



# 早寝・早起・朝ごはん

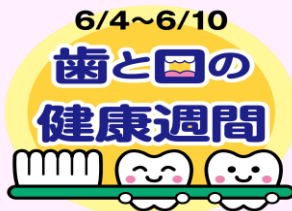
多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

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

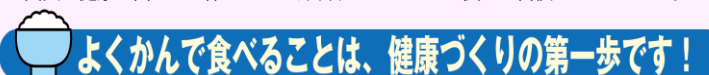
滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883

笠原中学校 Tel.43-4165



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



★よくかむことを意識し、味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない



献立表にマークがついていたらよくかむことを意識して食べよう

多治見市でも、6月4日～10日に「かみかみ週間」として、かみごたえのある献立や歯に良い食べ物をを使った献立を予定しています。食べ物によってかみごたえは違いますが、よくかみ味わって食べる習慣を身につけて欲しいと考えています。この機会に歯と口の健康に良い食べ方を意識していきましょう。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

生きていく上で欠かすことのできない「食育」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



## 6月の給食には多治見市甘原町のいちごを使った手作りの「つづはらのいちごジャム」が出ます。

多治見市

昨年度に引き続き、今年も多治見市甘原町で栽培している「草姫」という品種のいちごを使用した『つづはらのいちごジャム』を提供する予定です。安心して食べられるいちごを育てるには、病害虫対策の薬を使いすぎないなど多くの工夫や苦勞があります。多治見市産のいちごをよく味わい大切にいただきましょう。



## 給食の人気メニューを作ってみよう！

### 岐阜県の郷土料理

### けいちゃん



- 【材料】 4人分
- ☆とり肉(一口大) 200g
  - ☆しょうが 少々
  - ☆にんにく 少々
  - ☆たまねぎ 1/3個
  - ☆キャベツ 2～3枚
  - ☆赤みそ 大さじ1/2
  - ☆みりん 小さじ2
  - ☆しょうゆ 小さじ1
  - ☆酒 小さじ2
  - ☆塩コショウ 少々
  - ☆いため油 適量



#### 《下準備》

- しょうがとにんにくはすりおろす。分量外の酒・しょうゆ少々とともに鶏肉に下味をつける。
- たまねぎはうす切り、キャベツはざく切りにする。かつこの調味料を合わせておく。

#### 《作り方》

- フライパンを熱して油をひいたら鶏肉を入れ、火を通す。いったん取り出しておく。
- たまねぎ、キャベツを炒め、軽く塩コショウで味付けをする。
- 鶏肉を戻し入れ、かつこの調味料を入れてからめ合わせる。野菜がしんなりしてなじんだら出来上がり。

けいちゃんは下呂市や高山市などで食べられる家庭料理の一つです。家庭で飼育し、卵を産まなくなった鶏を食べたのが始まりと言われています。

鶏肉はもも肉、むね肉をお好みでお使いください。野菜はもやしやにらなど、ご家庭にある材料を足していただいてもおいしく食べられます。

#### ◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>  
5日(水)あじ  
13日(木)ホキ

<丸ごと食べる魚>  
19日(水)にじます  
20日(木)一食小魚

#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

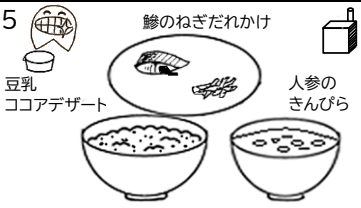
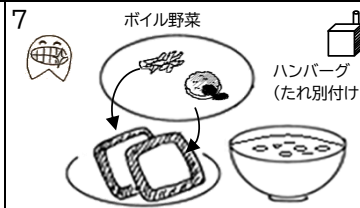
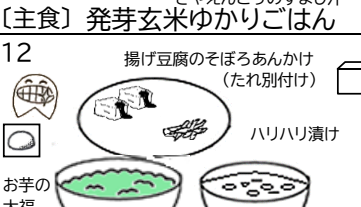
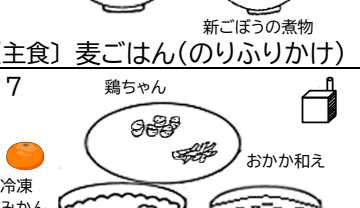
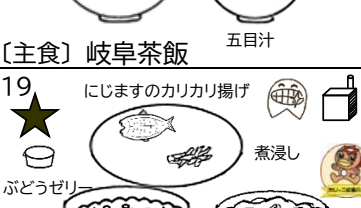
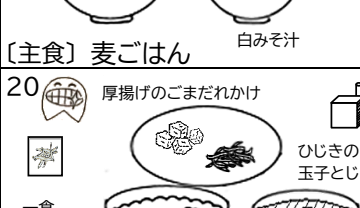
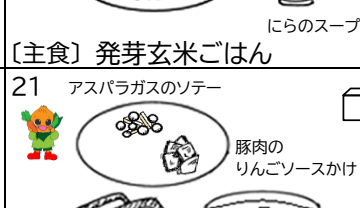
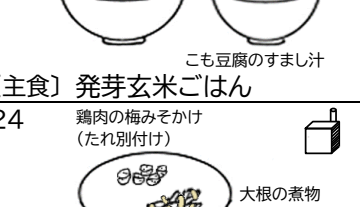
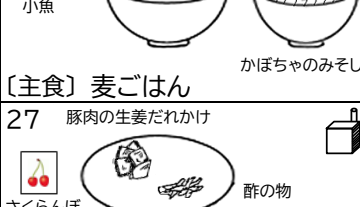


