒         | 0.7   | 牛乳           |       | 牛乳           |       | ※牛乳           | 185   |
|                         | オムレツのトマトソースかけ       |       | ※食塩           | 0.21        | ぶたにくとごぼうのレモンに |          | ※食塩        | 0.245 | ※牛乳          | 185   | ※牛乳          | 185   | たいわんふうラーメンスープ |       |
|                         | ※オムレツ               | 40    | ※ゆかり粉         | 0.5         | 豚肉            | 24.5     | ※冷凍えだまめ    | 7     | あげどうふのごまだれかけ |       | あじのこうみだれかけ   |       | 豚肉            | 14    |
|                         | ※なたね油               | 0.7   | 牛乳            |             | 塩コショウ         | 0.07     | 鶏肉         | 3.5   | ※揚げ出し豆腐 小    | 45    | ※あじ          | 35    | しょうが          | 0.7   |
|                         | ※マッシュルーム水煮          | 2.1   | ※牛乳           | 185         | ※酒            | 1.26     | ※ひじき       | 0.42  | ※なたね油        | 4.2   | しょうが         | 0.7   | にんにく          | 0.35  |
|                         | ※カットトマト             | 8.4   | ちくわのいそべあげ     |             | ※でん粉          | 1.4      | にんじん       | 7     | たれべつづけ       |       | ※しょうゆ        | 0.7   | はくさい          | 17.5  |
|                         | ※ウスターソース            | 0.35  | ※焼き竹輪         | 12.5        | ※上新粉          | 0.7      | ※しょうゆ      | 2.45  | ※しょうゆ        | 1.4   | ※酒           | 1.4   | にら            | 7     |
|                         | ※ケチャップ              | 2.8   | ※青のり粉         | 0.13        | ごぼう           | 10.5     | ※みりん       | 0.7   | ※上白糖         | 0.35  | ※でん粉         | 2.1   | ※メンマ          | 7     |
|                         | ※上白糖                | 0.07  | ※小麦粉          | 3           | ※上新粉          | 0.84     | ※上白糖       | 0.35  | ※みりん         | 0.7   | ※上新粉         | 1.4   | 千切きくらげ        | 0.21  |
|                         | 水                   | 1.4   | ※なたね油         | 2.5         | ※なたね油         | 3.5      | ※なたね油      | 0.42  | ※白ごま         | 0.7   | ※なたね油        | 3.5   | 根深ねぎ          | 7     |
|                         | レタスのサラダ             |       | すのもの          |             | ※上白糖          | 0.7      | 牛乳         |       | ※白すりごま       | 0.35  | 根深ねぎ         | 2.1   | ※なると          | 5.6   |
|                         | レタス                 | 21    | キャベツ          | 17.5        | ※しょうゆ         | 0.35     | ※牛乳        | 185   | ※でん粉         | 0.14  | にんにく         | 0.14  | ※醤油ラーメンスープの素  | 4.9   |
|                         | ほうれんそう              | 14    | きゅうり          | 10.5        | レモン           | 0.7      | あゆのしおやき    |       | 水            | 7     | しょうが         | 0.21  | ※鶏ガラスープ       | 0.21  |
|                         | ※シーザードレ             | 3.5   | わかめ           | 0.35        | レモン果汁         | 0.7      | ※あゆ        | 50    | おかかあえ        |       | ※しょうゆ        | 1.4   | ※コチジャン        | 0.35  |
|                         | ▲とうにゅうポターージュ(ノンミルク) |       | ※酢            | 0.7         | 水             | 2.1      | ※食塩        | 0.14  | ほうれんそう       | 17.5  | ※酢           | 1.4   | ※豆板醤          | 0.01  |
|                         | クリームコーン             | 28    | ※しょうゆ         | 1.05        | とうもろこし        |          | ※しょうゆ      | 0.35  | はくさい         | 10.5  | ※上白糖         | 1.4   | ※しょうゆ         | 0.07  |
|                         | たまねぎ                | 35    | ※上白糖          | 0.56        | ※カットコーン       | 30       | ※なたね油      | 0.7   | にんじん         | 7     | ※ごま油         | 0.14  | ※ごま油          | 0.14  |
