



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
		つぼ漬け和え

☆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いています。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 小さじ1/2
 ☆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。野菜を食べて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 8日(月)さわら	8月28日(木)きびなご
9月25日(木)うなぎ	9月 2日(火)めあじ
	9月24日(水)しらすぼし

<骨を外して食べる魚>
9月30日(火)さんま



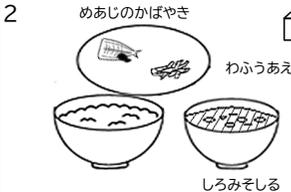
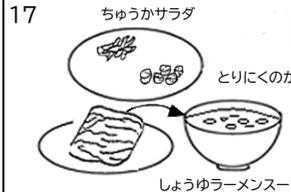
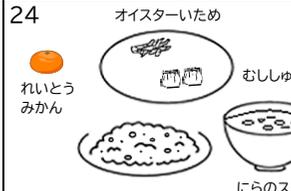
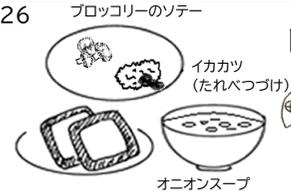
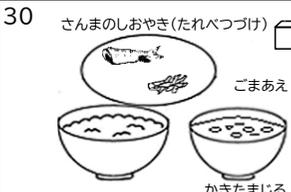
学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食種用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

9月 たじっこ給食 多治見市産の トマトジュースです。

令和7年8・9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
		8/27 ナムル  かんこくふう やきにく はるさめスープ 【主食】 もちげんまいごはん	8/28 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 【主食】 むぎごはん	8/29 ごぼうのソテー  はちみつ ローストチキン パンプキンスープ(乳) (じよきまじよく) 【主食】 くらコッパン(乳)
		1 にんじんサラダ  すぶた ちゅうかスープ 【主食】 むぎごはん	2 めあじのかばやし  わふうあえ しろみそしる 【主食】 むぎごはん	3 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
8 さかなのみそマヨネーズやき  にびたし とうろこんぶじる 【主食】 むぎごはん	9 ちくわのおこのみあげ  つぼづけあえ にくじゃが 【主食】 もちげんまいごはん	10 みずなのサラダ  チョコタフィ ドライカレー(乳) (じよきまじよく) 【主食】 ナン	11 あげ豆腐のやさいあんかけ  れいとう パイン ヨーグルト(乳) ひじきの いために なすのみそしる 【主食】 むぎごはん	12 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 ▲とうりゅうポタージュ (ノンミルク) 【主食】 コッパン(乳)
15 けいろう ひ 敬老の日	16 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】 むぎごはん	17 ちゅうかサラダ  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	18 わふうハンバーグ  きんぴらごぼう さといものみそしる 【主食】 もちげんまいごはん	19 レタスサラダ  オムレツの きのごソースかけ たじみトマトのスープ 【主食】 くらしょくパン(乳)
22 かきあげどんのぐ  いそかあえ なめこのみそしる 【主食】 むぎごはん	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 オイスターいため  れいとう みかん むしゅうまい いらのスープ 【主食】 じゃこチャーハン	25 うなぎごはんのぐ  きんしたまご すのもの とうがんじる 【主食】 むぎごはん	26 ブロッコリーのソテー  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)
29 おせつにくコロッケ(乳)  かおりづけ とうふのみそしる 【主食】 むぎごはん	30 さんまのしおやし(たれべつづけ)  ごまあえ かきたまじる (じよきまじよく) 【主食】 むぎごはん	 		

令和7年8.9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	献立名			血や肉になるもの		6つの食品原料群名(※6つの食品原料群をすべてバランスのよい食事を楽しもう) 体の調子を整えるもの		糖や油の量になるもの		
	曜日	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 水	もちげんまいごはん	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 もち玄米 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油
