



早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111

養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



元気の基本！ 早寝・早起・朝ごはん

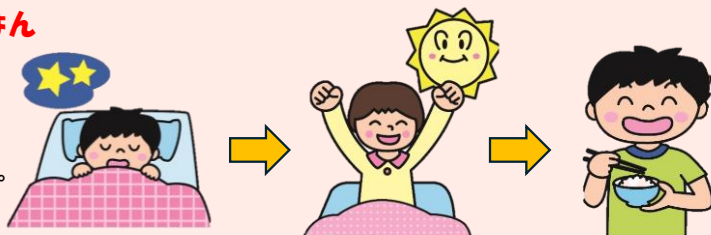
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに30分くらいの間隔が必要です。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



岐阜県の郷土料理 黒豆おこわ

黒豆おこわは、岐阜県や愛知県で昔から子どもの日によく食べられてきました。くちなしの実を煮出した汁で黄色くした「黄飯」と言って、厄除けや魔除けの力があると信じられており、黒豆には「まめに育つように」という願いがこめられています。



旬の食べ物で給食メニューを作ってみよう！

ぶた肉と新じゃがのピリから煮



【材料】 5人分

- ☆豚もも肉 (ブロック) 150g
- ☆しょうが 少々
- ☆にんにく 少々
- ☆じゃがいも 1個
- A ☆片栗粉 大さじ2
- ☆上新粉(米粉) 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1.5
- ☆砂糖 小さじ2
- B ☆みりん 小さじ1
- ☆コチジャン 少々
- ☆水 少々
- ☆枝豆 100g
- ☆揚げ油 適量

《下準備》

- ①しょうが・にんにくはすりおろす。
豚肉は1.5cmくらいの角切りにして、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ少々(分量外)で下味をつける。
- ②じゃがいもは7mmくらいの厚さのいちょう切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ③枝豆はゆでた後、さやから豆を外しておく。

《作り方》

- ①豚肉は汁気を切り、Aを混ぜ合わせたものをまぶして180℃の油で3～4分揚げる。じゃがいもは水気をふきとり180℃でまわりがかりっとするまで揚げる。
- ②鍋にBの調味料を煮立てたら、揚げた豚肉とじゃがいもを加えて、汁気をとばしながら煮詰める。
- ③仕上げにゆでた枝豆を加えたら、できあがり。



枝豆のほか、ピーマンやさやえんどうもおすすめです。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
1日(水)かつお
7日(火)ほき
15日(水)さわら
<丸ごと食べる魚>
30日(木)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



令和6年5月

中学校 盛り付け図

北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
		1  鰹の揚げがらめ  おひたし かしわもち 若竹汁 〔主食〕 黒豆おこわ	2 チンゲンサイの和え物  蒸しゅうまい 豆腐の中華煮 〔主食〕 麦ごはん	3 憲法記念日
6 振替休日	7 ほきの竜田揚げ 豆乳 ココアデザート 筍の煮物 かぼちゃのみそ汁 〔主食〕 発芽玄米ごはん	8 ごぼうのサラダ ツナとポテトの マヨネーズ焼き ミネストローネ 〔主食〕 食パン(ブルーベリージャム)	9 人参サラダ 豚肉と 新じゃがの ピリ辛煮 春雨スープ 〔主食〕 麦ごはん	10 大根のサラダ シュガービーンズ カレーシチュー 〔主食〕 麦ごはん
13 竹輪の磯辺揚げ ヨーグルト にびたし 豚肉とごぼうの炊き合わせ 〔主食〕 ゆかりごはん	14 ポイル野菜 フランクフルト入り スクランブルエッグ (たれ別付け) ▲豆乳ポタージュ(ノンミルク) 〔主食〕 食パン	15 鯖の照り焼き メロン 酢の物 キャバツの白みそ汁 〔主食〕 味ごはん	16 焼き鶏丼の具(たれ別付け) ブロッコリーの おかか和え 沢煮椀 〔主食〕 むぎごはん(刻みのり)	17 イタリアンサラダ かぼちゃのグラタン 野菜スープ 〔主食〕 トマトピラフ
20★ いかの野菜あんかけ (たれ別付け)  ひじきの炒め煮 お芋の 大福 けんちん汁 〔主食〕 麦ごはん	21 中華炒め ミルクプリン チャプチェ 中華スープ 〔主食〕 発芽玄米ごはん	22 ▲かきあげ(ノンエッグ) 小松菜の和え物 肉うどんの汁 〔主食〕 一食うどん	23 揚げ豆腐のさんしょうだれかけ (たれ別付け) ブロッコリーの ごま和え 豚汁 〔主食〕 麦ごはん	24 レタスのサラダ 鶏肉の ガーリックソルト焼き いんげん豆のスープ 〔主食〕 黒コッペパン
27 豚肉のねぎだれかけ きんぴら すまし汁 〔主食〕 麦ごはん	28 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	29 れんこんのオイスター炒め 厚揚げの チリソースかけ にらのスープ 〔主食〕 発芽玄米ごはん	30 ししゃものカレー揚げ ハリハリ漬 新じゃがの煮物 〔主食〕 麦ごはん(ひじきの佃煮)	31 ポテトサラダ 豚肉の トマトソースかけ (たれ別付け) 一食 小魚 オニオンスープ 〔主食〕 コッペパン