たじっこ給食のいちごジャムがいもは多治見市産です

令和6年6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                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>  <div>6月4日～6月10日は</div> <div>『かみかみ週間』</div> </div> <div> <div>地域の郷土料理や<br/>行事食を味わう</div>  <div>6月17日～6月21日は</div> <div>『ぎふの味わい週間』</div> </div> |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| <div>3</div>  <p>玉子の和風あんかけ<br/>小松菜とコーンの炒め物<br/>青りんごグミ<br/>沢煮梅</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>                                                                                                                                                      | <div>4</div>  <p>いかのかみかみ炒め<br/>鶏肉と高野豆腐のケチャップがらめ<br/>中華スープ</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>                  | <div>5</div>  <p>鰯のねぎだれかけ<br/>豆乳ココアデザート<br/>人参のさんぴら<br/>さやえんどうのすまし汁</p> <p>【主食】 発芽玄米ゆかりごはん</p> | <div>6</div>  <p>豚肉とごぼうのかりん揚げ<br/>青菜のお浸し<br/>新たまねぎのみそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>            | <div>7</div>  <p>ポイル野菜<br/>ハンバーグ(たれ別付け)<br/>ポテトスープ</p> <p>【主食】 食パン(スライスチーズ)</p>        |
| <div>10</div>  <p>はんぺんの甘辛だれ<br/>和風和え<br/>新ごぼうの煮物</p> <p>【主食】 麦ごはん(のりふりかけ)</p>                                                                                                                                                           | <div>11</div>  <p>ジャーマンポテト<br/>豚肉の粒マスタード焼き<br/>甘原のいちごジャム<br/>アルファベットマカロニスープ</p> <p>【主食】 食パン</p> | <div>12</div>  <p>揚げ豆腐のそぼろあんかけ(たれ別付け)<br/>ハリハリ漬け<br/>お芋の大福<br/>五目汁</p> <p>【主食】 岐阜茶飯</p>        | <div>13</div>  <p>魚の南蛮だれかけ<br/>大豆の煮物<br/>白みそ汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>                     | <div>14</div>  <p>添え野菜<br/>ミルクプリン<br/>ガバオライスの具<br/>にらのスープ</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>      |
| <div>17</div>  <p>鶏ちゃん<br/>おかか和え<br/>冷凍みかん<br/>こも豆腐のすまし汁</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>                                                                                                                                                       | <div>18</div>  <p>大根サラダ<br/>抹茶タフィ<br/>抹茶タフィ<br/>ハヤシチュー</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>                    | <div>19</div>  <p>にじますのかりかり揚げ<br/>煮浸し<br/>ぶどうゼリー<br/>多治見じゃがいもの煮物</p> <p>【主食】 人参ごはん</p>        | <div>20</div>  <p>厚揚げのごまだれかけ<br/>ひじきの玉子とじ<br/>一食小魚<br/>かぼちゃのみそしる</p> <p>【主食】 麦ごはん</p> | <div>21</div>  <p>アスパラガスのソテー<br/>豚肉のりんごソースかけ<br/>ミネストローネ</p> <p>【主食】 食パン(チョコクリーム)</p> |
| <div>24</div>  <p>鶏肉の梅みそかけ(たれ別付け)<br/>大根の煮物<br/>豆腐汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>                                                                                                                                                              | <div>25</div>  <p>中華炒め<br/>揚げぎょうざ<br/>ヨーグルト<br/>わかめスープ</p> <p>【主食】 キムチチャーハン</p>               | <div>26</div>  <p>グリーンサラダ<br/>いかのレモンソースかけ<br/>カレーソース</p> <p>【主食】 ソフト麺</p>                    | <div>27</div>  <p>豚肉の生姜だれかけ<br/>酢の物<br/>なすのみそ汁</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>               | <div>28</div>  <p>ごぼうのサラダ<br/>お豆とかぼちゃのマヨネーズ焼き<br/>レタススープ</p> <p>【主食】 お茶コッパパン</p>     |