	28 木	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 ふたじる	※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	パプリカ赤 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	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油
	29 金	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 パンプキンスープ(乳)	鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ピーマン 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	1 月	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうがスープ	豚肉 ※あさり 冷凍	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にはら	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※たけのこ水煮	米 麦 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※種々鶏ドレ
	2 火	むぎごはん	めあじのかばやき	わふうあえ しろみそしる	※めあじ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ほうれんそう かぼちゃ	しょうが だいこん ※冷凍えだまめ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	3 水	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 ※糸こんにぶ ※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
	4 木	タコライス (むぎごはん・タコライスのぐ(乳)・そえやさい)		もずくスープ れいとうパイン	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※チーズ ※もずく	トマト ※カットトマト ※トマトピューレ パプリカ赤 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 ※冷凍パイン	※麦ごはん	※なたね油 ※コールスロードレ
5 金	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 ※ノンエッグ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグ マヨネーズ	
6 土	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)	
7 日	もちげんまいごはん	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 くきわかめ	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 ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油	
8 月	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	ピーマン 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	
9 月	むぎごはん	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)	ピーマン にんじん	たまねぎ ※冷凍えだまめ なす だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油	
10 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	ピーマン 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	
11 月	むぎごはん	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	※麦ごはん ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
12 月	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	
13 日	もちげんまいごはん	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 ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう はくさい	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく 里芋	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま ※白すりごま	