令和6年5月予定献立表

北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

日曜日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう) 体の調子を整えるもの					
	しゅしゅく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆腐品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1水	くろめめおこわ	かつおのあげがらめ	おひたし わかたけしる かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し キャベツ たけのこ えのきたけ	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油
	2木	むぎごはん	とうふのちゅうかに チンゲンサイのあえもの	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なと	※牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
7火	はつがげんまいごはん	ほきのたつたあげ	たけのこのにもの かぼちゃのみそしる とうにゅうココアデザート(中)	※ホキ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油
8水	しよくパン (ブルーベリージャム)	ツナとポテトのマヨネーズやき	ごぼうのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パセリ ※カットトマト	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ごぼう きゅうり レタス キャベツ だいこん ※マッシュルーム水煮	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※サウザンドレ ※オリーブ油
9木	むぎごはん	ぶたにくとしんじやがの ピリからに	にんじんサラダ はるさめスープ	豚肉 ※系かまぼこ	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく ※冷凍えだまめ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
10金	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
13月	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	にびたし ぶたにくとごぼうのたきあわせ ヨーグルト(中)	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※県産厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 ※ヨーグルト(中)	にんじん ※冷凍さやいんげん	はくさい キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※つきこんにゃく	※なたね油
14火	しよくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	ボイルやさい ▲とうにゅうポターージュ(ノンミルク)	※フランクフルト ※冷凍液卵 ※豆乳	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん ピーマン パセリ	キャベツ ※クリームコーン たまねぎ ※冷凍コーン	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
15水	あじごはん	さわらのてりやき	すのもの キャベツのしろみそしる ヨーグルト(幼小) メロン(中)	鶏肉 ※さわら ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(幼小)	にんじん	ごぼう しょうが だいこん きゅうり キャベツ 根菜ねぎ ※メロン(中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
16木	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		ブロッコリーのおかかあえ さわにわん ぎふももゼリー(中)	鶏肉 ※系かつお ※系かまぼこ	※牛乳 ※一食きざみのり ※系こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん 干し椎茸 根菜ねぎ	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※きふももゼリー(中)	※なたね油
17金	トマトピラフ	かぼちゃのグラタン	イタリアンサラダ やさいスープ	※ハム 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 レタス だいこん キャベツ ごぼう エリンギ	米 麦 ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
20月★	むぎごはん	いかのやさいあんかけ	ひじきのいために けんちんじる おいものだいふく(中)	※いか ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ ※たけのこ水煮 まいたけ ごぼう 根菜ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※お芋の大福(中)	※なたね油
21火	はつがげんまいごはん	チャプチェ	ちゅうかいため ちゅうかスープ メロン(幼小) ミルクプリン(中)	牛肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ※メンマ たまねぎ だいこん 根菜ねぎ ※メロン(幼小)	米 発芽玄米 ※春雨 ※上白糖 ※ミルクプリン(中)	※なたね油 ※ごま油
22水	にくうどん (いっしょくうどん・ にくうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	こまつなのあえもの	豚肉 ※油揚げ ※フレーク節 ※大豆水煮	※牛乳 ※だしこんぶ ※きわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな パプリカ黄	キャベツ はくさい まいたけ 根菜ねぎ たまねぎ だいこん	※一食うどん ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ
23木	むぎごはん	あげどうふの さんしょうだれかけ	ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※梅こんにゃく	※なたね油 ※白すりごま
24金	くろコッペパン	とりにくの ガーリックソルトやき	レタスのサラダ いんげんまめのスープ	鶏肉 ※白いんげん豆 豚肉	※牛乳	パプリカ赤 トマト パセリ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ キャベツ	※黒コッペパン じゃがいも	※オリーブ油 ※なたね油 ※シーザードレ
27月	むぎごはん	ぶたにくの ねぎだれかけ	きんぴら すましじる	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	にんじん みつば	しょうが 根菜ねぎ ごぼう たまねぎ ※たけのこ水煮 干し椎茸	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
28火	むぎごはん	とりにくのからあげ	かぼちゃのにもの たまねぎのみそしる	鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ 根菜ねぎ	米 麦 北栄のみ※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
29水	はつがげんまいごはん	あつあげのチリソースかけ	れんこんのオイスターいため にらのスープ ぶどうゼリー	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ セロリ しょうが にんにく れんこん ※千切きくらげ キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
30木	むぎごはん (ひじきのつくだに)	ししゃものカレーあげ	しんじやがのにもの ハリハリづけ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※ひじきの佃煮	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※系こんにゃく ※上白糖	※なたね油
31金	コッペパン	ぶたにくの トマトソースかけ	ポテトサラダ オニオンスープ いっしょくこざかな	豚肉 ※白いんげん豆 ※ベーコン	※牛乳 ※一食小魚	トマト ※カットマト にんじん パセリ	にんにく しょうが ※冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ノンエッグ マヨネーズ

