



# 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 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。



☆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。



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。



### 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 40g  
(or大豆水煮)  
☆おろしにんにく 少々  
☆オリーブ油 小さじ1  
☆水 440ml  
☆固形コンソメ 1個  
☆濃口しょうゆ 小さじ1/2  
☆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、トマトの水漬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



9月  
たじっこ給食  
多治見市産の  
トマトジュースです。

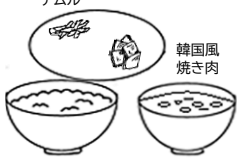
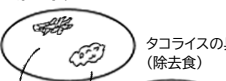
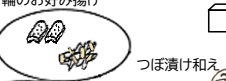
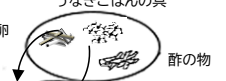
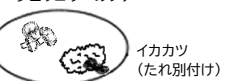
#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



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。

令和7年8・9月

中学校 盛り付け図  
昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

| 月                                                                                                                                                   | 火                                                                                                                                          | 水                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                                                                                            | 8/27 ナムル<br><br>韓国風焼き肉<br>春雨スープ<br>〔主食〕もち玄米ごはん                                           | 8/28 きびなごの南蛮漬け<br><br>ブロッコリーのおかか和え<br>豚汁<br>〔主食〕麦ごはん                 | 8/29 ごぼうのソテー<br><br>はちみつローストチキン<br>パンプキンスープ(乳)(除去食)<br>〔主食〕黒コッペパン(乳)  |
| 1 人参サラダ<br><br>酢豚<br>中華スープ<br>〔主食〕麦ごはん                             | 2 めあじのかば焼き<br><br>和風和え<br>白みそ汁<br>〔主食〕麦ごはん                | 3 厚揚げのごみみそかけ<br><br>ツナおくら<br>沢煮椀<br>〔主食〕発芽玄米わかめごはん                                       | 4 添え野菜<br><br>タコライスの具(乳)(除去食)<br>冷凍パイ<br>もずくスープ<br>〔主食〕麦ごはん          | 5 ポテトサラダ<br><br>鶏肉のオニオンソース<br>コンソメスープ<br>〔主食〕食パン(乳)(チョコクリーム(乳))       |
| 8 魚のみそマヨネーズ焼き<br><br>煮浸し<br>一食とろろ昆布汁<br>〔主食〕麦ごはん                   | 9 竹輪のお好み揚げ<br><br>つぼ漬け和え<br>肉じゃが<br>〔主食〕もち玄米ごはん           | 10 水菜のサラダ<br><br>チョコタフィ<br>ドライカレー(乳)(除去食)<br>〔主食〕ナン                                      | 11 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)<br><br>ぶどうゼリー<br>ひじきの炒め煮<br>なすのみそ汁<br>〔主食〕麦ごはん | 12 ごぼうのサラダ<br><br>豚肉のガーリックマスタードソテー<br>▲豆乳ポタージュ(ノンミルク)<br>〔主食〕コッペパン(乳) |
| 15 敬老の日<br>                                                        | 16 南瓜のそぼろあんかけ(たれ別付け)<br><br>お浸し<br>とりだんご汁<br>〔主食〕麦ごはん     | 17 中華サラダ<br><br>鶏肉のから揚げ<br>しょうゆラーメンスープ<br>〔主食〕一食ラーメン                                     | 18 和風ハンバーグ<br><br>きんぴらごぼう<br>里芋のみそ汁<br>〔主食〕もち玄米ごはん                   | 19 レタスサラダ<br><br>オムレツのきのこソースかけ<br>多治見トマトのスープ<br>〔主食〕黒食パン(乳)           |
| 22 かき揚げ丼の具(たれ別付け)<br><br>ヨーグルト(乳)<br>磯香和え<br>なめこのみそ汁<br>〔主食〕麦ごはん | 23 秋分の日<br>                                             | 24 オイスター炒め<br><br>冷凍みかん<br>蒸ししゅうまい<br>にらのスープ<br>〔主食〕じゃこチャーハン                           | 25 うなぎごはんの具<br><br>錦糸卵<br>酢の物<br>冬瓜汁<br>〔主食〕麦ごはん                   | 26 ブロッコリーのソテー<br><br>イカカツ(たれ別付け)<br>オニオンスープ<br>〔主食〕食パン(乳)           |
| 29 おさつ肉コロッケ(乳)(たれ別付け)<br><br>香り漬け<br>豆腐のみそ汁<br>〔主食〕麦ごはん          | 30 秋刀魚の塩焼き(たれ別付け)<br><br>ごま和え<br>かきたま汁(除去食)<br>〔主食〕麦ごはん |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |

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

| 献立名     |          |                                         |                        | 血や肉になるもの                                     |                                    | 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)<br>体の調子を整えるもの |                                               | 脂や力のもとになるもの                                        |                                         |                                    |
|---------|----------|-----------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 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<br>水  | もちげんまいごはん                               | かんこくふうやきにく             | ナムル<br>はるさめスープ                               | 豚肉 ※糸かまぼこ                          | ※牛乳                                                 | ほうれんそう<br>チンゲンサイ                              | しょうが にんにく 根深ねぎ<br>だいこん たまねぎ                        | 米 もち玄米<br>※上白糖 ※春雨                      | ※なたね油<br>※ごま油                      |
|         | 28<br>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<br>ぶたじる                         | ※かつお削り節 豚肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ     | ※牛乳 ※きびなご<br>※煮干し                                   | パプリカ赤<br>ブロッコリー<br>にんじん                       | しょうが たまねぎ 冷凍コーン<br>ごぼう だいこん 根深ねぎ                   | ※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉<br>※上白糖 里芋<br>※板こんにやく   | ※なたね油                              |
|         | 29<br>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<br>パンブキンスープ(乳)                       | 鶏肉                                 | ※牛乳 ※チーズ                                            | ピーマン かぼちゃ<br>※かぼちゃペースト                        | にんにく しょうが ごぼう<br>エリンギ たまねぎ                         | ※黒コッペパン はちみつ<br>※みかんジュース ※小麦粉           | ※なたね油<br>※有塩バター                    |
| 9月      | 1<br>月   | むぎごはん                                   | すぶた                    | にんじんサラダ<br>ちゅうかスープ                           | 豚肉 ※あさり 冷凍                         | ※牛乳                                                 | ピーマン にんじん<br>パセリ にら                           | しょうが たまねぎ 干し椎茸<br>キャベツ ※たけのこ水煮                     | 米 麦 ※でん粉<br>じゃがいも ※上白糖                  | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ                    |
|         | 2<br>火   | むぎごはん                                   | めあじのかばやき               | わふうあえ<br>しろみそしる                              | ※めあじ ※油揚げ<br>※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<br>たまねぎ 根深ねぎ                     | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖                   | ※なたね油<br>※玉ねぎドレ                    |
|         | 3<br>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<br>さわにわん                               | ※冷凍厚揚げ<br>※粒状大豆 ※赤みそ<br>※オイルツナ 豚肉  | ※わかめごはんの素<br>※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ                    | オクラ                                           | キャベツ ごぼう だいこん<br>根深ねぎ                              | 米 発芽玄米 ※上白糖<br>※でん粉                     | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※白ごま            |
|         | 4<br>木   | タコライス<br>(むぎごはん・タコライスのぐ(乳)・そえやさい)       |                        | もずくスープ<br>れいとうバイン                            | 豚肉 ※糸かまぼこ                          | ※牛乳 ※チーズ<br>※もずく                                    | トマト ※カットトマト<br>※トマトピューレー パプリカ赤<br>にんじん チンゲンサイ | にんにく たまねぎ レタス<br>冷凍コーン はくさい<br>※冷凍バイン              | ※麦ごはん                                   | ※なたね油<br>※コールスロードレ                 |
|         | 5<br>金   | しょくパン(乳)<br>(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<br>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<br>レモン きゅうり だいこん<br>冷凍コーン エリンギ キャベツ | ※食パン ※上白糖 ※でん粉<br>じゃがいも ※ノンエッグ<br>マヨネーズ | ※なたね油<br>※ノンエッグ<br>マヨネーズ           |
|         | 8<br>月   | むぎごはん                                   | さかなのみそマヨネーズやき          | にびたし<br>とろろこんぶじる                             | ※さわら ※白みそ<br>※油揚げ ※糸かまぼこ<br>※フレーク節 | ※牛乳<br>※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<br>(卵不使用)                   |
|         | 9<br>火   | もちげんまいごはん                               | ちくわのおこのみあげ             | にくじゃが<br>つぼづけあえ                              | ※焼き竹輪<br>※粉かつお 豚肉<br>※フレーク節        | ※牛乳 ※青のり粉<br>くきわかめ                                  | にんじん<br>冷凍さやいんげん                              | ※紅しょうが たまねぎ<br>だいこん きゅうり<br>※つぼ漬け                  | ※麦ごはん ※小麦粉<br>じゃがいも ※糸こんにやく<br>※上白糖     | ※なたね油                              |
|         | 10<br>水  | ナン                                      | ドライカレー(乳)              | チョコタフィ<br>みずなのサラダ                            | 豚肉 大豆(小中)<br>※大豆水煮(幼)              | ※牛乳 ※チーズ                                            | ピーマン かぼちゃ<br>トマト みずな                          | たまねぎ なす しょうが<br>にんにく 冷凍コーン キャベツ                    | ※ナン じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                  | ※有塩バター<br>※なたね油<br>※青じそドレ          |
