



# 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。



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  
☆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 1日(月)さくら  | 8月28日(木)めあじ   |
| 9月 19日(金)うなぎ | 9月 5日(金)きびなご  |
|              | 9月26日(金)しらすばし |

＜骨を外して食べる魚＞

9月25日(木) さんま

#### ◆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。



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9月

# ようちえん もりつけず 食育センター 養正調理場

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                   | 火                                                             | 水                                                                         | 木                                                              | 金                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <br>8 あげどうふのやさいあんかけ<br>(たれべつづけ)<br>ひじきの<br>いために<br>なすのみそ煮<br>【主食】もちげんまいごはん                                                                                                         | 2 わふうハンバーグ<br>きんぴらごぼう<br>さいともみそ煮<br>【主食】むぎごはん                 | 3 ポテトサラダ<br>とりにくの<br>オニオンソース<br>コンソメスープ<br>【主食】しよくパン(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)<br>おひたし<br>とりだんごじる<br>【主食】もちげんまいごはん     | 5 きびなごのなんばんづけ<br>ブロッコリーの<br>おかかあえ<br>ぶたじる<br>【主食】むぎごはん                   |
| 15 けいろ<br>敬老の日<br>【主食】もちげんまいごはん                                                                                                                                                                                                                                     | 9 レタスサラダ<br>オムレツの<br>きのこソースかけ<br>たじみトマトのスープ<br>【主食】くろしよくパン(乳) | 10 ちゅうかサラダ<br>とりにくのからあげ<br>しょうゆラーメンスープ<br>【主食】いっしよくラーメン                   | 11 ちくわのおこのみあげ<br>つぼづけあえ<br>にくじゃが<br>【主食】むぎごはん                  | 12 そえやさい<br>れいとう<br>パイン<br>タコライスのご(乳)<br>(じよきよよく)<br>もずくスープ<br>【主食】むぎごはん |
| 22 かきあげどんのぐ<br>(たれべつづけ)<br>いそかあえ<br>なめこのみそ煮<br>【主食】むぎごはん                                                                                                                                                                                                            | 16 あつあげのごみそかけ<br>ツナおくら<br>さわにわん<br>【主食】はつがげんまいわかめごはん          | 17 ごぼうのソーテー<br>はちみつ<br>ローストチキン<br>パンキンスープ(乳)<br>(じよきよよく)<br>【主食】くろコッパン(乳) | 18 にんじんサラダ<br>すぶた<br>ちゅうかスープ<br>【主食】むぎごはん                      | 19 うなぎごはんのぐ<br>きんしたまご<br>★ すのもの<br>とうがんじる<br>【主食】むぎごはん                   |
| 29 おさつにくコロケ(乳)<br>(たれべつづけ)<br>わふうあえ<br>とうふのみそ煮<br>【主食】むぎごはん                                                                                                                                                                                                         | 23 しゅうぶん<br>秋分の日<br>【主食】コッパン(乳)                               | 24 みずなのサラダ<br>チョコタフィ<br>ドライカレー(乳)<br>(じよきよよく)<br>【主食】ナン                   | 25 さんまのしおやき(たれべつづけ)<br>ごまあえ<br>かきたまじる<br>(じよきよよく)<br>【主食】むぎごはん | 26 オイスターいため<br>れいとう<br>みかん<br>むししゅうまい<br>にらのスープ<br>【主食】じゃこチャーハン          |
| <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> |                                                               |                                                                           |                                                                |                                                                          |