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											
学校給食 献立及び材料表						北栄北陵調理場					
(中学校)						(単位:グラム)					
日	5月1日 水	5月2日 木	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月13日 月	5月14日 火	5月15日 水	5月16日 木	5月17日 金
献立及び材料 (中学校)	くろまめおこわ	むぎごはん	はつがげんまいごはん	しょくパン	むぎごはん	むぎごはん	ゆかりごはん	しょくパン	あじごはん	むぎごはん	トマトピラフ
	米 87.25	※麦ごはん 110	米 95.65	※食パン 85	※麦ごはん 110	米 95.65	米 95.65	※食パン 85	米 85.05	※麦ごはん 110	米 86.86
	もちこめ 12.75	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳	牛乳	麦 14.15	麦 14.15	牛乳	麦 12.55	牛乳	麦 12.74
	※食塩 0.75	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※酒 1.2	※牛乳 206	※食塩 0.61	※牛乳 206	※酒 1.2
	※酒 1.25	むししゅうまい	牛乳	※オイルツナ 18	豚肉 50	※牛乳 206	※食塩 0.36	※酒 1.22	※酒 1.22	※油揚げ 6.6	※油揚げ 6.6
	※黒豆 20	※しゅうまい(大) 60	※牛乳 206	※白ワイン 1.2	※酒 2.4	カレーシチュー	※ゆかり粉 0.9	グリーンアスパラガス 19.5	鶏肉 15	鶏肉 71.5	※洋風スープの素 0.12
	※上白糖 3.75	とうふのちゅうかに	ほきのたつたあげ	※白ワイン 1.2	※酒 2.4	じゃがいも 48	水 115.2	※フランクフルト 26	ごぼう 12	しょうが 1.3	水 144
	※しょうゆ 0.5	※冷凍角切り豆腐 84	※ホキ 60	※白ワイン 1.2	※しょうゆ 1.2	たまねぎ 60	牛乳	※冷凍液卵 32.5	にんじん 6	※しょうゆ 2.6	※トマトピューレー 0.12
	※食塩 0.13	豚肉 30	※酒 2.4	※なたね油 0.6	しょうが 0.36	にんじん 24	※牛乳 206	※上白糖 0.26	※しょうゆ 3.84	※酒 1.3	牛乳
	水 128.75	しょうが 1.2	にんにく 0.6	じゃがいも 36	にんにく 0.36	豚肉 25	ちくわのいそべあげ	※しょうゆ 0.39	※液体かつおだし 0.48	※なたね油 1.3	※牛乳 206
	※くちなしの実 0.06	にんにく 0.6	しょうが 1.2	たまねぎ 24	※でん粉 2.4	※なたね油 0.6	※焼き竹輪 25	※鶏ガラスープ 0.26	※みりん 0.6	たれべつづけ	かぼちゃのグラタン
	牛乳	根深ねぎ 2.4	※しょうゆ 1.8	※冷凍コーン 12	※上新粉 1.2	にんにく 0.6	※青のり粉 0.6	塩コショウ 0.13	※上白糖 0.48	※しょうゆ 3.9	※ハム 26