|         | 11<br>木  | 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<br>ヨーグルト(乳)(小)<br>ぶどうゼリー(中) | ※揚げ出し豆腐<br>※オイルツナ<br>※白みそ ※赤みそ     | ※牛乳 ※ひじき<br>※煮干し<br>※ヨーグルト(小)                       | ピーマン にんじん                                     | たまねぎ ※冷凍えだまめ<br>なす だいこん えのきたけ<br>根深ねぎ              | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)             | ※なたね油                              |
|         | 12<br>金  | コッペパン(乳)                                | ぶたにくのガーリック<br>マスタードソテー | ごぼうのサラダ<br>▲とうにゅうポタージュ<br>(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<br>ごぼう レタス たまねぎ<br>クリームコーン          | ※コッペパン じゃがいも<br>※上新粉                    | ※マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>※なたね油<br>※ごまドレ |
|         | 16<br>火  | むぎごはん                                   | かぼちゃのそぼろあんかけ           | おひたし<br>とりだんごじる                              | 豚肉 ※鶏だんご                           | ※牛乳<br>※だしこんぶ                                       | かぼちゃ<br>こまつな にんじん                             | しょうが 根深ねぎ キャベツ<br>たまねぎ しめじ                         | ※麦ごはん ※上新粉<br>※上白糖 ※でん粉                 | ※なたね油                              |
|         | 17<br>水  | しょうゆラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>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<br>※フレーク節 鶏肉               | ※牛乳                                                 | にんじん<br>ほうれんそう                                | しょうが にんにく ※メンマ<br>キャベツ 千切きくらげ<br>根深ねぎ 県産切干大根       | ※一食ラーメン ※でん粉                            | ※なたね油<br>※中華ドレ                     |
|         | 18<br>木  | もちげんまいごはん                               | わふうハンバーグ               | きんぴらごぼう<br>さといものみそしる                         | ※ハンバーグ 鶏肉<br>※油揚げ ※赤みそ<br>※白みそ     | ※牛乳 ※煮干し                                            | にんじん ピーマン<br>こまつな                             | にんにく たまねぎ ごぼう<br>はくさい                              | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉 ※糸こんにやく<br>里芋       | ※なたね油<br>※ごま油<br>※白ごま<br>※白すりごま    |
|         | 19<br>金  | くろしょくパン(乳)                              | オムレツのきのこソースかけ          | レタスサラダ<br>たじみトマトのスープ                         | ※オムレツ 豚肉<br>※白いんげん豆                | ※牛乳                                                 | トマト<br>姫町のトマトジュース                             | しめじ えのきたけ にんにく<br>レタス だいこん 冷凍コーン<br>たまねぎ           | ※黒食パン ※上白糖<br>※でん粉                      | ※なたね油<br>※シーザードレ<br>※オリーブ油         |
|         | 22<br>月  | かきあげどん<br>(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<br>ヨーグルト(乳)(中)                | ※冷凍角切り豆腐<br>※フレーク節<br>※赤みそ         | ※牛乳<br>※焼ばらのり<br>※煮干し                               | かぼちゃ にんじん<br>ほうれんそう                           | ごぼう たまねぎ キャベツ<br>なめこ はくさい だいこん<br>根深ねぎ             | ※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖<br>※でん粉<br>※ヨーグルト(中)    | ※なたね油                              |
|         | 24<br>水  | じゃこチャーハン                                | むししゅうまい                | オイスターいため<br>にらのスープ れいとうみかん                   | ※しゅうまい<br>鶏肉 ※糸かまぼこ                | ※しらす干し<br>※牛乳                                       | みずな<br>チンゲンサイ にら                              | 干し椎茸スライス ※たけのこ水煮<br>千切きくらげ たまねぎ<br>キャベツ ※冷凍みかん     | 米 麦 ※上白糖<br>じゃがいも                       | ※ごま油<br>※なたね油                      |
|         | 25<br>木  | うなぎごはん<br>(むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)       |                        | すのもの<br>とうがんじる                               | ※うなぎ ※油揚げ<br>※錦糸玉子                 | ※牛乳 わかめ<br>※だしこんぶ                                   | みつば                                           | 冷凍コーン きゅうり<br>とうがん えのきたけ                           | 米 麦 ※上白糖 ※でん粉                           | ※なたね油                              |
| 26<br>金 | しょくパン(乳) | イカカツ                                    | ブロッコリーのソテー<br>オニオンスープ  | ※いか 鶏肉<br>※レンズ豆                              | ※牛乳                                | ブロッコリー                                              | キャベツ 冷凍コーン<br>たまねぎ エリンギ                       | ※食パン ※小麦粉 ※パン粉<br>※中双糖 ※でん粉 ※上白糖                   | ※なたね油                                   |                                    |
| 29<br>月 | むぎごはん    | おさつにくコロッケ(乳)                            | かおりづけ<br>とうふのみそしる      | 豚肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ ※白みそ                  | ※牛乳 ※脱脂粉乳<br>※チーズ ※煮干し             | にんじん                                                | たまねぎ キャベツ きゅうり<br>だいこん<br>はくさい 根深ねぎ           | ※麦ごはん さつまいも<br>※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖                      | ※なたね油                                   |                                    |
| 30<br>火 | むぎごはん    | さんまのしおやき                                | ごまあえ<br>かきたまじる         | ※さんま 鶏肉<br>※冷凍液卵<br>※フレーク節                   | ※牛乳                                | ブロッコリー<br>チンゲンサイ                                    | だいこん はくさい とうがん<br>しめじ                         | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                                   | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※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。