# 令和6年6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)         |                           |                                      |                                                                |                                                   |                                |
|-----|-------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|
|     | 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                                       | 体の調子を整えるもの                | 熱や力のもとになるもの                          |                                                                |                                                   |                                |
|     |                                                 |                          |                                           | 肉・魚・卵・豆・豆製品                                    | 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                            |
| 3月  | むぎごはん                                           | たまごのわふうあんかけ              | こまつなとコーンのいたためもの<br>さわにわん あおりんごグミ(中)       | ※オムレツ<br>※オイルツナ<br>※糸かまぼこ                      | ※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ       | こまつな にんじん                            | えのきたけ たまねぎ<br>※冷凍コーン キャベツ ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ                     | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 ※青りんごグミ(中)                       | ※なたね油                          |
| 4火  | むぎごはん                                           | とりにくとこうやどうふの<br>ケチャップがらめ | いかのかみかみいため<br>ちゅうかスープ                     | 鶏肉 ※高野豆腐<br>※いか短冊                              | ※牛乳                       | チンゲンサイ<br>パプリカ黄<br>にんじん にら           | しょうが にんにく たまねぎ<br>キャベツ ※冷凍コーン<br>※千切きくらげ                       | ※麦ごはん ※でん粉<br>※上白糖                                | ※なたね油                          |
| 5水  | はつがげんまいゆかりごはん                                   | あじのねぎだれかけ                | にんじんのきんぴら<br>さやえんどうのすましじる<br>とうにゅうココアデザート | ※あじ 豚肉<br>※フレーク節                               | ※牛乳                       | にんじん<br>さやえんどう                       | しょうが 根深ねぎ だいこん<br>たまねぎ ※たけのこ水煮                                 | 米 発芽玄米 ※上白糖<br>※でん粉 ※糸こんにゃく<br>※豆腐ココアデザート         | ※なたね油                          |
| 6木  | むぎごはん                                           | ぶたにくとごぼうの<br>かりんあげ       | あおなのおひたし<br>しんたまねぎのみそじる                   | 豚肉 ※油揚げ<br>※白みそ<br>※赤みそ                        | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し          | ほうれんそう                               | ごぼう きゅうり たまねぎ<br>根深ねぎ                                          | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 ※三温糖<br>※上白糖 じゃがいも               | ※なたね油                          |
| 7金  | セルフハンバーグサンド<br>(しよくパン・ハンバーグ・ポイルやさい・スライスチーズ(小中)) |                          |                                           | ※ハンバーグ<br>※白いんげん豆                              | ※牛乳<br>※スライスチーズ(小中)       | にんじん パセリ                             | キャベツ たまねぎ エリンギ                                                 | ※食パン ※上白糖<br>じゃがいも                                | ※なたね油                          |
| 10月 | むぎごはん<br>(のりふりかけ)                               | はんぺんのあまからだれ              | しんごぼうのもの<br>わふうあえ                         | ※はんぺん 鶏肉<br>※冷凍厚揚げ<br>※フレーク節                   | ※牛乳<br>※のりふりかけ            | にんじん<br>※冷凍さやいんげん<br>ほうれんそう          | ごぼう 干し椎茸<br>※たけのこ水煮 だいこん<br>きゅうり                               | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 ※つきこんにゃく                       | ※なたね油<br>※和風ドレ                 |
| 11火 | しよくパン<br>(つづはらのいちごジャム)                          | ぶたにくの<br>つぶマスタードやき       | ジャーマンポテト<br>アルファベットマカロニスープ                | 豚肉 鶏肉                                          | ※牛乳                       | ピーマン にんじん                            | しょうが にんにく たまねぎ<br>※冷凍コーン だいこん<br>エリンギ レタス いちご                  | ※食パン じゃがいも<br>※ABCマカロニ ※水あめ<br>※上新粉 ※上白糖          | ※マヨネーズ(卵不使用)<br>※なたね油          |
| 12水 | ぎふちゃめし                                          | あげどうふの<br>そぼろあんかけ        | ハリハリづけ ごもくじる<br>おいものだいふく(中)               | ※揚げ出し豆腐<br>鶏肉 ※かまぼこ<br>※フレーク節                  | ※牛乳                       | みずな にんじん<br>こまつな                     | しょうが 県産切干大根<br>※たかあん たまねぎ<br>根深ねぎ                              | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 ※お羊の大福(中)                        | ※なたね油                          |
| 13木 | むぎごはん                                           | さかなのなんぼんだれかけ             | だいずのもの<br>しろみそじる                          | ※ホキ 大豆<br>※白みそ                                 | ※牛乳<br>※角切り昆布<br>※煮干し     | パプリカ赤<br>にんじん                        | しょうが たまねぎ ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ<br>えのきたけ                            | 米 麦 北栄のみ※麦ごはん<br>※上新粉 ※でん粉<br>※上白糖 じゃがいも          | ※なたね油                          |