14 月	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 ※シーザードレ ※オリーブ油	
15 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	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ヨーグルト(中)	※なたね油	
16 月	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 にはら	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	
17 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 とうがんにじる	※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	
18 月	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	
19 日	むぎごはん	おさつにくクロック(乳)	かおりづけ 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	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり 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	
20 月	むぎごはん	さんまのしおやき	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	

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) 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	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)	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろコッパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	ほつがけんまいわかめごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	ナン	むぎごはん		
	米 81	※麦ごはん 88	※黒コッパン 55	米 81	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 81	※ナン 100	米 81		
	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	麦 9	芽玄米 9	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 9	牛乳	麦 9		
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※わかめごはんの素	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳		
	※牛乳 206	きびなごのなんばんづけ	はちみつローストチキン	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒	1	タコライス(乳)	とりにくのおニオンス	さかなのみマヨネーズ	※牛乳 206	ドライカレー(乳)	※牛乳 206	
	かんこくふうやきにく	※きびなご 40	鶏肉 50	すぶた	めあじのかぼやき	※食塩 0.3	豚肉 40	鶏肉 50	※さわら 50	ちくわのおこのみあげ	豚肉 30	あげどうふのわふうあんかけ		
	豚肉 50	しょうが 0.5	はちみつ 2	豚肉 35	※めあじ 40	牛乳	にんにく 0.3	※酒 2	※食塩 0.1	※焼き竹輪 25	オールスパイス 0.01	※揚げ出し豆腐 大 65		
	※酒 2	※酒 2	にんにく 0.5	しょうが 1	※酒 2	※牛乳 206	たまねぎ 50	にんにく 0.3	※酒 1	※紅しょうが 0.5	クローブ 0.01	※なたね油 5		
	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 0.5	しょうが 1	※しょうゆ 0.6	※しょうゆ 0.5	あつあげのごまみそかけ	トマト 15	しょうが 0.3	※白みそ 2.5	※青のり粉 0.2	ピーマン 5	たれべつづけ		
	しょうが 0.5	※でん粉 3	※酒 1	※酒 1.2	しょうが 0.5	※冷凍厚揚げ 50	※カットトマト 10	塩コショウ 0.1	※マヨネーズ(卵不使用)	※粉かつお 0.2	たまねぎ 60	たまねぎ 10		