# 令和7年8.9月予定献立表

## 養正調理場

| 日  | 献立名     |                                         |                        | 6つの食品原料名(※6つの食品原料をそろえてバランスの良い食事をしましょう)<br>体の調子を整えるもの |                                    |                                  |                                               |                                                    |                                      |                                    |
|----|---------|-----------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
|    | 曜日      | しゅしよく                                   | しゅさい                   | ふくさい・くだもの・デザート                                       | 血や肉になるもの                           |                                  | 骨や力のもとになるもの                                   |                                                    | 脂や力のもとになるもの                          |                                    |
| 8月 |         |                                         |                        |                                                      | 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                                |
|    | 27<br>木 | しよくパン（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                              |
|    | 28<br>金 | もちげんまいごはん                               | めあじのかばやき               | かおりづけ<br>しろみそしる                                      | ※めあじ ※油揚げ<br>※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<br>たまねぎ 根深ねぎ                        | 米 もち玄米 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖             | ※なたね油                              |
| 9月 | 29<br>土 | むぎごはん                                   | 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 麦 ※上白糖 ※春雨                         | ※なたね油<br>※ごま油                      |
|    | 1<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                                     | ※さくら ※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)                   |
|    | 2<br>火  | むぎごはん                                   | 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 ビーマン<br>こまつな                             | にんにく たまねぎ ごぼう<br>はくさい                              | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 ※糸こんにゃく<br>里芋     | ※なたね油<br>※ごま油<br>※白ごま<br>※白すりごま    |
|    | 3<br>水  | しよくパン（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<br>※チョコクリーム  | ※なたね油<br>※りんごジュース<br>マヨネーズ         |
|    | 4<br>木  | 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<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                         | 米 もち玄米 ※上新粉<br>※上白糖 ※でん粉             | ※なたね油                              |
|    | 5<br>金  | 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                | パブリカ赤<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                   | 米 麦 ※でん粉 ※上新粉<br>※上白糖 里芋<br>※板こんにゃく  | ※なたね油                              |
|    | 6<br>土  | もちげんまいごはん                               | あげどうふのやさしいあんかけ         | 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)    | にんじん                                          | たまねぎ ※たけのこ水煮<br>※冷凍えだまめ なす<br>だいこん えのきたけ 根深ねぎ      | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)       | ※なたね油                              |
|    | 7<br>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<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         |
|    | 10<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                     |
|    | 11<br>木 | むぎごはん                                   | 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 ※糸こんにゃく<br>※上白糖  | ※なたね油                              |
| ★  | 12<br>金 | 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 パブリカ赤<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              | 米 麦                                  | ※なたね油<br>※コールスロードレ                 |
|    | 16<br>火 | 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            |
|    | 17<br>水 | 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>パンプキンスープ（乳）                               | 鶏肉                                 | ※牛乳 ※チーズ                         | ビーマン 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                    |
|    | 18<br>木 | 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                              | ビーマン 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                     | ※麦ごはん ※でん粉<br>じゃがいも ※上白糖             | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ                    |
|    | 19<br>金 | 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                              |
| 🍷  | 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 | 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                         | ビーマン 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          |
|    | 25<br>木 | 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            |
|    | 26<br>金 | 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                      |
|    | 29<br>月 | むぎごはん                                   | おさつにくコロッケ（乳）           | わふうあえ<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           | ほうれんそう                                        | たまねぎ きゅうり<br>※冷凍えだまめ 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<br>※玉ねぎドレ                    |
|    | 30<br>火 | 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                              | ビーマン 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 |