| 献立及び材料表                   |              |              |               |              |           |               |               |               |               |            |              | (単位:グラム)      |         |
|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|---------------|---------|
| 学校給食 献立及び材料表              |              |              |               |              |           |               |               |               |               |            |              |               |         |
| (中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校 |              |              |               |              |           |               |               |               |               |            |              |               |         |
| 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<br>(中学校)           | 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     | はつかげ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 99         | ※麦ごはん 110    | ※黒コッパン 85     | 米 99         | 米 99      | 米 99          | ※麦ごはん 110     | ※食パン 85       | ※麦ごはん 110     | 米 99       | ※ナン 140      | 米 99          |         |
|                           | もち玄米 11      | 牛乳           | 牛乳            | 麦 11         | 麦 11      | 発芽玄米 11       | 牛乳            | 牛乳            | 牛乳            | もち玄米 11    | 牛乳           | 麦 11          |         |
|                           | 牛乳           | ※牛乳 206      | ※牛乳 206       | 牛乳           | 牛乳        | ※わかめごはんの素 1.2 | ※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 1.2        | タコライスのぐ(乳)    | とりにくのオニオンソース  | さかなのみそマヨネーズやき | ※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 4.8    | 鶏肉 60         | すぶた          | めあじのかばやき  | ※食塩 0.36      | 豚肉 48         | 鶏肉 60         | ※さわら 60       | ちくわのおこのみあげ | 豚肉 36        | あけどうふのわふうあんかけ |         |
|                           | 豚肉 67        | しょうが 0.6     | はちみつ 2.4      | 豚肉 45.5      | ※めあじ 50   | 牛乳            | にんにく 0.36     | ※酒 2.4        | ※食塩 0.12      | ※焼き竹輪 25   | オールスパイス 0.01 | ※揚げ出し豆腐 小 90  |         |
|                           | ※酒 2.6       | ※酒 2.4       | にんにく 0.6      | しょうが 1.3     | ※酒 2.4    | ※牛乳 206       | たまねぎ 60       | にんにく 0.36     | ※酒 1.2        | ※紅しょうが 0.6 | クローブ 0.01    | ※なたね油 8       |         |
|                           | ※しょうゆ 1.56   | ※しょうゆ 0.6    | しょうが 1.2      | ※しょうゆ 0.78   | ※しょうゆ 0.6 | あつあげのごまみそかけ   | トマト 18        | しょうが 0.36     | ※白みそ 3        | ※青のり粉 0.24 | ピーマン 6       | たれべつづけ        |         |
|                           | しょうが 0.65    | ※でん粉 3.6     | ※酒 1.2        | ※酒 1.56      | しょうが 0.6  | ※冷凍厚揚げ 60     | ※カットトマト 12    | 塩コショウ 0.12    | ※マヨネーズ(御不使用)  | 7.2        | ※粉かつお 0.24   | たまねぎ 72       | たまねぎ 12 |
|                           | にんにく 0.26    | ※上新粉 2.4     | ※みかんジュース 2.4  | ※でん粉 5.2     | ※でん粉 3.6  | ※なたね油 1.2     | ※トマトピューレー 7.2 | ※なたね油 1.2     | ※上白糖 2.4      | ※小麦粉 8.4   | なす 24        | ピーマン 6        |         |
|                           | ※なたね油 1.3    | ※なたね油 6      | ※しょうゆ 1.2     | じゃがいも 32.5   | ※上新粉 3.6  | ※粒状大豆 2.4     | ※ケチャップ 7.2    | たまねぎ 14.4     | ※しょうゆ 0.6     | ※なたね油 3.6  | じゃがいも 24     | ※しょうゆ 1.8     |         |