	にんにく 0.2	※上新粉 2	※みかんジュース 2	※でん粉 4	※でん粉 3	※なたね油 1	※トマトピューレー 6	※なたね油 1	※上白糖 2	※小麦粉 7	なす 20	ピーマン 5	ピーマン 5	
	※なたね油 1	※なたね油 5	※しょうゆ 1	じゃがいも 25	※上新粉 3	※粒状大豆 2	※ケチャップ 6	たまねぎ 12	※しょうゆ 0.5	※なたね油 3	じゃがいも 20	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	
	※しょうゆ 2	たまねぎ 10	※食塩 0.1	※なたね油 6	※なたね油 5	※白すりごま 2	※チリソース 3	にんにく 0.3	※酢 0.8	にくじゃが	かぼちゃ 20	※液体かつおだし 0.2	※みりん 1	
	※上白糖 1	パプリカ赤	※なたね油 1	ピーマン 3	しょうが 0.3	※白ごま 2	※ウスターソース 3.5	しょうが 0.3	※マスタード 0.2	豚肉 25	トマト 20	※みりん 1	※みりん 1	
	※酒 1	※酢 2.5	ごぼうのソテー	たまねぎ 15	※酒 1	※上白糖 1.5	白こしょう 0.02	※上白糖 0.1	アルミカップ 1	じゃがいも 50	※小麦粉 3	※上白糖 0.5	※みりん 1	
	※コチジャン 1	※しょうゆ 1.5	ごぼう 25	※なたね油 0.2	※しょうゆ 2	※しょうゆ 1	※コンソメ 0.6	※白ワイン 0.5	にびたし	にんじん 20	※有塩バター 3	※でん粉 0.3	※みりん 1	
	※豆板醤 0.01	※上白糖 1.5	エリンギ 10	※上白糖 1.5	※上白糖 1	※みりん 4	※チーズ 1	レモン 1	ごまつな 20	たまねぎ 40	しょうが 0.5	水 10	水 10	
	根深ねぎ 5	※みりん 1	ピーマン 5	※しょうゆ 2.4	※みりん 2	※酒 3	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1.5	はくさい 30	くきわかめ 0.5	にんにく 0.3	ひじきのいために	※みりん 1	
	水 5	一味唐辛子 0.01	※なたね油 0.5	※酢 1.2	※でん粉 0.3	※赤みそ 2	ぞえやさい	塩コショウ 0.01	※油揚げ 3	※糸こんにゃく 10	※カレー粉 0.5	※ひじき 1.7	※みりん 1	
	ナムル	水 3	塩コショウ 0.1	塩コショウ 0.05	水 6	※でん粉 0.2	レタス 30	黒こしょう 0.01	※液体かつおだし 0.5	冷凍さやいんげん 5	※ケチャップ 2.5	にんじん 10	にんじん 10	
	だいこん 25	ブロッコリーのおかかあえ	※鶏ガラスープ 0.2	※鶏ガラスープ 0.3	わふうあえ	水 3	パプリカ赤	※でん粉 0.1	※しょうゆ 1	※しょうゆ 5	※なたね油 0.5	※冷凍だまめ 5	※冷凍だまめ 5	
	ほうれんそう 25	ブロッコリー 25	パンクンスープ(乳)	水 12	ほうれんそう 20	ツナおくら	冷凍コーン 10	※コールドレ 5	※上白糖 0.3	※上白糖 2	※上白糖 2	※オイルツナ 10	※オイルツナ 10	
	※しょうゆ 1	冷凍コーン 10	たまねぎ 50	にんじんサラダ	だいこん 25	オクラ 20	※コールドレ 5	ポテトサラダ	※みりん 0.5	※みりん 1	※ウスターソース 2	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	
	※上白糖 1.2	にんじん 8	かぼちゃ 20	にんじん 40	※冷凍だまめ 5	※オイルツナ 10	もずくスープ	じゃがいも 25	※みりん 0.5	※みりん 0.5	※ウスターソース 2	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	
	※酢 1.5	※みりん 0.5	かぼちゃペースト 40	パセリ 0.5	※玉ねぎドレ 5	キャベツ 15	※糸かまぼこ 10	にんじん 10	たまねぎ 20	※みりん 0.5	※ウスターソース 2	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	
	※ごま油 0.4	※上白糖 0.3	乾燥パセリ 0.02	※棒々鶏ドレ 5	しろみそしる	※上白糖 0.5	※もずく 10	きゅうり 15	にんじん 10	※みりん 0.5	※ウスターソース 2	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	
	はるさめスープ	※しょうゆ 1.5	※チーズ 2	ちゅうかスープ	かぼちゃ 20	※しょうゆ 1	はくさい 15	※ノンエッグマヨネーズ 5	キャベツ 15	だいこん 25	チョコタフィ	なすのみそしる	なすのみそしる	
	※春雨 5	※かつお削り節 0.3	※牛乳 30	※あさり 冷凍 10	たまねぎ 25	※酢 0.7	にんじん 10	コンソメスープ	※糸かまぼこ 10	※糸かまぼこ 10	きゅうり 12	大豆 12	なす 20	
	たまねぎ 20	ぶたじる	※有塩バター 4	干し椎茸 0.5	※油揚げ 4	さわらにわん	チンゲンサイ 15	だいこん 20	※フレーク節 2	※フレーク節 2	※つぼ漬け 8	※なたね油 1	だいこん 20	