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》 |             |                 |               |              | (幼稚園) 養正調理場   |                 |                  |              |               | (単位:グラム)      |  |  |  |  |
|---------------------------|-------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--|--|--|--|
| 日                         | 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      | 9月12日 金       | 9月16日 火       |  |  |  |  |
| 献立及び材料<br>(幼稚園)           | むぎごはん       | しょくパン(乳)        | もちげんまいごはん     | むぎごはん        | もちげんまいごはん     | くろしょくパン(乳)      | ラーメン             | むぎごはん        | むぎごはん         | はつがげんまいわかめごはん |  |  |  |  |
|                           | ※麦ごはん 60.5  | ※食パン 40         | 米 54          | 麦 6          | 米 54          | ※黒食パン 40        | ※一食ラーメン 140      | ※麦ごはん 60.5   | 麦 6           | 米 54          |  |  |  |  |
|                           | 牛乳          | 牛乳              | もち玄米 6        | 米 54         | もち玄米 6        | 牛乳              | 牛乳               | 牛乳           | 米 54          | 発芽玄米 6        |  |  |  |  |
|                           | ※牛乳 185     | ※牛乳 185         | 牛乳            | 牛乳           | 牛乳            | ※牛乳 185         | ※牛乳 185          | ※牛乳 185      | 牛乳            | ※わかめごはんの素 0.7 |  |  |  |  |
|                           | わふうハンバーグ    | とりにくのおニオンソース    | ※牛乳 185       | ※牛乳 185      | ※牛乳 185       | オムレツのきのこソースかけ   | しょうゆラーメンスープ      | ちくわのおこのみあげ   | ※牛乳 185       | ※酒 0.7        |  |  |  |  |
|                           | ※ハンバーグ 60   | 鶏肉 35           | かぼちゃのそぼろあんかけ  | きびなごのなんばんづけ  | あげどうふのわふうあんかけ | ※オムレツ 40        | 豚肉 7             | ※焼き竹輪 12.5   | タコライスのぐ(乳)    | ※食塩 0.21      |  |  |  |  |
|                           | ※なたね油 0.7   | ※酒 1.4          | かぼちゃ角切り 28    | ※きびなご 28     | ※揚げ出し豆腐 小 45  | ※なたね油 0.7       | ※なると 5.6         | ※紅しょうが 0.35  | 豚肉 28         | 牛乳            |  |  |  |  |
|                           | にんにく 0.14   | にんにく 0.21       | ※上新粉 2.8      | しょうが 0.35    | ※なたね油 3.5     | しめじ 2.8         | しょうが 0.35        | ※青のり粉 0.14   | にんにく 0.21     | ※牛乳 185       |  |  |  |  |
|                           | たまねぎ 7      | しょうが 0.21       | ※なたね油 3.5     | ※酒 1.4       | たれべつづけ        | えのきたけ 2.8       | にんにく 0.21        | ※粉かつお 0.14   | たまねぎ 35       | あつあげのごまみそかけ   |  |  |  |  |
|                           | ※しょうゆ 1.26  | 塩コショウ 0.07      | たれべつづけ        | ※しょうゆ 0.35   | たまねぎ 7        | にんにく 0.21       | ※メンマ 10.5        | ※小麦粉 4.9     | トマト 10.5      | ※冷凍厚揚げ 35     |  |  |  |  |
|                           | ※みりん 1.26   | ※なたね油 0.7       | 豚肉 8.4        | ※でん粉 2.1     | にんじん 3.5      | ※なたね油 0.07      | キャベツ 17.5        | ※なたね油 2.1    | ※カットトマト 7     | ※食塩 0.7       |  |  |  |  |
|                           | ※上白糖 0.35   | たまねぎ 8.4        | しょうが 0.7      | ※上新粉 1.4     | ※しょうゆ 1.05    | ※洋風スープの素 0.04   | 千切きくらげ 0.21      | にくじゃが        | ※トマトピューレー 4.2 | ※粒状大豆 1.4     |  |  |  |  |
