



早寝・早起き・朝ごはん

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



8.9月

夏バテしない食生活を!

猛暑が続いていますが、体のだるさを感じたり、食欲が落ちていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり取ることが基本です。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に、朝ごはんは一日のスタートになる大事な食事です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラル、水分を豊富に含みます。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えると、食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



食欲を刺激する料理を取り入れよう!!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料	香味野菜	酸味のある食べ物
トウガラシ こしょう カレー粉	青じそ にんにく みょうが ねぎ	しょうが 梅干し お酢 レモン
ドライカレー	豚肉のガーリックスタードソテー	韓国風焼き肉
		魚のねぎだれかけ
		いかのレモン煮
		つば漬け和え

☆給食では、残暑に負けない体をつくるために、食欲を刺激する献立を多く取り入れていきます。エネルギー補給ができるように、主食が進む献立も工夫します。

パックンからの野菜メモ

朝ごはんには野菜を食べるメリットって知ってる？

- おなかすっきり: 食物繊維の働きで、排便を促進!!
- 集中力アップ: 抗酸化成分(リコピン、βカロテン)が脳の働きをサポート!!
- 夏バテ予防: 水分の多い野菜で水分とミネラル補給!

☆朝から野菜を食べると、腸も頭もスイッチオン!! 1日の良いスタートを切りましょう。



旬の夏野菜メニューを作ってみよう!

多治見トマトのスープ

「材料」4人分
 ☆玉ねぎ 中1個(200g)
 ☆トマト 小1個(100g)
 ☆豚肉(orベーコン) 100g
 ☆トマトジュース(無塩) 125ml
 ☆白いんげん豆(or大豆水煮) 40g
 ☆おろしにんにく 少々
 ☆オリーブ油 小さじ1
 ☆水 44.0ml
 ☆固形コンソメ 1個
 ☆濃口しょうゆ 少々
 ☆こしょう 少々
 ☆塩 少々
 ☆砂糖 少々
 ☆乾燥パセリ 少々

「下準備」
 玉ねぎ・トマトは1.5cmの角切り、豚肉は、2cm幅に切る。

「作り方」
 ① 鍋にオリーブ油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉と玉ねぎを塩コショウを加えながらよく炒める。
 ② トマトジュース、水を加えて、酸味が丸くなるまで煮る。
 ③ 白いんげん豆水煮、コンソメを加えて煮る。
 ④ トマト、調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、パセリを入れて出来上がり。

※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。
 ※給食では多治見市産のトマトジュースを使用しましたが、トマトの水蒸缶を入れてもおいしく作れます。
 トマトは、ミネラルが多いので、朝ごはんのスープにぴったりです。

ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べると毎日元気にすごしましょう。

◆今月の魚◆

<切り身の魚>	<丸ごと食べる魚>
9月 1日(月)さわら	8月28日(木)めあげ
9月 19日(金)うなぎ	9月 5日(金)きびなご
	9月 26日(金)しらすまし

<骨を外して食べる魚>
9月 25日(木) さんま



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・一食種用の小麦粉・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。