|                         | じゃがいも               | 14    | ぶたじる          |             | すましじる         |          | ごまあえ       |       | ※上白糖         | 0.21  | ※でん粉         | 0.21  | 塩コショウ         | 0.07  |
|                         | ※豆乳                 | 21    | 豚肉            | 14          | ※ふ            | 1.4      | キャベツ       | 17.5  | ※みりん         | 0.35  | 水            | 7     | ※なたね油         | 0.21  |
|                         | 乾燥パセリ               | 0.01  | 里芋            | 14          | ※糸かまぼこ        | 7        | こまつな       | 7     | ※しょうゆ        | 1.05  | きんぴらごぼう      |       | 水             | 84    |
|                         | ※洋風スープの素            | 0.7   | だいこん          | 7           | はくさい          | 14       | 冷凍コーン      | 7     | ※かつお削り節      | 0.35  | ごぼう          | 17.5  | とりにくのからあげ     |       |
|                         | 塩コショウ               | 0.14  | にんじん          | 7           | しめじ           | 7        | ※白ごま       | 0.35  | かきたまじる       |       | 豚肉           | 5.6   | 鶏肉            | 28    |
|                         | ※なたね油               | 0.14  | ごぼう           | 7           | みつば           | 3.5      | ※白すりごま     | 0.7   | ※冷凍液卵        | 14    | ※糸こんにゃく      | 3.5   | しょうが          | 0.7   |
|                         | ※上新粉                | 0.07  | 根深ねぎ          | 3.5         | ※だしこんぶ        | 1.4      | ※上白糖       | 0.21  | たまねぎ         | 14    | 冷凍さやいんげん     | 3.5   | にんにく          | 0.35  |
|                         | 水                   | 49    | ※赤みそ          | 5.6         | ※しょうゆ         | 0.7      | ※みりん       | 0.7   | ※ささみ水煮       | 7     | ※しょうゆ        | 1.05  | ※酒            | 1.4   |
|                         |                     |       | ※煮干し          | 1.4         | ※白しょうゆ        | 1.75     | ※しょうゆ      | 1.05  | 根深ねぎ         | 7     | ※上白糖         | 0.49  | ※しょうゆ         | 0.7   |
|                         |                     |       | 水             | 77          | ※食塩           | 0.07     | あまのがわじる    |       | しめじ          | 7     | ※みりん         | 0.7   | 塩コショウ         | 0.07  |
|                         |                     |       |               |             | 水             | 77       | ※そうめん      | 2.1   | ※しょうゆ        | 1.05  | 一味唐辛子        | 0.01  | ※でん粉          | 5.6   |
|                         |                     |       |               |             |               |          | だいこん       | 14    | ※淡口しょうゆ      | 1.05  | ※なたね油        | 0.35  | ※なたね油         | 3.5   |
|                         |                     |       |               |             |               |          | 干し椎茸       | 0.21  | ※フレーク節       | 1.4   | なすのみそしる      |       | ちゅうかあえ        |       |
|                         |                     |       |               |             |               |          | オクラ        | 3.5   | ※でん粉         | 0.21  | なす           | 14    | きゅうり          | 17.5  |
|                         |                     |       |               |             |               |          | ※星型かまぼこ    | 5.6   | ※食塩          | 0.07  | キャベツ         | 10.5  | チンゲンサイ        | 10.5  |
|                         |                     |       |               |             |               |          | ※白しょうゆ     | 1.4   | 水            | 77    | たまねぎ         | 14    | わかめ           | 0.21  |
|                         |                     |       |               |             |               |          | ※しょうゆ      | 0.7   |              |       | わかめ          | 0.21  | ※酢            | 1.4   |