| 14金 | ガパオライス<br>(はつがげんまいごはん・ガパオライスのぐ・そえやさい)           |                          |                                           | 鶏肉 ※粒状大豆<br>※糸かまぼこ                             | ※牛乳                       | ピーマン<br>パプリカ赤<br>チンゲンサイ にら           | たまねぎ レタス きゅうり<br>※たけのこ水煮 しめじ<br>キャベツ                           | 米 発芽玄米 ※上白糖<br>※ミルクプリン(幼・小)<br>※ミルクプリン(中)         | ※なたね油                          |
| 17月 | はつがげんまいごはん                                      | けいちゃん                    | おかかあえ<br>こもどうふのすましじる れいとうみかん              | 鶏肉 ※赤みそ<br>※糸かつお<br>※こも豆腐<br>※フレーク節            | ※牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん                       | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ ※冷凍コーン<br>きゅうり だいこん まいたけ<br>根深ねぎ ※冷凍みかん | 米 発芽玄米 ※上白糖                                       | ※なたね油                          |
| 18火 | ハヤシライス<br>(むぎごはん・ハヤシチュー)                        |                          |                                           | 豚肉 ※大豆水煮(幼)<br>大豆(小中)                          | ※牛乳 ※チーズ                  | にんじん<br>※トマトピューレー                    | たまねぎ しょうが にんにく<br>だいこん レタス                                     | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                          | ※なたね油<br>※白ごま<br>※青じそドレ        |
| 19水 | にんじんごはん                                         | にじますのかりかりあげ              | にびたし たじみじゃがいもの<br>ぶどうゼリー                  | ※油揚げ ※にじます<br>※オイルツナ 豚肉<br>※フレーク節              | ※牛乳<br>※くわかめ              | にんじん こまつな<br>さやいんげん                  | 干し椎茸スライス しょうが<br>はくさい たまねぎ                                     | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 ※上新粉<br>じゃがいも ※糸こんにゃく<br>※ぶどうゼリー | ※なたね油                          |
| 20木 | むぎごはん                                           | あつあげのごまだれかけ              | ひじきのたまごとし<br>かぼちゃのみそじる いっしよくこざかな          | ※県産厚揚げ<br>※オイルツナ ※冷凍液卵<br>※白みそ ※赤みそ            | ※牛乳 ※ひじき<br>※煮干し<br>※一食小魚 | かぼちゃ にんじん                            | たまねぎ ※冷凍グリーンピース<br>えのきたけ 根深ねぎ                                  | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                                | ※なたね油<br>※白ごま<br>※白すりごま        |
| 21金 | しよくパン<br>(チョコクリーム)                              | ぶたにくのりんごソースかけ            | アスパラガスのソテー<br>ミネストローネ                     | 豚肉 鶏肉 ※ひよこ豆                                    | ※牛乳                       | グリーンアスパラガス<br>にんじん トマト パセリ<br>※トマト水煮 | しょうが たまねぎ<br>※りんごシロップ漬け レモン<br>エリンギ キャベツ なす<br>セロリー にんにく       | ※食パン ※上白糖<br>※チョコクリーム                             | ※なたね油<br>※オリーブ油                |
| 24月 | むぎごはん                                           | とりにくのうめみそかけ              | だいこんのもの<br>とうふじる                          | 鶏肉 ※白みそ<br>※カットはんぺん<br>※冷凍角切り豆腐<br>※油揚げ ※フレーク節 | ※牛乳                       | こまつな にんじん<br>みつば                     | しょうが ※梅干し だいこん<br>はくさい 干し椎茸                                    | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                                | ※なたね油                          |
| 25火 | キムチチャーハン                                        | あげぎょうざ                   | ちゅういため<br>わかめスープ ヨーグルト                    | 豚肉<br>※ぎょうざ<br>※ハム ※なると                        | ※牛乳 ※わかめ<br>※ヨーグルト        | チンゲンサイ                               | 根深ねぎ ※キムチ キャベツ<br>たまねぎ ※冷凍コーン<br>※たけのこ水煮                       | 米 麦 ※上白糖                                          | ※ごま油<br>※なたね油                  |
| 26水 | ソフトめんカレーソース<br>(ソフトめん・カレーソース)                   | いかのレモンソースかけ              | グリーンサラダ                                   | 豚肉 ※いか短冊                                       | ※牛乳 ※チーズ                  | にんじん<br>グリーンアスパラガス                   | たまねぎ ※マッシュルーム水煮<br>にんにく しょうが レモン<br>レタス だいこん                   | ※ソフトめん じゃがいも<br>※小麦粉 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖            | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※イタリアンドレ    |
| 27木 | はつがげんまいごはん                                      | ぶたにくのしょうがだれかけ            | すのもの<br>なすのみそじる さくらんぼ(小中)                 | 豚肉 ※白みそ<br>※赤みそ                                | ※牛乳 ※煮干し                  | にんじん                                 | しょうが たまねぎ ※冷凍えだまめ<br>※冷凍コーン キャベツ なす<br>だいこん 根深ねぎ<br>※さくらんぼ(小中) | 米 発芽玄米 ※上白糖<br>※でん粉                               | ※なたね油                          |
| 28金 | おちやコッペパン                                        | おまめとかぼちゃの<br>マヨネーズやき     | ごぼうのサラダ<br>レタススープ                         | 鶏肉 ※白いんげん豆<br>※糸かまぼこ                           | ※牛乳                       | ※かぼちゃペースト<br>にんじん パセリ かぼちゃ           | にんにく たまねぎ ごぼう<br>※冷凍コーン だいこん<br>エリンギ レタス                       | ※お茶コッペパン                                          | ※なたね油<br>※マヨネーズ(卵不使用)<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。