|                           | ※しょうゆ 2.6    | たまねぎ 12      | ※食塩 0.12      | ※なたね油 7.8    | ※なたね油 6   | ※白すりごま 2.4    | ※チリソース 3.6    | にんにく 0.36     | ※酢 0.96       | にくじやが      | かぼちゃ 24      | ※液体かつおだし 0.24 |         |
|                           | ※上白糖 1.3     | パプリカ赤 3.6    | ※なたね油 1.2     | ピーマン 3.9     | しょうが 0.36 | ※白ごま 2.4      | ※ウスターソース 4.2  | しょうが 0.36     | ※マスタード 0.24   | 豚肉 33      | トマト 24       | ※みりん 1.2      |         |
|                           | ※酒 1.3       | ※酢 3         | ごぼうのソテー       | たまねぎ 19.5    | ※酒 1.2    | ※上白糖 1.8      | 白こしょう 0.02    | ※上白糖 0.12     | アルミカップ 1      | じゃがいも 60   | ※小麦粉 3.6     | ※上白糖 0.6      |         |
|                           | ※コチジャン 1.3   | ※しょうゆ 1.8    | ごぼう 30        | ※なたね油 0.26   | ※しょうゆ 2.4 | ※しょうゆ 1.2     | ※コンソメ 0.72    | ※白ワイン 0.6     | にびたし          | にんじん 24    | ※有塩バター 3.6   | ※でん粉 0.36     |         |
|                           | ※豆板醤 0.01    | ※上白糖 1.8     | エリンギ 12       | ※上白糖 1.95    | ※上白糖 1.2  | ※みりん 4.8      | ※チーズ 1.2      | レモン 1.2       | ごまつな 24       | たまねぎ 48    | しょうが 0.6     | 水 12          |         |
|                           | 根深ねぎ 6.5     | ※みりん 1.2     | ピーマン 6        | ※しょうゆ 3.12   | ※みりん 2.4  | ※酒 3.6        | ※なたね油 0.6     | ※しょうゆ 1.8     | はくさい 36       | くきわかめ 0.6  | にんにく 0.36    | ひじきのいために      |         |
|                           | 水 6.5        | 一味唐辛子 0.01   | ※なたね油 0.6     | ※酢 1.56      | ※でん粉 0.36 | ※赤みそ 2.4      | そえやさい         | 塩コショウ 0.01    | ※油揚げ 3.6      | ※糸こんにやく 12 | ※カレー粉 0.6    | ※ひじき 2.04     |         |
|                           | ナムル          | 水 3.6        | 塩コショウ 0.12    | 塩コショウ 0.07   | 水 7.2     | ※でん粉 0.24     | レタス 36        | 黒こしょう 0.01    | ※液体かつおだし 0.6  | 冷凍さやいんげん 6 | ※ケチャップ 3     | にんじん 12       |         |
|                           | だいこん 30      | ブロッコリーのおかかあえ | ※鶏ガラスープ 0.24  | ※鶏ガラスープ 0.39 | わふうあえ     | 水 3.6         | パプリカ赤 6       | ※でん粉 0.12     | ※しょうゆ 1.2     | ※しょうゆ 6    | ※なたね油 0.6    | ※冷凍えだまめ 6     |         |
|                           | ほうれんそう 30    | ブロッコリー 30    | パンプキンスープ(乳)   | 水 15.6       | ほうれんそう 24 | ツナおくら         | 冷凍コーン 12      | 水 6           | ※上白糖 0.36     | ※上白糖 2.4   | ※オイルツナ 15    | ※オイルツナ 15     |         |
|                           | ※しょうゆ 1.2    | 冷凍コーン 12     | たまねぎ 60       | にんじんサラダ      | だいこん 30   | オクラ 24        | ※コールスロードレ 6   | ※ベトサラダ        | ※みりん 0.6      | ※みりん 1.2   | ※しょうゆ 1.8    | ※しょうゆ 1.8     |         |
|                           | ※上白糖 1.44    | にんじん 9.6     | かぼちゃ 24       | にんじん 48      | ※冷凍えだまめ 6 | ※オイルツナ 12     | もずくスープ        | じゃがいも 30      | ※みりん 0.6      | ※フレーク節 1.2 | 塩コショウ 0.24   | ※みりん 1.2      |         |
|                           | ※酢 1.8       | ※みりん 0.6     | かぼちゃペースト      | パセリ 0.6      | ※玉ねぎドレ 6  | キャベツ 18       | ※糸かまぼこ 15     | にんじん 12       | たまねぎ 24       | 水 24       | ※チーズ 2.4     | ※上白糖 0.6      |         |
|                           | ※ごま油 0.48    | ※上白糖 0.36    | 乾燥パセリ 0.024   | ※棒々鶏ドレ 6     | しろみそしる    | ※上白糖 0.6      | ※もずく 12       | きゅうり 18       | にんじん 12       | つぼづけあえ     | ※洋風スープの素 0.6 | ※なたね油 0.36    |         |