|                         |                     |       |               |             |               |          | ※フレーク節     | 1.4   |              |       | ※煮干し         | 1.4   | ※しょうゆ         | 0.7   |
|                         |                     |       |               |             |               |          | ※食塩        | 0.07  |              |       | ※赤みそ         | 5.6   | ※上白糖          | 0.7   |
|                         |                     |       |               |             |               |          | 水          | 77    |              |       | 水            | 77    | ※ごま油          | 0.28  |
|                         |                     |       |               |             |               |          | スイカ(幼小)    |       |              |       | れいどうみかん      |       |               |       |
|                         |                     |       |               |             |               |          | ※スイカ       | 60    |              |       | ※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 |
| 幼稚園                     | 477                 | 1.6   | 444           | 1.8         | 481           | 1        | 486        | 1.9   | 457          | 1.2   | 517          | 1.4   | 502           | 2.1   |

| 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      |
|-----------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 献立及び材料<br>(幼稚園) | むぎごはん          | コッパパン            | むぎごはん          | もちげんまいごはん      | しよくパン         | むぎごはん        |
|                 | 麦 6            | ※コッパパン 40        | ※麦ごはん 60.5     | 米 54           | ※食パン 40       | 麦 6          |
|                 | 米 54           | 牛乳               | 牛乳             | もち玄米 6         | 牛乳            | 米 54         |
|                 | 牛乳             | ※牛乳 185          | ※牛乳 185        | 牛乳             | ※牛乳 185       | 牛乳           |
|                 | ※牛乳 185        | 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 185        | かぼちゃコロツケ      | ※牛乳 185      |
|                 | ぶたにくのこくとうやき    | ※オイルツナ 10.5      | ※冷凍厚揚げ 35      | ちゅうかどんのぐ       | ※かぼちゃコロツケ 50  | やきとりどんのぐ     |
|                 | 豚肉 35          | ※白ワイン 0.7        | ※なたね油 0.7      | 豚肉 14          | ※なたね油 5       | 鶏肉 38.5      |
|                 | ※しょうゆ 0.7      | にんにく 0.21        | 豚肉 7           | ※しょうゆ 0.7      | ブロッコリーサラダ     | しょうが 0.7     |
|                 | ※酒 1.4         | ※なたね油 0.35       | しょうが 0.21      | しょうが 0.7       | ブロッコリー 17.5   | ※しょうゆ 1.4    |
|                 | しょうが 0.56      | じゃがいも 21         | 根深ねぎ 1.4       | ※酒 1.4         | レタス 14        | ※酒 0.7       |
|                 | にんにく 0.21      | たまねぎ 14          | ※粒状大豆 3.5      | ※いか短冊 10.5     | ※ごまだレ 3.5     | ※なたね油 0.7    |
|                 | ※なたね油 0.35     | 冷凍コーン 7          | ※酒 0.35        | ※でん粉 0.21      | やさいスープ        | ※しょうゆ 2.1    |
|                 | ※黒砂糖 1.05      | ※大豆ペースト 7        | ※しょうゆ 1.05     | ※たけのこ水煮 10.5   | 鶏肉 10.5       | ※みりん 1.4     |
|                 | ※上白糖 0.07      | ※洋風スープの素 0.07    | ※みりん 1.05      | たまねぎ 28        | だいこん 14       | ※三温糖 1.26    |
|                 | ※酒 1.4         | 塩コショウ 0.07       | ※上白糖 0.35      | はくさい 21        | じゃがいも 14      | ※上白糖 0.07    |
|                 | ※しょうゆ 0.84     | ※マヨネーズ(卵不使用) 6.3 | ※でん粉 0.14      | パプリカ赤 2.1      | エリンギ 3.5      | ※でん粉 0.21    |
|                 | ※でん粉 0.14      | アルミカップ 1         | 水 7            | チンゲンサイ 10.5    | キャベツ 7        | 水 2.1        |