かみかみ週間

ぎふの味  
わい週間

| ≪2024年6月分 学校給食 献立及び材料表≫ |                |          |            |              |               |        |                |             |          | (中学校) 北栄北陵調理場 |             | (単位:グラム)    |                |             |               |          |              |            |            |       |
|-------------------------|----------------|----------|------------|--------------|---------------|--------|----------------|-------------|----------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------|--------------|------------|------------|-------|
| 日                       | 6月3日月          |          | 6月4日 火     |              | 6月5日 水        |        | 6月6日 木         |             | 6月7日 金   |               | 6月10日月      |             | 6月11日 火        |             | 6月12日 水       |          | 6月13日 木      |            | 6月14日 金    |       |
| 献立及び材料<br>(中学校)         | むぎごはん          |          | むぎごはん      |              | はつがげんまいゆかりごはん |        | むぎごはん          |             | しょくパン    |               | むぎごはん       |             | しょくパン          |             | ぎふちゃめし        |          | むぎごはん        |            | はつがげんまいごはん |       |
|                         | 米              | 95.65    | ※麦ごはん      | 110          | 米             | 95.65  | 米              | 95.65       | ※食パン     | 85            | ※麦ごはん       | 110         | ※食パン           | 85          | 米             | 95.65    | ※麦ごはん        | 110        | 米          | 95.65 |
|                         | 麦              | 14.15    | 牛乳         |              | 発芽玄米          | 14.15  | 麦              | 14.15       | 牛乳       |               | 牛乳          |             | 牛乳             |             | 麦             | 14.12    | 牛乳           |            | 発芽玄米       | 14.15 |
|                         | 牛乳             |          | ※牛乳        | 206          | ※酒            | 1.22   | 牛乳             |             | ※牛乳      | 206           | ※牛乳         | 206         | ※牛乳            | 206         | 番茶            | 0.49     | ※牛乳          | 206        | 水          | 128.1 |
|                         | ※牛乳            | 206      | ※食塩        | 0.36         | ※食塩           | 0.36   | ※牛乳            | 206         | ハンバーグ    |               | はんぺんのあまからだれ |             | ぶたにくのつぶマスタードやき |             | ※食塩           | 0.42     | さかなのなんぼんだれかけ |            | 牛乳         |       |
|                         | たまごのわふうあんかけ    |          | 鶏肉         | 39           | ※ゆかり粉         | 0.92   | ぶたにくとごぼうのかりんあげ |             | ※ハンバーグ   | 80            | ※はんぺん       | 50          | 豚肉             | 65          | ※酒            | 1.22     | ※ホキ          | 60         | ※牛乳        | 206   |
|                         | ※オムレツ          | 60       | しょうが       | 1.3          | 水             | 117.12 | 豚肉             | 36          | ※なたね油    | 1.2           | ※なたね油       | 1           | 塩コショウ          | 0.26        | ※粉茶           | 0.12     | しょうが         | 1.3        | ガパオライスのぐ   |       |
|                         | ※なたね油          | 1.8      | ※しょうゆ      | 0.78         | 牛乳            |        | 塩コショウ          | 0.12        | たれべつづけ   |               | ※上白糖        | 1.2         | ※白ワイン          | 2.6         | 水             | 117.12   | ※しょうゆ        | 0.65       | 鶏肉         | 45.5  |
|                         | えのきたけ          | 6        | ※酒         | 1.56         | ※牛乳           | 206    | ※酒             | 2.16        | ※ケチャップ   | 6             | ※しょうゆ       | 1.63        | ※マヨネーズ(卵不使用)   | 1.56        | 牛乳            |          | ※酒           | 2.6        | ※粒状大豆      | 2.6   |
|                         | たまねぎ           | 12       | ※高野豆腐      | 9.1          | あじのねぎだれかけ     |        | ※でん粉           | 2.4         | ※ウスターソース | 0.96          | ※みりん        | 0.5         | しょうが           | 0.39        | ※牛乳           | 206      | ※上新粉         | 3.9        | たまねぎ       | 39    |
|                         | ※液体かつおだし       | 0.36     | ※でん粉       | 6.5          | ※あじ           | 70     | ※上新粉           | 1.2         | ※上白糖     | 0.12          | ※でん粉        | 0.36        | にんにく           | 0.65        | あげどうふのそぼろあんかけ |          | ※でん粉         | 2.6        | ピーマン       | 6.5   |
|                         | ※しょうゆ          | 0.96     | ※なたね油      | 7.8          | ※酒            | 2.4    | ごぼう            | 18          | 水        | 1.2           | 水           | 5           | ※粒入りマスタード      | 0.65        | ※揚げ出し豆腐 小     | 90       | ※なたね油        | 6.5        | パプリカ赤      | 6.5   |
|                         | ※上白糖           | 0.6      | しょうが       | 0.65         | ※しょうゆ         | 0.6    | ※上新粉           | 1.44        | ポイルやさい   |               | しんごぼうのもの    |             | ※なたね油          | 1.3         | ※なたね油         | 7.2      | たまねぎ         | 13         | ※上白糖       | 0.65  |