	※牛乳 206	※なたね油 0.6	※でん粉 4	※大豆ペースト 12	じゃがいも 18	しょうが 1.2	※小麦粉 8.4	※なたね油 1.3	※なたね油 0.36	※みりん 2.6	にんにく 0.39
	かつおのあげがらめ	たまねぎ 48	※上新粉 2.7	※洋風スープの素 0.12	※なたね油 6.8	※小麦粉 6	※なたね油 3.6	たれべつづけ	牛乳	※三温糖 2.34	※白ワイン 0.65
	※かつお 52	※なると 12	※なたね油 6	塩コショウ 0.12	※冷凍えだまめ 12	※有塩バター 6	にびたし	※ケチャップ 6.5	※牛乳 206	※上白糖 0.13	※エルボマカロニ 2.6
	※しょうゆ 1.3	キャベツ 18	たけのこのにもの	※マヨネーズ(卵不使用) 10.8	※しょうゆ 4.8	※カレー粉 0.6	はくさい 24	※ウスターソース 1.3	さわらのてりやき	※でん粉 0.39	かぼちゃ角切り 39
	※酒 2.6	干し椎茸 0.6	たけのこ 30	アルミカップ 1	※上白糖 2.4	※チーズ 2.4	キャベツ 24	※上白糖 0.13	※さわら 70	水 3.9	たまねぎ 39
	しょうが 1.95	※中華スープの素 0.6	鶏肉 20	ごぼうのサラダ	※みりん 1.2	※洋風スープの素 1.2	※オイルツナ 6	※でん粉 0.13	しょうが 1.2	※一食ざみのり 0.3	※マッシュルーム水煮 13
	※でん粉 2.6	※上白糖 0.6	にんじん 6	ごぼう 24	※コチジャン 0.24	※しょうゆ 3.6	※しょうゆ 1.8	水 6.5	※しょうゆ 0.96	ブロッコリーのおかかあえ	※小麦粉 3.25
	※上新粉 3.9	※しょうゆ 4.8	ふき 6	きゅうり 18	※でん粉 0.24	※ウスターソース 4.8	※みりん 0.6	ボイルやさい	※酒 2.4	ブロッコリー 24	※有塩バター 3.25
	※なたね油 5.2	※ごま油 0.6	※しょうゆ 1.8	レタス 12	水 12	※ケチャップ 6	※上白糖 0.6	キャベツ 33.6	※なたね油 0.6	きゅうり 18	※牛乳 26
	※しょうゆ 0.91	※酒 1.2	※液体かつおだし 0.6	※サウザンドレ 6	にんじんサラダ	※牛乳 24	ふたにくとごぼうのたきあわせ	にんじん 12	※しょうゆ 2.16	にんじん 9.6	※パン粉 1.3
	※黒砂糖 1.3	※でん粉 1.2	※上白糖 0.6	ミネストローネ	にんじん 48	※オールスパイス 0.02	豚肉 24	ピーマン 6	※みりん 1.2	※みりん 0.6	※粉チーズ 3.9
	※上白糖 0.13	水 36	※みりん 0.6	キャベツ 30	パセリ 0.84	※クローブ 0.02	※県産厚揚げ 24	塩コショウ 0.12	※上白糖 0.96	※上白糖 0.36	※白ワイン 0.65
	※みりん 1.3	チンゲンサイのあえもの	かぼちゃのみそしる	だいこん 24	※棒々鶏ドレ 4.8	※ナツメグ 0.02	ごぼう 36	※鶏ガラスープ 0.12	※でん粉 0.36	※しょうゆ 1.8	※洋風スープの素 0.39
	※梅干し 1.3	チンゲンサイ 30	かぼちゃ 30	※マッシュルーム水煮 12	はるさめスープ	※ロリエ 0.01	だいこん 30	水	※水 7.2	※糸かつお 0.36	塩コショウ 0.26