|                           | はるさめスープ      | ※しょうゆ 1.8    | ※チーズ 2.4      | ちゅうかスープ      | かぼちゃ 24   | ※しょうゆ 1.2     | はくさい 18       | ※ノンエッグマヨネーズ 6 | キャベツ 18       | だいこん 30    | チョコタフィ       | なすのみそしる       |         |
|                           | ※春雨 6        | ※かつお削り節 0.36 | ※牛乳 36        | ※あさり 冷凍 12   | たまねぎ 30   | ※酢 0.84       | にんじん 12       | コンソメスープ       | ※糸かまぼこ 12     | きゅうり 14.4  | 大豆 14.4      | なす 24         |         |
|                           | たまねぎ 24      | ぶたじる         | ※有塩バター 4.8    | 干し椎茸 0.6     | ※油揚げ 4.8  | さわにわん         | チンゲンサイ 18     | だいこん 24       | ※フレーク節 2.4    | ※つぼ漬け 9.6  | ※なたね油 1.2    | だいこん 24       |         |
|                           | チンゲンサイ 18    | 豚肉 12        | ※小麦粉 4.8      | にら 12        | 根深ねぎ 12   | 豚肉 15         | ※しょうゆ 0.6     | 冷凍コーン 12      | ※しょうゆ 1.2     | ※酢 0.96    | ※上白糖 4.8     | えのきたけ 12      |         |
|                           | ※糸かまぼこ 12    | ごぼう 12       | ※洋風スープの素 1.44 | キャベツ 24      | ※煮干し 2.4  | ごぼう 18        | ※淡口しょうゆ 1.2   | エリンギ 12       | ※白しょうゆ 2.4    | ※上白糖 0.36  | ※ココア 0.72    | 根深ねぎ 12       |         |
|                           | ※しょうゆ 1.44   | だいこん 18      | 塩コショウ 0.18    | ※たけのこ水煮 18   | ※白みそ 9.6  | だいこん 30       | 塩コショウ 0.06    | キャベツ 24       | ※食塩 0.06      | 水 1.44     | ※煮干し 2.4     | ※煮干し 2.4      |         |
|                           | ※中華スープの素 1.2 | 里芋 18        | ロリエ 0.02      | ※しょうゆ 2.16   | 水 132     | 根深ねぎ 12       | ※鶏ガラスープ 1.2   | ※しょうゆ 0.96    | ※とろろ昆布 1.35   | みずなのサラダ    | ※白みそ 4.8     | ※白みそ 4.8      |         |
|                           | 塩コショウ 0.12   | ※冷凍角切り豆腐     | ※なたね油 0.6     | ※中華スープの素 1.2 |           | ※糸こんぶ 0.36    | 水 132         | ※コンソメ 1.2     | 水 132         | みずな 24     | 冷凍コーン 18     | 水 132         |         |
|                           | 水 132        | ※板こんにやく      | 水 36          | 塩コショウ 0.12   |           | ※だしこんぶ 2.4    | れいとうパイ        | 塩コショウ 0.12    |               | キャベツ 12    | ※青じそドレ 4.8   | ※ぶどうゼリー 60    |         |
|                           |              | 根深ねぎ 6       |               | 水 132        |           | ※しょうゆ 2.4     | ※冷凍パイ 40      | 水 132         |               |            |              |               |         |
|                           |              | ※赤みそ 9.6     |               |              |           | ※白しょうゆ 1.2    |               | ※チョコクリーム(乳)   |               |            |              |               |         |
|                           |              | ※煮干し 2.4     |               |              |           | ※食塩 0.06      |               | ※チョコクリーム 15   |               |            |              |               |         |
|                           |              | 水 108        |               |              |           | 水 108         |               |               |               |            |              |               |         |
|                           | 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      |         |
|                           | 中学校 723 2.1  | 757 2.1      | 882 2.9       | 761 2.6      | 747 2.5   | 760 2.4       | 746 2.6       | 772 3.1       | 736 2.2       | 757 2.3    | 811 3.1      | 791 2.2       |         |