|                         | ※みりん           | 0.6      | にんにく       | 0.39         | しょうが          | 1.2    | ※なたね油          | 6           | キャベツ     | 42            | 鶏肉          | 30          | ジャーマンポテト       |             | たれべつづけ        |          | パプリカ赤        | 6.5        | ※酒         | 1.3   |
|                         | ※でん粉           | 0.36     | ※ケチャップ     | 3.9          | ※なたね油         | 1.2    | ※三温糖           | 2.4         | にんじん     | 12            | ※酒          | 1.2         | じゃがいも          | 36          | 鶏肉            | 12       | ※しょうゆ        | 2.6        | ※しょうゆ      | 0.65  |
|                         | 水              | 3.6      | ※上白糖       | 1.3          | 根深ねぎ          | 3.6    | ※上白糖           | 0.12        | 塩コショウ    | 0.12          | ごぼう         | 42          | たまねぎ           | 12          | しょうが          | 1.2      | ※酢           | 2.6        | ※かき油       | 3.9   |
|                         | こまつなとコーンのいためもの |          | ※しょうゆ      | 1.95         | ※しょうゆ         | 1.8    | ※しょうゆ          | 1.8         | ※洋風スープの素 | 0.6           | にんじん        | 18          | ※冷凍コーン         | 12          | ※しょうゆ         | 2.4      | ※上白糖         | 1.95       | ※ナンプラー     | 0.78  |
|                         | ※オイルツナ         | 20       | ※ウスターソース   | 1.04         | ※上白糖          | 0.6    | ※みりん           | 0.96        | ポテトスープ   |               | ※冷凍厚揚げ      | 30          | ピーマン           | 6           | ※上白糖          | 1.2      | ※一味唐辛子       | 0.01       | ※バジル       | 0.03  |
|                         | こまつな           | 27.5     | ※酢         | 1.95         | ※酢            | 1.2    | 水              | 3.6         | たまねぎ     | 36            | 干し椎茸        | 1.2         | ※洋風スープの素       | 0.36        | ※みりん          | 1.2      | ※でん粉         | 0.39       | ※豆板醤       | 0.01  |
|                         | ※冷凍コーン         | 11       | ※でん粉       | 0.26         | ※でん粉          | 0.26   | あおなのおひたし       |             | じゃがいも    | 30            | ※つきこんにやく    | 12          | 塩コショウ          | 0.12        | ※でん粉          | 0.36     | 水            | 13         | ※なたね油      | 1.3   |
|                         | キャベツ           | 12       | 水          | 10.4         | 水             | 6      | ほうれんそう         | 30          | エリンギ     | 12            | ※たけのこ水煮     | 18          | ※なたね油          | 1.2         | 水             | 6        | だいずのもの       |            | そえやさい      |       |
|                         | ※しょうゆ          | 0.6      | いかのかみかみいため |              | にんじんのきんぴら     |        | きゅうり           | 24          | ※白いんげん豆  | 12            | ※冷凍さやいんげん   | 9.6         | アルファベットマカロニスープ |             | ハリハリづけ        |          | 大豆           | 9.6        | レタス        | 30    |
|                         | 塩コショウ          | 0.24     | ※いか短冊      | 12           | 豚肉            | 17     | ※しょうゆ          | 1.8         | ※なたね油    | 0.6           | ※なたね油       | 0.6         | 鶏肉             | 9.6         | 県産切干大根        | 4.8      | にんじん         | 12         | チンゲンサイ     | 18    |
|                         | ※なたね油          | 0.6      | ※酒         | 0.36         | にんじん          | 30     | ※みりん           | 0.6         | ※コンソメ    | 0.96          | ※フレーク節      | 1.2         | ※ABCマカロニ       | 3           | ※たくあん         | 8.4      | ごぼう          | 8.4        | きゅうり       | 12    |
|                         | ざわにわん          |          | ※でん粉       | 0.24         | ※糸こんにやく       | 12     | ※上白糖           | 0.6         | 塩コショウ    | 0.24          | ※しょうゆ       | 6           | だいこん           | 24          | みずな           | 18       | ※角切り昆布       | 0.36       | ※しょうゆ      | 1.8   |
|                         | ※糸かまぼこ         | 15       | たまねぎ       | 12           | ※みりん          | 1.2    | しんたまねぎのみそじる    |             | パセリ      | 0.36          | ※上白糖        | 1.8         | にんじん           | 12          | ※しょうゆ         | 0.6      | ※しょうゆ        | 1.44       | ※みりん       | 1.2   |
|                         | ごぼう            | 18       | チンゲンサイ     | 30           | ※しょうゆ         | 1.8    | たまねぎ           | 36          | ※しょうゆ    | 0.96          | ※みりん        | 0.6         | エリンギ           | 12          | ※上白糖          | 1.2      | ※上白糖         | 0.84       | ※上白糖       | 0.36  |
| だいこん                    | 24             | パプリカ黄    | 6          | ※上白糖         | 0.6           | じゃがいも  | 24             | 水           | 132      | 水             | 36          | レタス         | 24             | ※酢          | 2.4           | ※液体かつおだし | 0.24         | にらのスープ     |            |       |