	水 3.9	にんじん 12	たまねぎ 12	豚肉 12	※春雨 6	塩コショウ 0.12	にんじん 18	※クリームコーン 48	すのもの	さわにわん	※なたね油 1.3
	おひたし	※冷凍コーン 12	えのきたけ 12	パセリ 0.36	たまねぎ 24	水 60	※つきこんにやく 18	パセリ 0.36	だいこん 30	※糸かまぼこ 20	アルミカップ 1.3
	こまつな 30	※中華ドレ 6	※わかめ 0.36	※ひよこ豆 14.4	※たけのこ水煮 12	シュガービーンズ	※冷凍さやいんげん 12	たまねぎ 48	きゅうり 18	ごぼう 24	イタリアンサラダ
	キャベツ 18		根深ねぎ 12	※カットトマト 24	※冷凍コーン 9.6	大豆 14.4	※なたね油 0.6	※冷凍コーン 12	※わかめ 0.6	だいこん 18	レタス 30
	にんじん 6		※煮干し 2.4	※オリーブ油 0.36	※糸かまぼこ 15	※なたね油 1.2	※しょうゆ 4.2	じゃがいも 24	※酢 2.4	干し椎茸 0.36	だいこん 18
	※しょうゆ 1.8		※白みそ 4.8	にんにく 0.24	にら 9.6	※上白糖 4.8	※白白糖 0.36	※豆乳 36	※しょうゆ 1.2	※糸こんぶ 0.36	ほうれんそう 12
	※みりん 0.6		※赤みそ 4.8	※コンソメ 0.96	※しょうゆ 1.8	水 1.44	※みりん 1.2	※洋風スープの素 1.2	※上白糖 0.6	根深ねぎ 12	※イタリアンドレ 4.8
	※上白糖 0.6		水 132	※しょうゆ 1.2	※中華スープの素 1.2	だいこんのサラダ	※フレーク節 1.2	塩コショウ 0.12	キャベツのしろみそしる	※だしこんぶ 2.4	やさしいスープ
	わかたけしる		とうにゅうココアデザート(中)	塩コショウ 0.12	塩コショウ 0.12	だいこん 36	※酒 1.2	※上新粉 0.12	キャベツ 24	※白しょうゆ 3	豚肉 12
	たけのこ 30		※豆乳ココアデザート 40	水 96	水 132	みずな 24	水 72	水 84	じゃがいも 18	※しょうゆ 1.2	キャベツ 24
	※わかめ 0.6			ブルーベリージャム		※青じそドレ 6	ヨーグルト(中)	※なたね油 1.2	※冷凍角切り豆腐 24	※食塩 0.12	ごぼう 18
	えのきたけ 12			※ブルーベリージャム 15			※ヨーグルト 65		根深ねぎ 12	水 132	にんじん 12
	※かまぼこ 12								※煮干し 2.4	※きふももゼリー(中)	エリンギ 12
	※白しょうゆ 3								※白みそ 9.6	※きふももゼリー 40	※コンソメ 0.96
	※しょうゆ 0.6								水 132		※しょうゆ 0.96
	※だしこんぶ 2.4								メロン(中)		塩コショウ 0.12
	みつば 9.6								※メロン 中 60		水 132
	※食塩 0.12										
	水 132										
	かしわもち(小中)										
	※かしわもち 30										
	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 791 3.2	825 2.1	765 2.2	797 3.1	822 2.5	835 2	822 2.7	791 3.4	728 3.7	805 2.9	770 3