9月 たじっこ給食 多治見市産の トマトジュースです。

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	
		8/27 ブロccoliのソテー   イカカツ (たれべつづけ)  オニオンスープ 〔主食〕 しょくパン(乳)	8/28 めあじのかばやし   かおりづけ  しろみそしる 〔主食〕 もちげんまいごはん	8/29 ナムル   かんこくふう やきにく  はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	
1 さかなのみそマヨネーズやき   にびたし  いろしよく とうろこんぶ 〔主食〕 むぎごはん	2 わふうハンバーグ   きんぴらごぼう  さいじものみそしる 〔主食〕 むぎごはん	3 ポテトサラダ   とりにくの オニオンソース  コンソメスープ 〔主食〕 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	4 かぼちゃのそぼろあんかけ(たれべつづけ)   おひたし  とりだんごじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	5 きびなごのなんばんづけ   ブロccoliの おかかあえ  ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん	
8 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ)   ひじきの いために  なすのみそしる 〔主食〕 もちげんまいごはん	9 レタスサラダ   オムレツの きのこソースかけ  たじみトマトのスープ 〔主食〕 くらしょくパン(乳)	10 ちゅうがサラダ   とりにくのからあげ  しょうゆラーメンスープ 〔主食〕 いっしょくラーメン	11 ちくわのおこのみあげ   つぼづけあえ  にくじゃが 〔主食〕 むぎごはん	12 そえやさい   タコライスのく(乳) (じよきよしよく)  もずくスープ 〔主食〕 むぎごはん	
敬老の日 		16 あつあげのごまみそかけ   ツナおくら  さわにわん 〔主食〕 はつがげんまいわかめごはん	17 ごぼうのソテー   はちみつ ローストチキン  パンキンスープ(乳) (じよきよしよく) 〔主食〕 くらコッパン(乳)	18 にんじんサラダ   すぶた  ちゅうがスープ 〔主食〕 むぎごはん	19 うなぎごはんのく  きんしたまご   すのもの  とうがんじる 〔主食〕 むぎごはん
22 かきあげどんぐ (たれべつづけ)   いそかあえ  なめこのみそしる 〔主食〕 むぎごはん	秋分の日 		24 みずなのサラダ   チョコタフィ   ドライカレー(乳) (じよきよしよく) 〔主食〕 ナン	25 さんまのしおやし(たれべつづけ)   ごまあえ  かきたまじる (じよきよしよく) 〔主食〕 むぎごはん	26 オイスターいため   むししゅうまい  いらのスープ 〔主食〕 じゃこチャーハン
29 おさつにくコロッケ(乳) (たれべつづけ)   わふうあえ  とうふのみそしる 〔主食〕 むぎごはん	30 ごぼうのサラダ   ぶたにくの ガーリック マスタードソテー  ▲とうにゅうポタージュ (ノンミルク) 〔主食〕 コッパン(乳)	 			