| 根深ねぎ                    | 12             | ※鶏ガラスープ  | 0.24       | ※一味唐辛子       | 0.01          | ※油揚げ   | 3.6            | スライスチーズ(小中) |          | わふうあえ         |             | ※なたね油       | 0.6            | ごもくじる       |               | ※みりん     | 1.2          | ※糸かまぼこ     | 15         |       |
| にんじん                    | 12             | 塩コショウ    | 0.12       | ※なたね油        | 1.2           | ※わかめ   | 0.36           | ※スライスチーズ    | 15       | だいこん          | 24          | ※しょうゆ       | 1.2            | ※かまぼこ       | 15            | 水        | 12           | にら         | 12         |       |
| ※糸こんが                   | 0.36           | ※しょうゆ    | 0.96       | さやえんどうのすましじる |               | 根深ねぎ   | 12             |             |          | ほうれんそう        | 24          | ※コンソメ       | 0.96           | たまねぎ        | 24            | しろみそじる   |              | ※たけのこ水煮    | 12         |       |
| ※だしこんが                  | 2.4            | ※でん粉     | 0.24       | だいこん         | 24            | ※煮干し   | 2.4            |             |          | きゅうり          | 12          | 塩コショウ       | 0.24           | にんじん        | 12            | だいこん     | 24           | しめじ        | 9.6        |       |
| ※しょうゆ                   | 1.2            | ※なたね油    | 0.36       | たまねぎ         | 36            | ※白みそ   | 4.8            |             |          | ※和風ドレ         | 4.8         | 水           | 132            | 根深ねぎ        | 12            | じゃがいも    | 30           | キャベツ       | 24         |       |
| ※白しょうゆ                  | 3              | ちゅうかスープ  |            | ※たけのこ水煮      | 14.4          | ※赤みそ   | 4.8            |             |          | のりふりかけ        |             | つつはらのいちごジャム |                | こまつな        | 18            | 根深ねぎ     | 12           | ※しょうゆ      | 1.8        |       |
| ※食塩                     | 0.12           | キャベツ     | 24         | さやえんどう       | 9.6           | 水      | 132            |             |          | ※のりふりかけ       | 2           | いちご         | 18             | ※フレーク節      | 2.4           | えのきたけ    | 12           | 塩コショウ      | 0.12       |       |
| 水                       | 108            | にんじん     | 12         | ※フレーク節       | 2.4           |        |                |             |          |               |             | ※水あめ        | 2.4            | ※白しょうゆ      | 2.4           | ※煮干し     | 2.4          | ※中華スープの素   | 1.2        |       |
| あおりんごグミ(中)              |                | にら       | 12         | ※白しょうゆ       | 3             |        |                |             |          |               |             | ※上新粉        | 0.3            | ※しょうゆ       | 1.2           | ※白みそ     | 9.6          | 水          | 132        |       |
| ※青りんごグミ                 | 12             | ※冷凍コーン   | 18         | ※しょうゆ        | 1.2           |        |                |             |          |               |             | ※上白糖        | 1.2            | ※食塩         | 0.12          | 水        | 132          |            | ミルクプリン     |       |
|                         |                | ※千切きくらげ  | 0.36       | ※食塩          | 0.12          |        |                |             |          |               |             |             |                | 水           | 132           |          |              | ※ミルクプリン(中) | 80         |       |
|                         |                | ※しょうゆ    | 2.4        | 水            | 108           |        |                |             |          |               |             |             |                | おいものだいふく(中) |               |          |              |            |            |       |
|                         |                | ※中華スープの素 | 1.2        | とうにゅうココアデザート |               |        |                |             |          |               |             |             |                | ※お芋の大福      | 30            |          |              |            |            |       |
|                         |                | 塩コショウ    | 0.12       | ※豆乳ココアデザート   | 40            |        |                |             |          |               |             |             |                |             |               |          |              |            |            |       |
|                         |                | 水        | 132        |              |               |        |                |             |          |               |             |             |                |             |               |          |              |            |            |       |
| 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                     | 764            | 2.3      | 814        | 2.2          | 734           | 2.7    | 747            | 2.1         | 756      | 4.2           | 787         | 2.7         | 761            | 3.1         | 787           | 2.4      | 761          | 2.3        | 764        | 2.1   |