| 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<br>(中学校) | 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 85           | ※麦ごはん 110     | ※一食ラーメン 240      | 米 99       | ※黒食パン 85      | ※麦ごはん 110       | 米 95.4       | 米 99         | ※食パン 85      | ※麦ごはん 110    | 米 99        |  |
|                 | 牛乳                 | 牛乳            | 牛乳               | もち玄米 11    | 牛乳            | 牛乳              | 麦 10.6       | 麦 11         | 牛乳           | 牛乳           | 麦 11        |  |
|                 | ※牛乳 206            | ※牛乳 206       | ※牛乳 206          | 牛乳         | ※牛乳 206       | ※牛乳 206         | ※酒 1.2       | 牛乳           | ※牛乳 206      | ※牛乳 206      | 牛乳          |  |
|                 | ※たにくのガーリックマスタードソース | 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 0.12     | ※牛乳 206      | イカカツ         | おさつにくロクケ(乳)  | ※牛乳 206     |  |
|                 | 豚肉 48              | かぼちゃ角切り 48    | 豚肉 12            | わふうハンバーグ   | ※オムレツ 60      | ※冷凍角切り豆腐 18     | ※しらす干し 3.6   | うなぎごはんのぐ     | ※いか 50       | さつまいも 48     | さんまのしおやき    |  |
|                 | 塩コショウ 0.24         | ※上新粉 4.8      | ※なると 9.6         | ※ハンバーグ 80  | ※なたね油 1.2     | ごぼう 12          | 干し椎茸スライス 0.6 | ※うなぎ 36      | 塩コショウ 0.24   | ※脱脂粉乳 2.4    | ※さんま 50     |  |
|                 | ※白ワイン 2.4          | ※なたね油 6       | しょうが 0.6         | ※なたね油 1.2  | しめじ 4.8       | かぼちゃ 24         | ※ごま油 0.36    | ※うなぎのたれ 2.4  | ※小麦粉 9.6     | たまねぎ 24      | ※食塩 0.12    |  |
|                 | ※マヨネーズ(御不使用)       | たれべつづけ        | にんにく 0.36        | にんにく 0.24  | えのきたけ 4.8     | たまねぎ 36         | ※しょうゆ 1.56   | ※酒 2.4       | ※パン粉 8.4     | 豚肉 18        | ※しょうゆ 0.36  |  |
|                 | しょうが 0.36          | 豚肉 14.4       | ※メンマ 18          | たまねぎ 12    | にんにく 0.36     | ※食塩 0.24        | ※上白糖 0.6     | ※なたね油 1.2    | ※なたね油 6      | ※チーズ 3.6     | ※なたね油 0.6   |  |
|                 | にんにく 0.36          | しょうが 1.2      | キャベツ 30          | ※しょうゆ 2.16 | ※なたね油 0.12    | ※小麦粉 18         | ※上白糖 1.2     | ※うなぎのたれ 8.4  | たれべつづけ       | 塩コショウ 0.24   | たれべつづけ      |  |
|                 | ※輸入リマスタード 0.24     | 根深ねぎ 3.6      | 千切きくらげ 0.36      | ※みりん 2.16  | ※洋風スープの素 0.06 | ※ベーキングパウダー 0.24 | ※中華スープの素 0.6 | ※酒 3.6       | ※小麦粉 4.8     | ※小麦粉 6       | だいこん 24     |  |
|                 | ※なたね油 1.2          | ※しょうゆ 2.4     | 根深ねぎ 12          | ※上白糖 0.6   | ※しょうゆ 0.48    | ※なたね油 6         | みずな 12       | ※みりん 1.2     | ※みりん 1.8     | ※パン粉 8.4     | ※しょうゆ 1.2   |  |
|                 | キャベツ 18            | ※上白糖 1.2      | ※醤油ラーメンスープの素 9.6 | ※黒酢 1.8    | ※上白糖 0.12     | たれべつづけ          | 牛乳           | すのもの         | ※しょうゆ 1.2    | ※なたね油 4.8    | ※みりん 1.2    |  |
|                 | ピーマン 3.6           | ※みりん 1.2      | ※鶏ガラスープ 0.36     | ※でん粉 0.24  | 塩コショウ 0.04    | ※しょうゆ 2.4       | ※牛乳 206      | 冷凍コーン 12     | ※中双糖 0.36    | たれべつづけ       | ※酢 0.36     |  |
|                 | にんにく 0.24          | ※でん粉 0.36     | ※フレーク節 1.2       | 水 1.2      | ※でん粉 0.36     | ※みりん 1.2        | むししゅうまい      | きゅうり 36      | ※でん粉 0.24    | ※ケチャップ 3.6   | ※上白糖 0.12   |  |
|                 | ※鶏ガラスープ 0.12       | 水 6           | ※しょうゆ 0.6        | きんぴらごぼう    | 水 2.4         | ※上白糖 0.36       | ※しゅうまい(大) 60 | わかめ 0.6      | ※上白糖 0.12    | ※ウスターソース 4.8 | ごまあえ        |  |
|                 | 塩コショウ 0.06         | おひたし          | ※なたね油 0.6        | 鶏肉 8       | レタスサラダ        | ※フレーク節 0.36     | オイスターいため     | ※酢 1.8       | 水 3.6        | ※上白糖 0.12    | ブロッコリー 30   |  |
|                 | ※しょうゆ 0.36         | キャベツ 30       | 塩コショウ 0.01       | にんじん 12    | レタス 30        | ※でん粉 0.24       | 鶏肉 20        | ※上白糖 0.96    | ブロッコリーのソテー   | 水 1.2        | はくさい 24     |  |
|                 | ※なたね油 0.6          | ごまつな 24       | 水 144            | ごぼう 24     | だいこん 24       | 水 6             | ※たけのこ水煮 18   | ※しょうゆ 1.2    | キャベツ 18      | かおりづけ        | ※しょうゆ 1.8   |  |