日	5月20日 月	5月21日 火	5月22日 水	5月23日 木	5月24日 金	5月27日 月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	はつがげんまいごはん	いっしょくうどん	むぎごはん	くろコッパパン	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	コッパパン
	※麦ごはん 110	米 95.65	※一食うどん 110	米 95.65	※黒コッパパン 85	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	米 95.65	※麦ごはん 110	※コッパパン 85
	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳	麦 14.15	牛乳	牛乳	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	※牛乳 206
	いかのやさしいあんかけ	牛乳	にくうどんのしる	※牛乳 206	とりにくのガーリックソルトやき	ぶたにくのねぎだれかけ	とりにくのからあげ	牛乳	ししゃものカレーあげ	ぶたにくのトマトソースかけ
	※いか 50	※牛乳 206	豚肉 26	あげどうふのさんしょうだれかけ	鶏肉 65	豚肉 60	鶏肉 60	※牛乳 206	※ししゃも 40	豚肉 65
	※酒 2.4	チャブチエ	※なたね油 0.65	※揚げ出し豆腐 小 90	にんにく 0.65	しょうが 1.2	しょうが 1.2	あつあげのチリソースかけ	※酒 1.2	※酒 2.4
	※しょうゆ 1.2	牛肉 60	キャベツ 26	※なたね油 9	※ガーリックパウダー 0.07	※酒 2.4	にんにく 0.6	※冷凍厚揚げ 65	※カレー粉 0.18	にんにく 0.36
	しょうが 1.2	にんにく 0.36	はくさい 26	たれべつづけ	※黒こしょう 0.01	※しょうゆ 1.2	※酒 2.4	※なたね油 1.5	※でん粉 2.4	しょうが 0.36
	※でん粉 2.5	しょうが 0.6	まいたけ 13	※こなさんしょう 0.02	※食塩 0.39	※なたね油 1.2	※しょうゆ 0.96	たまねぎ 9.6	※上新粉 2.4	塩コショウ 0.12
	※上新粉 2.5	※酒 1.2	※油揚げ 3.9	※しょうゆ 1.8	※パジル 0.03	根深ねぎ 3.6	塩コショウ 0.10	セロリー 1.2	※なたね油 4.8	※なたね油 1.2
	※なたね油 5	※なたね油 1.2	根深ねぎ 13	※みりん 1.2	※オリーブ油 1.3	※しょうゆ 2.4	※でん粉 9.6	豚肉 9.6	しんじやがのにもの	たれべつづけ
	たれべつづけ	※春雨 3.6	※だしこんぶ 1.3	※上白糖 1.2	※酒 1.3	※酢 2.4	※なたね油 4.8	しょうが 0.36	しょうが 30	トマト 9.6
	たまねぎ 12	にんじん 12	※フレーク節 2.6	※でん粉 0.36	※なたね油 1.3	※上白糖 2.4	にんにく 0.24	にんにく 0.24	じゃがいも 60	※カットトマト 8.4
	ピーマン 3.6	干し椎茸 0.6	※しょうゆ 7.8	水 7.2	レタスのサラダ	※でん粉 0.36	かぼちゃ 54	※なたね油 0.36	にんじん 24	にんにく 0.36
	※しょうゆ 2.4	にら 9.6	※みりん 1.3	ブロッコリーのごまあえ	レタス 30	水 6	※冷凍さやいんげん 3.6	※チリソース 3.6	たまねぎ 48	※ケチャップ 6
	※みりん 1.2	※鶏ガラスープ 0.36	※食塩 0.13	ブロッコリー 26.4	きゅうり 24	きんぴら	※上白糖 0.36	※ケチャップ 3.6	※糸こんにやく 12	※ウスターソース 2.4
	※上白糖 0.12	※しょうゆ 2.4	水 156	キャベツ 21.6	パプリカ赤 6	鶏肉 12	※みりん 0.6	※上白糖 0.24	※冷凍さやいんげん 6	※しょうゆ 1.2
	※でん粉 0.36	※上白糖 0.96	▲かきあげ(ノンエッグ)	※みりん 0.6	※シーザードレ 6	ごぼう 30	※しょうゆ 1.8	※しょうゆ 0.84	※しょうゆ 6	※上白糖 1.2
	水 6	※ごま油 0.72	※大豆水煮 12	※上白糖 0.36	いんげんまめのスープ	にんじん 12	水 12	塩コショウ 0.06	※みりん 1.2	※でん粉 0.36
	ひじきのいために	※なたね油 0.6	たまねぎ 30	※しょうゆ 1.8	※白いんげん豆 18	※みりん 1.2	※水 12	※酒 1.2	※みりん 1.2	水 6