|                           | ※黒酢 1.05    | にんにく 0.21       | 根深ねぎ 2.1      | ※なたね油 3.5    | ※液体かつおだし 0.14 | ※しょうゆ 0.28      | 根深ねぎ 7           | 豚肉 17.5      | ※ケチャップ 4.2    | ※白すりごま 1.4    |  |  |  |  |
|                           | ※でん粉 0.14   | しょうが 0.21       | ※しょうゆ 1.4     | たまねぎ 7       | ※みりん 0.7      | ※上白糖 0.07       | ※醤油ラーメンスープの素 5.6 | じゃがいも 35     | ※チリソース 2.1    | ※白ごま 1.4      |  |  |  |  |
|                           | 水 0.7       | ※上白糖 0.07       | ※上白糖 0.7      | パプリカ赤 2.1    | ※上白糖 0.35     | 塩コショウ 0.02      | ※鶏ガラスープ 0.21     | にんじん 14      | ※ウスターソース 2.45 | ※上白糖 1.05     |  |  |  |  |
|                           | きんぴらごぼう     | ※白ワイン 0.35      | ※みりん 0.7      | ※酢 1.75      | ※でん粉 0.21     | ※でん粉 0.21       | ※フレーク節 0.7       | たまねぎ 28      | 白こしょう 0.01    | ※しょうゆ 0.7     |  |  |  |  |
|                           | 鶏肉 3.5      | レモン 0.7         | ※でん粉 0.21     | ※しょうゆ 1.05   | 水 7           | 水 1.4           | ※しょうゆ 0.35       | くきわかめ 0.35   | ※コンソメ 0.42    | ※みりん 2.8      |  |  |  |  |
|                           | にんじん 7      | ※しょうゆ 1.05      | 水 3.5         | ※上白糖 1.05    | ひじきのいために      | レタスサラダ          | ※なたね油 0.35       | ※糸こんにゃく 7    | ※チーズ 0.7      | ※酒 2.1        |  |  |  |  |
|                           | ごぼう 14      | 塩コショウ 0.01      | おひたし          | ※みりん 0.7     | ※ひじき 1.19     | レタス 17.5        | 塩コショウ 0.01       | 冷凍さやいんげん 3.5 | ※なたね油 0.35    | ※赤みそ 1.4      |  |  |  |  |
|                           | ※糸こんにゃく 3.5 | 黒こしょう 0.01      | キャベツ 17.5     | 一味唐辛子 0.01   | ※たけのこ水煮 7     | だいこん 14         | 水 84             | ※しょうゆ 3.5    | そえやさい         | ※でん粉 0.14     |  |  |  |  |
|                           | ピーマン 2.1    | ※でん粉 0.07       | こまつな 14       | 水 2.1        | ※冷凍えだまめ 3.5   | 冷凍コーン 7         | とりにくのからあげ        | ※上白糖 1.4     | レタス 21        | 水 2.1         |  |  |  |  |
|                           | ※ごま油 0.7    | 水 3.5           | ※液体かつおだし 0.21 | ブロックリーのおかかあえ | ※オイルツナ 7      | ※シーザードレ 3.5     | 鶏肉 31.5          | ※みりん 0.7     | パプリカ赤 3.5     | ツナおくら         |  |  |  |  |
|                           | ※白ごま 0.7    | ポテトサラダ          | ※上白糖 0.35     | ブロックリー 17.5  | ※しょうゆ 1.05    | たじみトマトのスープ      | しょうが 0.7         | ※フレーク節 0.7   | 冷凍コーン 7       | オクラ 14        |  |  |  |  |
|                           | ※しょうゆ 1.05  | じゃがいも 17.5      | ※みりん 0.7      | 冷凍コーン 7      | ※みりん 0.7      | 豚肉 11.9         | にんにく 0.35        | 水 14         | ※コールスロッドレ 3.5 | ※オイルツナ 7      |  |  |  |  |
|                           | ※白すりごま 0.35 | にんじん 7          | ※しょうゆ 1.05    | にんじん 5.6     | ※上白糖 0.35     | トマト 14          | ※酒 1.4           | つぼづけあえ       | もずくスープ        | キャベツ 10.5     |  |  |  |  |
|                           | ※酒 0.7      | きゅうり 10.5       | とりだんごじる       | ※みりん 0.35    | ※なたね油 0.21    | 姫町のトマトジュース 17.5 | ※しょうゆ 0.56       | だいこん 17.5    | ※糸かまぼこ 7      | ※上白糖 0.35     |  |  |  |  |