令和7年8.9月予定献立表

食育センター

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しましょう) 体の調子を整えるもの						
	曜日	しゅしよく	しゅさい	血や肉になるもの		緑黄色野菜		糖や力のもとになるもの		
				肉・魚・卵・豆・豆腐製品	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	
8月	27日	しよくパン(乳)	イカカツ	ブロッコリーのソテー オニオンスープ	※いか 鶏肉 ※レンズ豆	※牛乳	ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※食パン ※小麦粉 ※パン粉 ※中双糖 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
	28日	もちげんまいごはん	めあじのかばやき	かおりづけ しろみそしる	※めあじ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油
	29日	むぎごはん	かんこくふうやきにく	ナムル はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油
9月	1日	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき	にびたし とろろこんぶじる	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※糸かまぼこ ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	※麦ごはん ※上白糖	※マヨネーズ (卵不使用)
	2日	むぎごはん	わふうハンバーグ	きんぴらごぼう さといものみそしる	※ハンバーグ 鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう はくさい	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま ※白すりごま
	3日	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのオニオンソース	ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	※牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン きゅうり だいこん 冷凍コーン エリンギ キャベツ	※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 ※マヨネーズ
9月	4日	もちげんまいごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	おひたし とりだんごじる	豚肉 ※鶏だんご	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	米 もち玄米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	5日	むぎごはん	きびなごのなんばんづけ	ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	※かつお削り節 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※きびなご ※煮干し	パブリカ赤 ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ 冷凍コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
	8日	もちげんまいごはん	あげどうふのやさいあんかけ	ひじきのいために なすのみそしる ヨーグルト(乳)(小) ぶどうゼリー(中)	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し ※ヨーグルト(小)	にんじん	たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ なす だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
9月	9日	くろしよくパン(乳)	オムレツのきのこソースかけ	レタスサラダ たじみトマトのスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	トマト 姫町のトマトジュース	しめじ えのきたけ にんにく レタス だいこん 冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※マーサードレ ※オリーブ油
	10日	しょうゆラーメン (いっしよくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※なると ※フレーク節 鶏肉	※牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ※メンマ キャベツ 千切きくらげ 根深ねぎ 県産切干大根	※一食ラーメン ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
	11日	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	にくじゃが つぼづけあえ	※焼き竹輪 ※粉かつお 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 くわかめ	にんじん 冷凍さやいんげん	※紅しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け	※麦ごはん ※小麦粉 じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
9月	12日	タコライス (むぎごはん・タコライスのご(乳)・そえやさい)	もずくスープ れいとうバイン	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※チーズ ※もずく	トマト ※カットマト ※マトビュレール パブリカ赤 にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ レタス 冷凍コーン はくさい ※冷凍バイン	米 麦	※なたね油 ※コールスロードレ	
	16日	はつがげんまいわかめごはん	あつあげのごまみそかけ	ツナおくら さわにわん	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ ※オイルツナ 豚肉	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	オクラ	キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
	17日	くろコッペパン(乳)	はちみつローストチキン	ごぼうのソテー パンクンスープ(乳)	鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぼちゃ ※かぼちゃペースト	にんにく しょうが ごぼう エリンギ たまねぎ	※黒コッペパン はちみつ ※みかんジュース ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター
9月	18日	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※あさり 冷凍	※牛乳	ビーマン にんじん パセリ なら	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	19日	うなぎごはん (むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)	すのもの とうがんじる	※うなぎ ※油揚げ ※錦糸玉子	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	みつば	冷凍コーン きゅうり とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
	22日	かきあげどん (むぎごはん・かきあげどんのぐ)	いそかあえ なめこのみそしる ヨーグルト(乳)(中)	※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※焼ばらのり ※煮干し	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ はくさい だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ヨーグルト(中)	※なたね油	
9月	24日	ナン	ドライカレー(乳)	チョコタフィ みずなのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	ビーマン かぼちゃ トマト みずな	たまねぎ なす しょうが にんにく 冷凍コーン キャベツ	※ナン じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ
	25日	むぎごはん	さんまのおしやき	ごまあえ かきたまじる	※さんま 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	だいこん はくさい とうがん しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
	28日	じゃこチャーハン	むししゅうまい	オイスターいため にらのスープ れいとうみかん	※しゅうまい 鶏肉 ※糸かまぼこ	※しらす干し ※牛乳	みずな チンゲンサイ なら	干し椎茸スライス ※たけのこ水煮 千切きくらげ たまねぎ キャベツ ※冷凍みかん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも	※ごま油 ※なたね油
9月	29日	むぎごはん	おさつにくコロッケ(乳)	わふうあえ とうふのみそしる	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	ほうれんそう	たまねぎ きゅうり ※冷凍えだまめ だいこん はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	30日	コッペパン(乳)	ぶたにくのガーリック マスタードソテー	ごぼうのサラダ ▲とうにゅうポタージュ (ノンミルク)	豚肉 ※豆乳	※牛乳	ビーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう レタス たまねぎ クリームコーン	※コッペパン じゃがいも ※上新粉	※マヨネーズ (卵不使用) ※なたね油 ※ごまドレ

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8・9月分 学校給食 献立及び材料表」

(小学校) 食育センター

(単位:グラム)