	※ひじき 1.8	ちゅうかいため	かぼちゃ 18	※白すりごま 0.36	たまねぎ 24	※しょうゆ 1.8	たまねぎのみそしる	※豆板醤 0.01	※フレーク節 1.2	ポテトサラダ
	※たけのこ水煮 12	チンゲンサイ 30	にんじん 12	ぶたじる	キャベツ 18	※上白糖 0.36	たまねぎ 36	※でん粉 0.24	水 24	じゃがいも 36
	※半月スライスちくわ 15	はくさい 30	※くきわかめ 0.36	豚肉 30	じゃがいも 18	※一味唐辛子 0.01	にんじん 9.6	※鶏ガラスープ 0.36	ハリハリづけ	にんじん 12
	※冷凍さやいんげん 3.6	※メンマ 12	※食塩 0.24	にんじん 6	トマト 12	※なたね油 1.2	しめじ 9.6	れんこんのオイスターいため	県産切干大根 4.8	※冷凍コーン 12
	※上白糖 0.36	※鶏ガラスープ 0.24	※小麦粉 18	里芋 18	豚肉 6	すましじる	※油揚げ 3.6	れんこん 24	※たくあん 8.4	※冷凍コーン 6
	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.2	※ベーキングパウダー 0.24	だいこん 12	※なたね油 0.36	※冷凍角切り豆腐 26	※わかめ 0.36	※千切きくらげ 0.36	みずな 18	オニオンスープ
	※しょうゆ 1.44	※上白糖 0.36	※なたね油 6	ごぼう 12	パセリ 0.36	たまねぎ 24	根深ねぎ 12	にんじん 9.6	※しょうゆ 0.6	たまねぎ 48
	※なたね油 0.6	塩コショウ 0.06	こまつなのあえもの	※板こんにやく 6	※コンソメ 1.2	※たけのこ水煮 12	※煮干し 2.4	チンゲンサイ 12	※上白糖 1.2	※白いんげん豆 9.6
	けんちんじる	※なたね油 0.36	こまつな 24	根深ねぎ 6	塩コショウ 0.12	干し椎茸 0.36	※赤みそ 4.8	※なたね油 0.6	※酢 2.4	エリンギ 12
	にんじん 12	ちゅうかスープ	だいこん 24	※赤みそ 9.6	※しょうゆ 1.2	みつば 6	※白みそ 4.8	※かき油 0.6	ひじきのつくだに	※ベーコン 6
	※冷凍角切り豆腐 35	たまねぎ 24	パプリカ黄 12	※煮干し 2.4	水 120	※淡口しょうゆ 1.8	水 132	※鶏ガラスープ 0.36	※ひじきの佃煮 8	※なたね油 0.6
	まいたけ 12	だいこん 24	※玉ねぎドレ 4.8	水 132		※白しょうゆ 1.8	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.2	※洋風スープの素 1.2	塩コショウ 0.12
	ごぼう 24	※ほくしきさみ 20				※みりん 1.2	※フレーク節 2.4	塩コショウ 0.12	にらのスープ	パセリ 0.36
	根深ねぎ 12	根深ねぎ 12				※食塩 0.12	水 132	鶏肉 15	鶏肉 15	※しょうゆ 1.2
	※なたね油 0.4	※しょうゆ 1.8						にら 12	キャベツ 24	水 132
	※フレーク節 2.4	※中華スープの素 1.2						だいこん 18	※たけのこ水煮 12	いっしょくごぎかな
	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.12						※しょうゆ 1.8	※中華スープの素 1.2	※一食小魚 5
	※白しょうゆ 1.8	水 132						塩コショウ 0.12	塩コショウ 0.12	
	※食塩 0.06	ミルクプリン(中)						水 132	ぶどうゼリー	
	水 120	※ミルクプリン(中) 80						※ぶどうゼリー 60		
	おいものだいふく(中)									
	※お芋の大福 30									
	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 808 2.6	827 2.5	784 2.4	778 1.8	800 3.1	776 1.9	810 2.1	758 2.1	842 2.6	797 3.5

*エネルギーの単位はKcalです。
*塩分の単位はgです。
*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

*食材の分量は、中学校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。