|                           | ※みりん 0.7    | ※ノンエッグマヨネーズ 3.5 | ※鶏だんご 14      | ※上白糖 0.21    | なすのみそしる       | たまねぎ 28         | 塩コショウ 0.07       | きゅうり 8.4     | ※もずく 7        | ※しょうゆ 0.7     |  |  |  |  |
|                           | ※上白糖 0.21   | コンソメスープ         | たまねぎ 17.5     | ※しょうゆ 1.05   | なす 14         | ※白いんげん豆 7       | ※でん粉 5.6         | ※つぼ漬け 5.6    | はくさい 10.5     | ※酢 0.49       |  |  |  |  |
|                           | さといものみそしる   | だいこん 14         | にんじん 7        | ※かつお削り節 0.21 | だいこん 14       | 乾燥パセリ 0.01      | ※なたね油 3.5        | ※酢 0.56      | にんじん 7        | さわにわん         |  |  |  |  |
|                           | ※油揚げ 2.1    | 冷凍コーン 7         | しめじ 5.6       | ぶたじる         | えのきたけ 7       | ※コンソメ 0.56      | ちゅうかサラダ          | ※上白糖 0.21    | チンゲンサイ 10.5   | 豚肉 7          |  |  |  |  |
|                           | 里芋 17.5     | エリンギ 7          | ※だしこんぶ 1.4    | 豚肉 7         | 根深ねぎ 7        | ※しょうゆ 0.14      | 県産切干大根 2.1       |              | ※しょうゆ 0.35    | ごぼう 10.5      |  |  |  |  |
|                           | こまつな 7      | キャベツ 14         | ※白しょうゆ 1.4    | ごぼう 7        | ※煮干し 1.4      | 塩コショウ 0.07      | にんじん 7           |              | ※淡口しょうゆ 0.7   | だいこん 17.5     |  |  |  |  |
|                           | はくさい 14     | ※しょうゆ 0.56      | ※しょうゆ 0.7     | だいこん 10.5    | ※白みそ 2.8      | ※オリーブ油 0.35     | ほうれんそう 17.5      |              | 塩コショウ 0.04    | 根深ねぎ 7        |  |  |  |  |
|                           | ※煮干し 1.4    | ※コンソメ 0.7       | ※食塩 0.04      | 里芋 10.5      | ※赤みそ 2.8      | にんにく 0.14       | ※中華ドレ 3.5        |              | ※鶏ガラスープ 0.7   | ※糸こんぶ 0.21    |  |  |  |  |
|                           | ※赤みそ 2.8    | 塩コショウ 0.07      | 水 63          | ※冷凍角切り豆腐 7   | 水 77          | ※上白糖 0.14       |                  |              | 水 77          | ※だしこんぶ 1.4    |  |  |  |  |
|                           | ※白みそ 2.8    | 水 77            | ※板こんにゃく 3.5   | ※板こんにゃく 3.5  |               | 水 77            |                  |              | れいとうパイন       | ※しょうゆ 1.4     |  |  |  |  |
|                           | 水 77        | チョコクリーム(乳)      | 根深ねぎ 3.5      | ※赤みそ 5.6     |               |                 |                  |              | ※冷凍パイン 40     | ※白しょうゆ 0.7    |  |  |  |  |
|                           |             | ※チョコクリーム 15     | ※赤みそ 1.4      | ※煮干し 63      |               |                 |                  |              | 水 63          | ※食塩 0.04      |  |  |  |  |
|                           |             |                 | 水 63          |              |               |                 |                  |              |               |               |  |  |  |  |
|                           | 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      |  |  |  |  |
| 幼稚園                       | 509 1.7     | 479 1.8         | 465 1.1       | 473 1.4      | 456 1.3       | 475 1.5         | 509 2.4          | 486 1.5      | 468 1.6       | 480 1.2       |  |  |  |  |