|                 | 水 3.5          | イタリアンサラダ         | だいこんのもの        | 干し椎茸 0.7       | ※なたね油 0.21    | うめあえ         |
|                 | ゴーヤチャンプルー      | ほうれんそう 14        | だいこん 21        | ※酒 0.7         | 乾燥パセリ 0.01    | だいこん 17.5    |
|                 | ※冷凍角切り豆腐 14    | だいこん 17.5        | 冷凍さやいんげん 3.5   | ※中華スープの素 0.35  | ※コンソメ 0.7     | キャベツ 14      |
|                 | ※半月スライスちくわ 3.5 | パプリカ赤 2.1        | ※半月スライスちくわ 7   | ※しょうゆ 2.8      | 塩コショウ 0.07    | きゅうり 3.5     |
|                 | にんじん 3.5       | ※イタリアンドレ 2.8     | ※角切り昆布 0.14    | 塩コショウ 0.01     | ※しょうゆ 0.7     | ※練り梅 0.7     |
|                 | たまねぎ 7         | ミネストローネ          | ※上白糖 0.21      | ※でん粉 0.7       | 水 70          | ※しょうゆ 0.35   |
|                 | にがうり 7         | 豚肉 7             | ※白しょうゆ 0.7     | ※なたね油 0.7      | ブルーベリージャム     | ※みりん 0.35    |
|                 | ※液体かつおだし 0.35  | セロリー 1.4         | ※淡口しょうゆ 0.35   | 水 7            | ※ブルーベリージャム 15 | ※上白糖 0.35    |
|                 | ※かつお削り節 0.35   | なす 7             | ※みりん 0.35      | だいずとごぎかなのあげがらめ | ごもくじる         | ※かまぼこ 7      |
|                 | ※しょうゆ 0.7      | キャベツ 14          | ※液体かつおだし 0.21  | ※味付け小魚 1.4     | ※かまぼこ 7       | ※油揚げ 3.5     |
|                 | ※みりん 0.21      | トマト 14           | ※でん粉 0.14      | ※大豆水煮 20       | ごぼう 10.5      | はくさい 10.5    |
|                 | 塩コショウ 0.07     | ※白いんげん豆 7        | 水 7            | ※なたね油 1.4      | にんじん 7        | 根深ねぎ 7       |
|                 | ※なたね油 0.35     | にんにく 0.14        | たじっこじゃがいものみそしる | ※上白糖 0.42      | ※フレーク節 1.4    | ※白しょうゆ 1.75  |
|                 | とうがんじる         | しょうが 0.35        | じゃがいも 10.5     | ※しょうゆ 0.42     | ※白しょうゆ 1.75   | ※しょうゆ 0.35   |
|                 | 鶏肉 7           | ※カットマト 14        | たまねぎ 21        | 水 0.07         | にんじん 7        | ※食塩 0.07     |
|                 | とうがん 28        | ※コンソメ 0.7        | こまつな 7         | にんじんサラダ        | 根深ねぎ 7        | 水 63         |
|                 | えのきたけ 7        | ※しょうゆ 0.35       | えのきたけ 7        | にんじん 28        | ※フレーク節 1.4    | きざみのり        |
|                 | キャベツ 7         | 塩コショウ 0.07       | ※煮干し 1.4       | パセリ 0.35       | ※白しょうゆ 1.75   | ※一食きざみのり 0.3 |
|                 | みつば 2.8        | ※上白糖 0.07        | ※白みそ 5.6       | ※棒々鶏ドレ 3.5     | ※しょうゆ 0.35    |              |
|                 | ※しょうゆ 0.35     | ※オリーブ油 0.35      | 水 77           |                | ※食塩 0.07      |              |
|                 | ※白しょうゆ 2.1     | 水 56             |                |                | 水 63          |              |
|                 | ※みりん 0.35      |                  |                |                |               |              |
|                 | ※食塩 0.07       |                  |                |                |               |              |
|                 | ※でん粉 0.14      |                  |                |                |               |              |
|                 | ※だしこんぶ 1.4     |                  |                |                |               |              |
|                 | 水 77           |                  |                |                |               |              |
|                 | 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     |
| 幼稚園             | 446 1.3        | 447 1.8          | 466 1.4        | 465 1.3        | 502 1.8       | 469 1.6      |

\*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、幼稚園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。

\*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。