日	8月27日 水	8月28日 木	8月29日 金	9月1日 月	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金	9月8日 月	9月9日 火	9月10日 水	9月11日 木
献立及び材料 (中学年)	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	むぎごはん	しよくパン(乳)	もちげんまいごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	くろしよくパン(乳)	ラーメン	むぎごはん
	※食パン 55	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 81	米 81	米 81	※黒食パン 55	※一食ラーメン 200	※麦ごはん 88
	牛乳	もち玄米 9	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 9	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	イカカツ	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	※いか 40	めあじのかばやき	かんこくふうやきにく	※さわら 50	※ハンバーグ 60	鶏肉 50	かぼちゃのそぼろあんかけ	きびなごのなんぼんづけ	あげどうふのわふうあんかけ	※オムレツ 50	豚肉 10	※焼き竹輪 25
	塩コショウ 0.2	※めあじ 40	豚肉 50	※食塩 0.1	※なたね油 1	※酒 2	かぼちゃ角切り 40	※きびなご 40	※揚げ出し豆腐 大 65	※なたね油 1	※なると 8	※紅しょうが 0.5
	※小麦粉 8	※酒 2	※酒 2	※酒 1	にんにく 0.2	にんにく 0.3	※上新粉 4	しょうが 0.5	※なたね油 5	しめじ 4	しょうが 0.5	※青のり粉 0.2
	※パン粉 7	※しょうゆ 0.5	※しょうゆ 1.2	※白みそ 2.5	たまねぎ 10	しょうが 0.3	※なたね油 5	※酒 2	たれべつづけ	えのきたけ 4	にんにく 0.3	※粉かつお 0.2
	※なたね油 5	しょうが 0.5	しょうが 0.5	※マヨネーズ(御不使用) 6	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.1	たれべつづけ	※しょうゆ 0.5	たまねぎ 10	にんにく 0.3	※メンマ 15	※小麦粉 7
	たれべつづけ	※でん粉 3	にんにく 0.2	※上白糖 2	※みりん 1.8	※なたね油 1	豚肉 12	※でん粉 3	にんじん 5	※なたね油 0.1	キャベツ 25	※なたね油 3
	※ウスターソース 4	※上新粉 3	※なたね油 1	※しょうゆ 0.5	※上白糖 0.5	たまねぎ 12	しょうが 1	※上新粉 2	※しょうゆ 1.5	※洋風スープの素 0.05	千切きくらげ 0.3	にくじやが
	※みりん 1.5	※なたね油 5	※しょうゆ 2	※酢 0.8	※黒酢 1.5	にんにく 0.3	根深ねぎ 3	※なたね油 5	※液体かつおだし 0.2	※しょうゆ 0.4	根深ねぎ 10	豚肉 25
	※しょうゆ 1	しょうが 0.3	※上白糖 1	※マスタード 0.2	※でん粉 0.2	しょうが 0.3	たまねぎ 10	※みりん 1	※みりん 1	※上白糖 0.1	※上白糖 0.1	じゃがいも 50
	※中双糖 0.3	※酒 1	※酒 1	アルミカップ 1	水 1	※上白糖 0.1	※上白糖 1	パプリカ赤 3	※上白糖 0.5	塩コショウ 0.03	※鶏ガラスープ 0.3	にんじん 20
	※でん粉 0.2	※しょうゆ 2	※コチジャン 1	にびたし	きんぴらごぼう	※白ワイン 0.5	※みりん 1	※酢 2.5	※でん粉 0.3	※でん粉 0.3	※フレーク節 1	たまねぎ 40
	※上白糖 0.1	※上白糖 1	※豆板醤 0.01	こまつな 20	鶏肉 5	レモン 1	※でん粉 0.3	※しょうゆ 1.5	水 10	水 2	※しょうゆ 0.5	くわわかめ 0.5
	水 3	※みりん 2	根深ねぎ 5	はくさい 30	にんじん 10	※しょうゆ 1.5	水 5	※上白糖 1.5	ひじきのいために	レタスサラダ	※なたね油 0.5	※糸こんにゃく 10