|                 | ごぼうのサラダ            | ※液体かつおだし 0.36 | とりにくのからあげ        | ※糸こんにやく 6  | 冷凍コーン 12      | いそかあえ           | 千切きくらげ 0.36  | とうがんじる       | 冷凍コーン 12     | キャベツ 30      | ※みりん 0.6    |  |
|                 | ごぼう 24             | ※上白糖 0.6      | 鶏肉 54            | ピーマン 3.6   | ※シーザードレ 6     | にんじん 12         | チンゲンサイ 18    | とうがん 48      | ブロッコリー 24    | きゅうり 15.6    | ※上白糖 0.6    |  |
|                 | にんじん 12            | ※みりん 1.2      | しょうが 1.2         | ※ごま油 1.2   | たじみトマトのスープ    | ほうれんそう 12       | ※なたね油 1.2    | ※油揚げ 3.6     | ※なたね油 0.6    | にんじん 8.4     | ※白すりごま 1.2  |  |
|                 | レタス 18             | ※しょうゆ 1.8     | にんにく 0.6         | ※白ごま 1.2   | 豚肉 20.4       | キャベツ 30         | ※かき油 0.6     | えのきたけ 12     | ※鶏ガラスープ 0.24 | ※かおり粉 0.6    | ※白ごま 1.2    |  |
|                 | ※ごまドレ 6            | とりだんごじる       | ※酒 2.4           | ※しょうゆ 1.8  | トマト 24        | ※焼ばらのり 0.6      | ※鶏ガラスープ 0.36 | みつば 6        | 塩コショウ 0.12   | ※上白糖 2.16    | かきたまじる      |  |
|                 | ※とうにゅうポタージュ(ノンミルク) | ※鶏だんご 24      | ※しょうゆ 0.96       | ※白すりごま 0.6 | 姫町のトマトジュース 30 | ※淡口しょうゆ 1.2     | ※しょうゆ 0.6    | ※しょうゆ 1.8    | オニオンスープ      | ※酢 1.56      | 鶏肉 12       |  |
|                 | たまねぎ 60            | たまねぎ 30       | 塩コショウ 0.12       | ※酒 1.2     | たまねぎ 48       | ※みりん 0.6        | 塩コショウ 0.06   | ※白しょうゆ 1.8   | たまねぎ 60      | とうふのみそしる     | とうがん 30     |  |
|                 | じゃがいも 30           | にんじん 12       | ※でん粉 9.6         | ※みりん 1.2   | ※白いんげん豆 12    | ※上白糖 0.6        | にらのスープ       | ※みりん 0.6     | エリンギ 12      | だいこん 18      | ※冷凍液卵 24    |  |
|                 | クリームコーン 48         | しめじ 9.6       | ※なたね油 6          | ※上白糖 0.36  | 乾燥パセリ 0.02    | なめこのみそしる        | ※糸かまぼこ 12    | ※食塩 0.06     | 鶏肉 12        | はくさい 18      | しめじ 6       |  |
|                 | 乾燥パセリ 0.02         | ※だしこんぶ 2.4    | ちゅうかサラダ          | さといものみそしる  | ※コンソメ 0.96    | はくさい 24         | たまねぎ 18      | ※だしこんぶ 2.4   | ※レンズ豆 12     | 根深ねぎ 12      | チンゲンサイ 12   |  |
|                 | ※豆乳 36             | ※白しょうゆ 2.4    | 県産切干大根 3.6       | ※油揚げ 3.6   | ※しょうゆ 0.24    | だいこん 18         | じゃがいも 24     | ※でん粉 0.24    | ※なたね油 0.6    | ※冷凍角切り豆腐     | ※しょうゆ 1.8   |  |
|                 | ※洋風スープの素 1.2       | ※しょうゆ 1.2     | にんじん 12          | 里芋 30      | 塩コショウ 0.12    | 根深ねぎ 12         | キャベツ 12      | 水 132        | ※コンソメ 1.2    | ※煮干し 2.4     | ※淡口しょうゆ 1.8 |  |
|                 | 塩コショウ 0.24         | ※食塩 0.06      | ほうれんそう 30        | ごまつな 12    | ※オリーブ油 0.6    | にんにく 0.24       | ※赤みそ 9.6     | ※しょうゆ 1.8    | 塩コショウ 0.12   | ※白みそ 4.8     | ※フレーク節 2.4  |  |
|                 | ※なたね油 1.2          | 水 108         | ※中華ドレ 6          | はくさい 24    | ※上白糖 0.24     | ※煮干し 2.4        | ※煮干し 2.4     | 塩コショウ 0.12   | 乾燥パセリ 0.01   | ※白みそ 4.8     | ※食塩 0.12    |  |
|                 | ※上新粉 0.12          |               |                  | ※赤みそ 4.8   | 水 132         | 水 132           | 水 132        | ※中華スープの素 1.2 | ※しょうゆ 0.6    | 水 132        | ※でん粉 0.24   |  |
|                 | 水 96               |               |                  | ※白みそ 4.8   |               | ヨーグルト(乳)(中)     | れいとうみかん      |              |              |              |             |  |
|                 |                    |               |                  | 水 132      |               | ※ヨーグルト 65       |              |              |              |              |             |  |
|                 | 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    |  |
|                 | 中学校 784 2.9        | 740 1.9       | 784 4.1          | 760 2.7    | 787 2.8       | 799 2.2         | 745 2.8      | 731 2.3      | 765 3.8      | 807 2.3      | 763 1.9     |  |

\*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