	チンゲンサイ 15	豚肉 10	※小麦粉 4	にら 10	根深ねぎ 10	豚肉 10	※しょうゆ 0.5	冷凍コーン 10	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1	※酢 0.8	※上白糖 0.6	えのきたけ 10	
	※糸かまぼこ 10	ごぼう 10	※洋風スープの素 1.2	キャベツ 20	※煮干し 2	ごぼう 15	※淡口しょうゆ 1	エリンギ 10	※白しょうゆ 2	※白しょうゆ 2	※上白糖 0.3	※ココア 4	根深ねぎ 10	
	※しょうゆ 1.2	だいこん 15	塩コショウ 0.15	※たけのこ水煮 15	※白みそ 8	だいこん 25	塩コショウ 0.05	キャベツ 20	※食塩 0.05	※食塩 0.05	※上白糖 0.3	水 1.2	※煮干し 2	
	※中華スープの素	1	里芋 15	ロリエ 0.02	※しょうゆ 1.8	水 110	根深ねぎ 10	※鶏ガラスープ 1	※しょうゆ 0.8	※とろろ昆布 1.35		みずなのサラダ	※みそ 4	
	塩コショウ 0.1	※冷凍角切り豆腐	10	※なたね油 0.5	※中華スープの素 1		※糸こんにゃく 0.3	水 110	※コンソメ 1	水 110		みずな 20	※みそ 4	
	水 110	※板こんにゃく	5	水 30	塩コショウ 0.1		※だしこんにゃく 2	れいとうパイ	塩コショウ 0.1	塩コショウ 0.1		冷凍コーン 15	水 110	
		根深ねぎ	5		水 110		※しょうゆ 2	※冷凍パイ 40	水 110	水 110		キャベツ 10	ヨーグルト(乳)(小)	
		※赤みそ	8				※白しょうゆ 1		※ココクリーム(乳)	※ココクリーム(乳)		※青じそドレ	※ヨーグルト 65	
		※煮干し	2				※食塩 0.05		※ココクリーム 15	※ココクリーム 15				
		水	90				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
	609	1.8	636	1.9	677	2.2	637	1.9	647	2.0	628	2.2	601	2.4
	623	1.9	650	2.1	655	2.3	665	2.0						

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)	コッパン(乳)	むぎごはん	ラーメン	もちげんまいごはん	くろしょくパン(乳)	むぎごはん	じゃこチャーハン	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	
	※コッパン 55	※麦ごはん 88	※一食ラーメン 200	米 81	※黒食パン 55	※麦ごはん 88	米 76.5	米 81	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 81	
	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 8.5	麦 9	牛乳	牛乳	麦 9	
	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	
	※たけのこカレーマヨネーズ	かぼちゃのそぼろあんかけ	しょうゆラーメンスープ	※牛乳 206	オムレツのきのこソースかけ	かきあげどんのぐ	※食塩 0.1	※牛乳 206	イカカツ	おさつにくコロッケ(乳)	※牛乳 206	
	豚肉 40	かぼちゃ角切り 40	豚肉 10	わふうハンバーグ	※オムレツ 50	※冷凍角切り豆腐 15	※しらす干し 3	うなぎごはんのぐ	※いか 40	さつまいも 40	さんまのおしやき	
	塩コショウ 0.2	※上新粉 4	※なると 8	※ハンバーグ 60	※なたね油 1	ごぼう 10	干し椎茸スライス 0.5	※うなぎ 30	塩コショウ 0.2	※脱脂粉乳 2	※さんま 40	
	※白ワイン 2	※なたね油 5	しょうが 0.5	※なたね油 1	しめじ 4	かぼちゃ 20	※ごま油 0.3	※うなぎのたれ 2	※小麦粉 8	たまねぎ 20	※食塩 0.1	
	※マヨネーズ(卵不使用)	たれべつづけ	にんにく 0.3	にんにく 0.2	えのきたけ 4	たまねぎ 30	※しょうゆ 1.3	※酒 2	※パン粉 7	豚肉 15	※しょうゆ 0.3	
	しょうが 0.3	豚肉 12	※メンマ 15	たまねぎ 10	にんにく 0.3	※食塩 0.2	※上白糖 0.5	※なたね油 1	※なたね油 5	※チーズ 3	※なたね油 0.5	
	にんにく 0.3	しょうが 1	キャベツ 25	※しょうゆ 1.8	※なたね油 0.1	※小麦粉 15	※酒 1	※うなぎのたれ 7	たれべつづけ	塩コショウ 0.2	たれべつづけ	
	※輸入マスタード	根深ねぎ 3	千切きくらげ 0.3	※みりん 1.8	※洋風スープの素 0.05	※ベーキングパウダー 0.2	※中華スープの素 0.5	※酒 3	※ウスターソース 4	※小麦粉 5	だいこん 20	
	※なたね油 1	※しょうゆ 2	根深ねぎ 10	※上白糖 0.5	※しょうゆ 0.4	※なたね油 5	みずな 10	※みりん 1	※みりん 1.5	※パン粉 7	※しょうゆ 1	