| 日               | 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>(幼稚園) | くろコッペパン(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        | コッペパン(乳)           |
|                 | ※黒コッペパン 40    | ※麦ごはん 60.5   | 麦 6         | ※麦ごはん 60.5      | ※ナン 70        | 麦 6          | 米 52.2        | ※麦ごはん 60.5   | ※コッペパン 40          |
|                 | 牛乳            | 牛乳           | 米 54        | 牛乳              | 牛乳            | 米 54         | 麦 5.8         | 牛乳           | 牛乳                 |
|                 | ※牛乳 185       | ※牛乳 185      | 牛乳          | ※牛乳 185         | ※牛乳 185       | 牛乳           | ※酒 0.7        | ※牛乳 185      | ※牛乳 185            |
|                 | はちみつローストチキン   | すだち          | ※牛乳 185     | かきあげどんのぐ        | ドライカレー(乳)     | ※牛乳 185      | ※食塩 0.07      | おさつにくコロツケ(乳) | ぶたにくのガーリックマスタードソース |
|                 | 鶏肉 35         | 豚肉 24.5      | うなぎごはんのぐ    | ※冷凍角切り豆腐 10.5   | 豚肉 21         | さんまのしおやき     | ※しらす干し 2.1    | さつまいも 28     | 豚肉 28              |
|                 | はちみつ 1.4      | しょうが 0.7     | ※うなぎ 21     | ごぼう 7           | オールスパイス 0.01  | ※さんま 30      | 干し椎茸スライス 0.35 | ※脱脂粉乳 1.4    | 塩コショウ 0.14         |
|                 | にんにく 0.35     | ※しょうゆ 0.42   | ※うなぎのたれ 1.4 | かぼちゃ 14         | クローブ 0.01     | ※食塩 0.07     | ※ごま油 0.21     | たまねぎ 14      | ※白ワイン 1.4          |
|                 | しょうが 0.7      | ※酒 0.84      | ※酒 1.4      | たまねぎ 21         | ピーマン 3.5      | ※しょうゆ 0.21   | ※しょうゆ 0.91    | 豚肉 10.5      | ※マヨネーズ(卵不使用) 0.84  |
|                 | ※酒 0.7        | ※でん粉 2.8     | ※なたね油 0.7   | ※食塩 0.14        | たまねぎ 42       | ※なたね油 0.35   | ※上白糖 0.35     | ※チーズ 2.1     | しょうが 0.21          |
|                 | ※みかんジュース 1.4  | じゃがいも 17.5   | ※うなぎのたれ 4.9 | ※小麦粉 10.5       | なす 14         | たれべつづけ       | ※酒 0.7        | 塩コショウ 0.14   | にんにく 0.21          |
|                 | ※しょうゆ 0.7     | ※なたね油 4.2    | ※酒 2.1      | ※ベーキングパウダー 0.14 | じゃがいも 14      | だいこん 14      | ※中華スープの素 0.35 | ※小麦粉 3.5     | ※粒入りマスタード 0.14     |
|                 | ※食塩 0.07      | ピーマン 2.1     | ※みりん 0.7    | ※なたね油 3.5       | かぼちゃ 14       | ※しょうゆ 0.7    | みずな 7         | ※パン粉 4.9     | ※なたね油 0.7          |
|                 | ※なたね油 0.7     | たまねぎ 10.5    | すのもの        | たれべつづけ          | トマト 14        | ※みりん 0.7     | 牛乳            | ※なたね油 2.8    | キャベツ 10.5          |
|                 | ごぼうのソテー       | ※なたね油 0.14   | 冷凍コーン 7     | ※しょうゆ 1.4       | ※小麦粉 2.1      | ※酢 0.21      | ※牛乳 185       | たれべつづけ       | ピーマン 2.1           |
|                 | ごぼう 17.5      | ※上白糖 1.05    | きゅうり 21     | ※みりん 0.7        | ※有塩バター 2.1    | ※上白糖 0.07    | むししゅうまい       | ※ケチャップ 2.1   | にんにく 0.14          |
|                 | エリンギ 7        | ※しょうゆ 1.68   | わかめ 0.35    | ※上白糖 0.21       | しょうが 0.35     | ごまあえ         | ※しゅうまい(大) 30  | ※ウスターソース 2.8 | ※鶏ガラスープ 0.07       |
|                 | ピーマン 3.5      | ※酢 0.84      | ※酢 1.05     | ※フレーク節 0.21     | にんにく 0.21     | ブロックリー 17.5  | オイスターいため      | ※上白糖 0.07    | 塩コショウ 0.04         |
|                 | ※なたね油 0.35    | 塩コショウ 0.04   | ※上白糖 0.56   | ※でん粉 0.14       | ※カレー粉 0.35    | はくさい 14      | 鶏肉 10.5       | 水 0.7        | ※しょうゆ 0.21         |
|                 | 塩コショウ 0.07    | ※鶏ガラスープ 0.21 | ※しょうゆ 0.7   | 水 3.5           | ※ケチャップ 1.75   | ※しょうゆ 1.05   | ※たけのこ水煮 10.5  | わふうあえ        | ※なたね油 0.35         |
|                 | ※鶏ガラスープ 0.14  | 水 8.4        | とうがんじる      | いそかあえ           | ※なたね油 0.35    | ※みりん 0.35    | 千切きくらげ 0.21   | ほうれんそう 14    | ごぼうのサラダ            |