	ブロッコリーのソテー	※でん粉 0.3	水 5	※油揚げ 3	ごぼう 20	塩コショウ 0.01	おひたし	※みりん 1	※ひじき 1.7	レタス 25	塩コショウ 0.01	冷凍さやいんげん 5
	キャベツ 15	水 6	ナムル	※液体かつおだし 0.5	※糸こんにゃく 5	黒こしょう 0.01	キャベツ 25	一味唐辛子 0.01	※たけのこ水煮 10	だいこん 20	水 120	※しょうゆ 5
	冷凍コーン 10	かおりづけ	だいこん 25	※しょうゆ 1	ピーマン 3	※でん粉 0.1	こまつな 20	水 3	※冷凍だまめ 5	冷凍コーン 10	とりにくのからあげ	※上白糖 2
	ブロッコリー 20	キャベツ 25	ほうれんそう 25	※上白糖 0.3	※ごま油 1	水 5	※液体かつおだし 0.3	ブロッコリーのおかあえ	※オイルツナ 10	※シーザードレ 5	鶏肉 45	※みりん 1
	※なたね油 0.5	きゅうり 13	※しょうゆ 1	※みりん 0.5	※ごま油 1	ポテトサラダ	※上白糖 0.5	ブロッコリー 25	※しょうゆ 1.5	たじみトマトのスープ	しょうが 1	※フレーク節 1
	※鶏ガラスープ 0.2	にんじん 7	※上白糖 1.2	どろろこんぶじる	※しょうゆ 1.5	じゃがいも 25	※みりん 1	冷凍コーン 10	※みりん 1	豚肉 17	にんにく 0.5	水 20
	塩コショウ 0.1	※かおり粉 0.5	※酢 1.5	たまねぎ 20	※白すりごま 0.5	にんじん 10	※しょうゆ 1.5	にんじん 8	※上白糖 0.5	トマト 20	※酒 2	つぼづけあえ
	オニオンスープ	※上白糖 1.8	※ごま油 0.4	にんじん 10	※酒 1	きゅうり 15	とりにくごじる	※みりん 0.5	※なたね油 0.3	姫町のトマトソース	※しょうゆ 0.8	だいこん 25
	たまねぎ 50	※酢 1.3	はるさめスープ	キャベツ 15	※みりん 1	※ノンエッグマヨネーズ 5	※鶏だんご 20	※上白糖 0.3	なすのみそしる	たまねぎ 40	塩コショウ 0.1	きゅうり 12
	エリンギ 10	しろみそしる	※春雨 5	※糸かまぼこ 10	※上白糖 0.3	コンソメスープ	たまねぎ 25	※しょうゆ 1.5	なす 20	※白いんげん豆 10	※でん粉 8	※つぼ漬け 8
	鶏肉 10	かぼちゃ 20	たまねぎ 20	※フレーク節 2	さといものみそしる	だいこん 20	にんじん 10	※かつお削り節 0.3	だいこん 20	乾燥パセリ 0.02	※なたね油 5	※酢 0.8
	※レンズ豆 10	たまねぎ 25	チンゲンサイ 15	※しょうゆ 1	※油揚げ 3	冷凍コーン 10	しめじ 8	ぶたじる	えのきたけ 10	※コンソメ 0.8	ちゅうかサラダ	※上白糖 0.3
	※なたね油 0.5	※油揚げ 4	※糸かまぼこ 10	※白しょうゆ 2	里芋 25	エリンギ 10	※だしこんぶ 2	豚肉 10	根深ねぎ 10	※しょうゆ 0.2	県産切干大根 3	
	※コンソメ 1	根深ねぎ 10	※しょうゆ 1.2	※食塩 0.05	こまつな 10	キャベツ 20	※白しょうゆ 2	ごぼう 10	※煮干し 2	塩コショウ 0.1	にんじん 10	
	塩コショウ 0.1	※煮干し 2	※中華スープの素 1.35	はくさい 20	※はくさい 20	※しょうゆ 0.8	※しょうゆ 1	だいこん 15	※白みそ 4	※オリーブ油 0.5	ほうれんそう 25	
	乾燥パセリ 0.01	※白みそ 8	塩コショウ 0.1	水 110	※煮干し 2	※コンソメ 1	※食塩 0.05	里芋 15	※赤みそ 4	にんにく 0.2	※中華ドレ 5	
	※しょうゆ 0.5	水 110	水 110		※赤みそ 4	塩コショウ 0.1	水 90	※冷凍角切り豆腐	水 110	※上白糖 0.2		
	水 110				※白みそ 4	水 110	※板こんにゃく	根深ねぎ 5	ヨーグルト(乳)(小)	水 110		
					水 110	※チョコクリーム(乳)		※赤みそ 8	※ヨーグルト 65			
						※チョコクリーム 15		※煮干し 2				
								水 90				
	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	エネルギー 塩分
中学年 586 3.1	634 1.9	609 1.8	623 1.9	642 2.2	601 2.4	620 1.5	631 1.9	664 2.0	600 2.2	675 3.3	655 2.1	