	キャベツ 15	※上白糖 1	※醤油ラーメンスープの素	8	※黒酢 1.5	※上白糖 0.1	たれべつづけ	牛乳	すのもの	※しょうゆ 1	※なたね油 4	※みりん 1
	ピーマン 3	※みりん 1	※鶏ガラスープ 0.3	※でん粉 0.2	塩コショウ 0.03	※しょうゆ 2	※牛乳 206	冷凍コーン 10	※中双糖 0.3	たれべつづけ	※酢 0.3	
	にんにく 0.2	※でん粉 0.3	※フレーク節 1	水 1	※でん粉 0.3	※みりん 1	むしゅうまい	きゅうり 30	※でん粉 0.2	※ケチャップ 3	※上白糖 0.1	
	※鶏ガラスープ 0.1	水 5	※しょうゆ 0.5	きんぴらごぼう	水 2	※上白糖 0.3	※しゅうまい(小) 36	わかめ 0.5	※上白糖 0.1	※ウスターソース 4	ごまあえ	
	塩コショウ 0.05	おひたし	※なたね油 0.5	鶏肉 5	レタスサラダ	※フレーク節 0.3	オイスターいため	※酢 1.5	水 3	※上白糖 0.1	ブロッコリー 25	
	※しょうゆ 0.3	キャベツ 25	塩コショウ 0.01	にんじん 10	レタス 25	※でん粉 0.2	鶏肉 15	※上白糖 0.8	ブロッコリーのソテー	水 1	はくさい 20	
	※なたね油 0.5	ごまつな 20	水 120	ごぼう 20	だいこん 20	水 5	※たけのこ水煮 15	※しょうゆ 1	キャベツ 15	かおりづけ	※しょうゆ 1.5	
	ごぼうのサラダ	※液体かつおだし	0.3	とりにくからあげ	※糸こんにゃく 5	冷凍コーン 10	千切きくらげ 0.3	とうがんじる	冷凍コーン 10	キャベツ 25	※みりん 0.5	
	ごぼう 20	※上白糖 0.5	鶏肉 45	ピーマン 3	※シーザードレ 5	にんじん 10	チンゲンサイ 15	とうがん 40	ブロッコリー 20	きゅうり 13	※上白糖 0.5	
	にんじん 10	※みりん 1	しょうが 1	※ごま油 1	たじみトマトのスープ	ほうれんそう 10	※なたね油 1	※油揚げ 3	※なたね油 0.5	にんじん 7	※白すりごま 1	
	レタス 15	※しょうゆ 1.5	にんにく 0.5	※白ごま 1	豚肉 17	キャベツ 25	※かき油 0.5	えのきたけ 10	※鶏ガラスープ 0.2	※かおり粉 0.5	※白ごま 1	
	※ごまドレ 5	とりだんごじる	※酒 2	※しょうゆ 1.5	トマト 20	※焼ばらり 0.5	※鶏ガラスープ 0.3	みつば 5	塩コショウ 0.1	※上白糖 1.8	かきたまじる	
	たまねぎ 50	たまねぎ 25	塩コショウ 0.1	※酒 1	たまねぎ 40	※みりん 0.5	塩コショウ 0.05	※白しょうゆ 1.5	たまねぎ 50	とうふのみそしる	とうがん 25	
	じゃがいも 25	にんじん 10	※でん粉 8	※みりん 1	※白いんげん豆 10	※上白糖 0.5	にらのスープ	※みりん 0.5	エリンギ 10	だいこん 15	※冷凍液卵 20	
	クリームコーン 40	しめじ 8	※なたね油 5	※上白糖 0.3	乾燥パセリ 0.02	なめこのみそしる	※糸かまぼこ 10	※食塩 0.05	鶏肉 10	はくさい 15	しめじ 5	
	乾燥パセリ 0.02	※だしこんぶ	2	ちゅうかサラダ	さといものみそしる	※コンソメ 0.8	なめこ 15	※だしこんぶ 2	※レンズ豆 10	根深ねぎ 10	チンゲンサイ 10	
	※豆乳 30	※白しょうゆ 2	県産切干大根 3	※油揚げ 3	※しょうゆ 0.2	はくさい 20	たまねぎ 15	※でん粉 0.2	※なたね油 0.5	※冷凍角切り豆腐 20	※しょうゆ 1.5	
	※洋風スープの素	1	にんじん 10	里芋 25	塩コショウ 0.1	だいこん 15	じゃがいも 20	水 110	※コンソメ 1	※煮干し 2	※淡口しょうゆ 1.5	
	塩コショウ 0.2	※食塩 0.05	ほうれんそう 25	ごまつな 10	※オリーブ油 0.5	根深ねぎ 10	キャベツ 10	きんしたまご	塩コショウ 0.1	※赤みそ 4	※フレーク節 2	
	※なたね油 1	水 90	※中華ドレ 5	はくさい 20	にんにく 0.2	※赤みそ 8	※しょうゆ 1.5	※錦糸玉子 15	乾燥パセリ 0.01	※白みそ 4	※食塩 0.1	
	※上新粉 0.1			※煮干し 2	※上白糖 0.2	※煮干し 2	塩コショウ 0.1		※しょうゆ 0.5	水 110	※でん粉 0.2	
	水 80			※赤みそ 4	水 110	水 110	※中華スープの素 1		水 110	水 110	水 110	
				※白みそ 4			れいとうみかん					
				水 110			※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
	606	2.2	625	1.5	675	3.3	637	2.2	600	2.2	625	1.8
	607	2.1	624	2.1	586	3.1	680	2.1	646	1.8		

*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○○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。