|                 | パンプキンスープ(乳)   | にんじんサラダ      | とうがん 28     | にんじん 7          | ※しょうゆ 1.4     | ※上白糖 0.35    | チンゲンサイ 10.5   | きゅうり 14      | ごぼう 14             |
|                 | たまねぎ 35       | にんじん 28      | ※油揚げ 2.1    | ほうれんそう 7        | ※ウスターソース 1.4  | ※白すりごま 0.7   | ※なたね油 0.7     | ※冷凍えだまめ 3.5  | にんじん 7             |
|                 | かぼちゃ 14       | パセリ 0.35     | えのきたけ 7     | キャベツ 17.5       | 塩コショウ 0.14    | ※白ごま 0.7     | ※かき油 0.35     | ※玉ねぎドレ 3.5   | レタス 10.5           |
|                 | 乾燥パセリ 0.01    | ※棒々鶏ドレ 3.5   | みつば 3.5     | ※焼ばらのり 0.35     | ※チーズ 1.4      | かきたまじる       | ※鶏ガラスープ 0.21  | とうふのみそしる     | ※ごまドレ 3.5          |
|                 | ※チーズ 1.4      | ちゅうかスープ      | ※しょうゆ 1.05  | ※淡口しょうゆ 0.7     | ※洋風スープの素 0.35 | 鶏肉 7         | ※しょうゆ 0.35    | だいこん 10.5    | ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク) |
|                 | ※牛乳 21        | ※あさり 冷凍 7    | ※白しょうゆ 1.05 | ※みりん 0.35       | チョコタフィ        | とうがん 17.5    | 塩コショウ 0.04    | はくさい 10.5    | たまねぎ 35            |
|                 | ※有塩バター 2.8    | にら 7         | ※みりん 0.35   | ※上白糖 0.35       | ※大豆水煮 25      | ※冷凍液卵 14     | にらのスープ        | 根深ねぎ 7       | じゃがいも 17.5         |
|                 | ※小麦粉 2.8      | キャベツ 14      | ※だしこんぶ 1.4  | なめこのみそしる        | ※なたね油 0.7     | しめじ 3.5      | ※糸かまぼこ 7      | ※冷凍角切り豆腐 14  | クリームコーン 28         |
|                 | ※洋風スープの素 0.84 | ※たけのこ水煮 10.5 | ※でん粉 0.14   | なめこ 10.5        | ※上白糖 2.8      | チンゲンサイ 7     | にら 7          | ※煮干し 1.4     | 乾燥パセリ 0.01         |
|                 | 塩コショウ 0.11    | ※しょうゆ 1.26   | 水 77        | だいこん 10.5       | ※ココア 0.42     | ※しょうゆ 1.05   | たまねぎ 10.5     | ※赤みそ 2.8     | ※豆乳 21             |
|                 | ロリエ 0.01      | ※中華スープの素 0.7 | きんしたまご      | 根深ねぎ 7          | 水 0.84        | ※淡口しょうゆ 1.05 | じゃがいも 14      | ※白みそ 2.8     | ※洋風スープの素 0.7       |
|                 | ※なたね油 0.35    | 塩コショウ 0.07   | ※錦糸玉子 10.5  | ※赤みそ 5.6        | みずな 14        | ※フレーク節 1.4   | キャベツ 7        | 水 77         | 塩コショウ 0.14         |
|                 | 水 21          | 水 77         |             | ※煮干し 1.4        | 冷凍コーン 10.5    | ※食塩 0.07     | ※しょうゆ 1.05    |              | ※なたね油 0.7          |
|                 |               |              |             | 水 77            | キャベツ 7        | ※でん粉 0.14    | 塩コショウ 0.07    |              | ※上新粉 0.07          |
|                 |               |              |             |                 | ※青じそドレ 2.8    | 水 77         | ※中華スープの素 0.7  |              | 水 56               |
|                 |               |              |             |                 |               |              | 水 77          |              |                    |
|                 |               |              |             |                 |               |              | れいとうみかん       |              |                    |
|                 |               |              |             |                 |               |              | ※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           |
| 幼稚園             | 522 1.5       | 481 1.6      | 466 1.5     | 461 1.2         | 500 1.7       | 489 1.3      | 478 1.8       | 513 1.5      | 465 1.4            |

\*エネルギーの単位はKcalです。\*食材の分量は、幼稚園の分量になっています。

\*塩分の単位はgです。\*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。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。\*牛乳は、精華愛児幼稚園・明和幼稚園はビン牛乳(180ml)、養正幼稚園はパック牛乳(200ml)です。