日	9月12日 金	9月16日 火	9月17日 水	9月18日 木	9月19日 金	9月22日 月	9月24日 水	9月25日 木	9月26日 金	9月29日 月	9月30日 火
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	はつかけんまいわかめごはん	くろコッパパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ナン	むぎごはん	じゃこチャーハン	むぎごはん	コッパパン(乳)
	米 81	米 81	※黒コッパパン 55	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※ナン 100	米 81	米 76.5	※麦ごはん 88	※コッパパン 55
	麦 9	発芽玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	麦 9	牛乳	麦 9	麦 8.5	牛乳	牛乳
	牛乳	※わかめごはんの素 1	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206
	※牛乳 206	※酒 1	はちみつローストチキン	すぶた	※牛乳 206	※牛乳 206	ドライカレー(乳)	※牛乳 206	※食塩 0.1	おさつにくコロッケ(乳)	おさつにくコロッケ(乳)
	タコライス(乳)	※食塩 0.3	鶏肉 50	豚肉 35	うなぎごはんのぐ	かきあげどんのぐ	豚肉 30	さんまのおしおやき	※しらす干し 3	さつまいも 40	豚肉 40
	豚肉 40	牛乳	はちみつ 2	しょうが 1	※うなぎ 30	※冷凍角切り豆腐 15	オールスパイス 0.01	※さんま 40	干し椎茸スライス 0.5	※脱脂粉乳 2	塩コショウ 0.2
	にんにく 0.3	※牛乳 206	にんにく 0.5	※しょうゆ 0.6	※うなぎのたれ 2	ごぼう 10	クローブ 0.01	※食塩 0.1	※ごま油 0.3	たまねぎ 20	※白ワイン 2
	たまねぎ 50	あつあげのごまみそかけ	しょうが 1	※酒 1.2	※酒 2	かぼちゃ 20	ピーマン 5	※しょうゆ 0.3	※しょうゆ 1.3	豚肉 15	※マヨネーズ(御不使用) 1.2
	トマト 15	※冷凍厚揚げ 50	※酒 1	※でん粉 4	※なたね油 4	たまねぎ 30	たまねぎ 60	※なたね油 0.5	※上白糖 0.5	※チーズ 3	しょうが 0.3
	※カットトマト 10	※なたね油 1	※みかんジュース 2	じゃがいも 25	※うなぎのたれ 7	※食塩 0.2	なす 20	たれべつづけ	※酒 1	塩コショウ 0.2	にんにく 0.3
	※トマトピューレー 6	※粒状大豆 2	※しょうゆ 1	※なたね油 6	※酒 3	※小麦粉 15	じゃがいも 20	だいこん 20	※中華スープの素 0.5	※小麦粉 5	※粒入りマスタード 0.2
	※ケチャップ 6	※白すりごま 2	※食塩 0.1	ピーマン 3	※みりん 1	※ベーキングパウダー 0.2	かぼちゃ 20	※しょうゆ 1	みずな 10	※パン粉 7	※なたね油 1
	※チリソース 3	※白ごま 2	※なたね油 1	たまねぎ 15	すのもの	※なたね油 5	トマト 20	※みりん 1	牛乳	※なたね油 4	キャベツ 15
	※ウスターソース 3.5	※上白糖 1.5	ごぼうのソテー	※なたね油 0.2	冷凍コーン 10	たれべつづけ	※小麦粉 3	※酢 0.3	※牛乳 206	たれべつづけ	ピーマン 3
	白こしょう 0.02	※しょうゆ 1	ごぼう 25	※上白糖 1.5	きゅうり 30	※しょうゆ 2	※有塩バター 3	※上白糖 0.1	むししゅうまい	※ケチャップ 3	にんにく 0.2
	※コンソメ 0.6	※みりん 4	エリンギ 10	※しょうゆ 2.4	わかめ 0.5	※みりん 1	しょうが 0.5	ごまあえ	※しゅうまい(小) 36	※ウスターソース 4	※鶏ガラスープ 0.1
	※チーズ 1	※酒 3	ピーマン 5	※酢 1.2	※酢 1.5	※上白糖 0.3	にんにく 0.3	ブロッコリー 25	オイスターいため	※上白糖 0.1	塩コショウ 0.05
	※なたね油 0.5	※赤みそ 2	※なたね油 0.5	塩コショウ 0.05	※上白糖 0.8	※フレーク節 0.3	※カレー粉 0.5	はくさい 20	鶏肉 15	水 1	※しょうゆ 0.3
	そえやさい	※でん粉 0.2	塩コショウ 0.1	※鶏ガラスープ 0.3	※しょうゆ 1	※でん粉 0.2	※ケチャップ 2.5	※しょうゆ 1.5	※たけのこ水煮 15	わふうあえ	※なたね油 0.5
	レタス 30	水 3	※鶏ガラスープ 0.2	水 12	とうがんにじる	水 5	※なたね油 0.5	※みりん 0.5	千切きくらげ 0.3	ほうれんそう 20	ごぼうのサラダ
	パプリカ赤 5	ツナおくら	パンキンスープ(乳)	にんじんサラダ	とうがんに 40	いそかあえ	※しょうゆ 2	※上白糖 0.5	チンゲンサイ 15	きゅうり 20	ごぼう 20
	冷凍コーン 10	オクラ 20	たまねぎ 50	にんじん 40	※油揚げ 3	にんじん 10	※ウスターソース 2	※白すりごま 1	※なたね油 1	※冷凍だまめ 5	にんじん 10
	※コールスロドレ 5	※オイルツナ 10	かぼちゃ 20	パセリ 0.5	えのきたけ 10	ほうれんそう 10	塩コショウ 0.2	※白ごま 1	※かき油 0.5	※玉ねぎドレ 5	レタス 15
	もずくスープ	キャベツ 15	かぼちゃペースト 40	※棒々鶏ドレ 5	みつば 5	キャベツ 25	※チーズ 2	かきたまじる	※鶏ガラスープ 0.3	とうふのみそしる	※ごまドレ 5
	※糸かまぼこ 10	※上白糖 0.5	乾燥パセリ 0.02	ちゅうかスープ	※しょうゆ 1.5	※焼ばらのり 0.5	※洋風スープの素 0.5	鶏肉 10	※しょうゆ 0.5	だいこん 15	※とうりゅう(ボタージュ) 5
	※もずく 10	※しょうゆ 1	※チーズ 2	※あさり冷凍 10	※白しょうゆ 1.5	※淡口しょうゆ 1	チヨコファイ	とうがんに 25	塩コショウ 0.05	はくさい 15	たまねぎ 50
	はくさい 15	※酢 0.7	※牛乳 30	干し椎茸 0.5	※みりん 0.5	※みりん 0.5	大豆 12	※冷凍液卵 20	にらのスープ	根深ねぎ 10	じゃがいも 25
	にんじん 10	さわかんにわん	※有塩バター 4	にら 10	※食塩 0.05	※上白糖 0.5	※なたね油 1	しめじ 5	※糸かまぼこ 10	※冷凍角切り豆腐	クリームコーン 40
	チンゲンサイ 15	豚肉 10	※小麦粉 4	キャベツ 20	※だしこんぶ 2	なめこのみそしる	※上白糖 4	チンゲンサイ 10	にら 10	※煮干し 2	乾燥パセリ 0.02
	※しょうゆ 0.5	ごぼう 15	※洋風スープの素 1.2	※たけのこ水煮 15	※でん粉 0.2	なめこ 15	※ココア 0.6	※しょうゆ 1.5	たまねぎ 15	※赤みそ 4	※豆乳 30
	※淡口しょうゆ 1	だいこん 25	塩コショウ 0.15	※しょうゆ 1.8	水 110	はくさい 20	水 1.2	※淡口しょうゆ 1.5	じゃがいも 20	※白みそ 4	※洋風スープの素 1
	塩コショウ 0.05	根深ねぎ 10	ロリエ 0.02	※中華スープの素 1	きんしたまご	だいこん 15	みずなのサラダ	※フレーク節 2	キャベツ 10	水 110	塩コショウ 0.2
	※鶏ガラスープ 1	※糸こんぶ 0.3	※なたね油 0.5	塩コショウ 0.1	※錦糸玉子 15	根深ねぎ 10	みずな 20	※食塩 0.1	※しょうゆ 1.5		※なたね油 1
	水 110	※だしこんぶ 2	水 30	水 110		※赤みそ 8	冷凍コーン 15	※でん粉 0.2	塩コショウ 0.1		※上新粉 0.1
	れいとうパイ	※しょうゆ 2				※煮干し 2	キャベツ 10	水 110	※中華スープの素 1		水 80
	※冷凍パイ 40	※白しょうゆ 1				水 110	※青じそドレ 4		水 110		
		※食塩 0.05							れいとうみかん		
		水 90							※冷凍みかん M 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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学年 623 2.2	647 2.0	677 2.2	642 1.9	624 2.1	620 1.8	655 2.3	646 1.8	607 2.1	682 2.2	606 2.2	

*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O.D.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。