| 日               | 6月17日月          | 6月18日 火       | 6月19日 水       | 6月20日 木        | 6月21日 金        | 6月24日月        | 6月25日 火        | 6月26日 水       | 6月27日 木       | 6月28日 金           |
|-----------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------------|
| 献立及び材料<br>(中学校) | はつがげんまいごはん      | むぎごはん         | にんじんごはん       | むぎごはん          | しょくパン          | むぎごはん         | キムチチャーハン       | ソフトめん         | はつがげんまいごはん    | おちやコッパパン          |
|                 | 米 95.65         | ※麦ごはん 110     | 米 85.05       | ※麦ごはん 110      | ※食パン 85        | ※麦ごはん 110     | 米 75.52        | ※ソフトめん 125    | 米 95.65       | ※お茶コッパパン 85       |
|                 | 発芽玄米 14.15      | 牛乳            | 麦 12.55       | 牛乳             | 牛乳             | 牛乳            | 麦 11.1         | 牛乳            | 発芽玄米 14.15    | 牛乳                |
|                 | 水 128.1         | ※牛乳 206       | ※食塩 0.37      | ※牛乳 206        | ※牛乳 206        | ※牛乳 206       | 塩コショウ 0.12     | ※牛乳 206       | 水 128.1       | ※牛乳 206           |
|                 | 牛乳              | ハヤシシチュー       | ※酒 1.22       | あつあげのごまだれかけ    | ぶたにくのりんごソースかけ  | とりにくのうめみそかけ   | ※酒 1.22        | カレーソース        | 牛乳            | おまめとかぼちゃのマヨネーズやき  |
|                 | ※牛乳 206         | にんじん 30       | 18.3          | ※県産厚揚げ 60      | 豚肉 65          | 鶏肉 60         | 根深ねぎ 6         | にんじん 24       | ※牛乳 206       | 鶏肉 24             |
|                 | けいちゃん           | 塩コショウ 0.24    | ※油揚げ 3.6      | ※なたね油 1.2      | ※酒 2.6         | しょうが 1.3      | ※キムチ 19.52     | たまねぎ 60       | ぶたにくのしょうがだれかけ | ※白ワイン 1.2         |
|                 | 鶏肉 60           | じゃがいも 42      | 干し椎茸スライス 1.22 | ※しょうゆ 1.44     | しょうが 0.65      | ※酒 2.6        | 豚肉 10.8        | じゃがいも 24      | 豚肉 65         | にんにく 0.36         |
|                 | ※酒 1.95         | たまねぎ 60       | ※しょうゆ 4.27    | ※みりん 1.2       | ※しょうゆ 0.65     | ※梅酢 0.39      | ※ごま油 1.22      | 豚肉 9.6        | しょうが 1.3      | ※なたね油 0.6         |
|                 | しょうが 1.3        | にんじん 24       | ※液体かつおだし 0.49 | ※上白糖 0.6       | ※なたね油 1.2      | ※しょうゆ 0.65    | ※酒 1.22        | ※マッシュルーム水煮 12 | ※しょうゆ 0.65    | かぼちゃ角切り 30        |
|                 | にんにく 0.65       | しょうが 1.2      | ※みりん 0.61     | ※白ごま 1.2       | たまねぎ 5.2       | ※なたね油 1.3     | ※しょうゆ 0.61     | ※なたね油 0.6     | ※酒 2.6        | たまねぎ 24           |
|                 | ※しょうゆ 0.65      | にんにく 0.6      | ※上白糖 0.49     | ※白すりごま 1.2     | 塩コショウ 0.03     | たれべつづけ        | 塩コショウ 0.12     | にんにく 0.6      | ※なたね油 1.3     | ※白いんげん豆 18        |
|                 | ※なたね油 0.65      | ※なたね油 0.6     | ※なたね油 0.37    | ※でん粉 0.24      | ※りんごシロップ漬け 6.5 | ※白みそ 3.9      | 水 102.48       | しょうが 1.2      | たまねぎ 13       | ※かぼちゃペースト 18      |
|                 | ※赤みそ 2.6        | ※小麦粉 5.76     | 牛乳            | 水 12           | レモン 1.3        | ※みりん 1.95     | 牛乳             | ※カレー粉 0.6     | ※しょうゆ 2.6     | ※洋風スープの素 0.12     |
|                 | ※みりん 1.95       | ※有塩バター 5.76   | ※牛乳 206       | ひじきのたまごとじ      | ※しょうゆ 1.2      | ※しょうゆ 0.26    | ※牛乳 206        | ※しょうゆ 3.6     | ※みりん 1.3      | 塩コショウ 0.12        |
|                 | ※しょうゆ 1.3       | ※ウスターソース 4.8  | にじますのかりかりあげ   | ※ひじき 0.6       | ※上白糖 0.26      | ※白白糖 0.65     | あげぎようぎ         | ※ウスターソース 4.8  | ※上白糖 0.65     | ※マヨネーズ(卵不使用) 10.8 |
|                 | ※酒 1.3          | ※しょうゆ 3.6     | ※にじます 50      | たまねぎ 18        | 水 6.5          | 水 3.9         | ※ぎようぎ(大) 60    | ※ケチャップ 9.6    | しょうが 0.39     | ※アルミカップ 1         |
|                 | キャベツ 19.5       | ※チーズ 2.4      | ※オイルツナ 9.6    | ※オイルツナ 18      | アスパラガスのソテー     | ※梅干し 1.3      | ※なたね油 4.8      | ※チーズ 1.2      | ※でん粉 0.39     | ごぼうのサラダ           |
|                 | たまねぎ 19.5       | ※牛乳 12        | ※しょうゆ 1.2     | ※冷凍グリーンピース 3.6 | グリーンアスパラガス 24  | ※でん粉 0.39     | ちゅうかいのため       | ※小麦粉 4.8      | 水 6.5         | ごぼう 24            |
|                 | 塩コショウ 0.13      | ※クローブ 0.02    | しょうが 1.2      | ※冷凍液卵 24       | エリンギ 12        | だいこんのもの       | ※ハム 6          | ※有塩バター 4.8    | すのもの          | にんじん 12           |
|                 | ※なたね油 0.65      | ※オールスパイス 0.02 | ※食塩 0.12      | ※白しょうゆ 1.44    | にんじん 12        | だいこん 36       | キャベツ 30        | ※牛乳 12        | ※冷凍えだまめ 6     | ※冷凍コーン 12         |
|                 | おかかあえ           | ※トマトピューレー 12  | ※でん粉 1.2      | ※みりん 0.6       | ※なたね油 0.6      | こまつな 6        | チンゲンサイ 14.4    | ※洋風スープの素 1.8  | ※冷凍コーン 14.4   | ※ごまドレ 4.8         |
|                 | ほうれんそう 30       | ※ケチャップ 12     | ※上新粉 3.6      | ※上白糖 0.12      | 塩コショウ 0.06     | ※カットはんぺん 12   | ※鶏ガラスープ 0.24   | 塩コショウ 0.12    | キャベツ 30       | レタススープ            |
|                 | ※冷凍コーン 12       | ※洋風スープの素 1.2  | ※なたね油 3.6     | ※しょうゆ 0.6      | ※洋風スープの素 0.24  | しょうが 0.36     | ※しょうゆ 0.6      | ※オールスパイス 0.02 | ※しょうゆ 1.8     | ※糸かまぼこ 12         |
|                 | きゅうり 12         | ※赤ワイン 1.2     | にびたし          | ※なたね油 1.2      | ミネストローネ        | ※上白糖 0.36     | ※上白糖 0.24      | ※クローブ 0.02    | ※酢 1.2        | だいこん 18           |
|                 | ※上白糖 0.36       | ※上白糖 0.6      | こまつな 30       | かぼちゃのみそじる      | 鶏肉 12          | ※白しょうゆ 1.2    | 塩コショウ 0.01     | ※ナツメグ 0.02    | ※上白糖 1.2      | エリンギ 12           |
|                 | ※みりん 0.6        | ※ロリエ 0.01     | はくさい 30       | かぼちゃ 36        | キャベツ 30        | ※淡口しょうゆ 0.6   | ※ごま油 0.36      | ※ロリエ 0.01     | なすのみそじる       | レタス 30            |
|                 | ※しょうゆ 1.8       | ※タイム 0.01     | ※オイルツナ 6      | えのきたけ 12       | トマト 18         | ※みりん 0.6      | ※なたね油 0.6      | 水 96          | なす 24         | パセリ 0.36          |
|                 | ※糸かつお 0.6       | 水 84          | ※液体かつおだし 0.36 | いっしょくごさかな      | ※ひよこ豆 12       | ※液体かつおだし 0.36 | わかめスープ         | いかにレモンソースかけ   | にんじん 12       | ※しょうゆ 0.96        |
|                 | こもどうふのすましじる     | まっちゃんファイ      | ※しょうゆ 1.2     | 根深ねぎ 12        | なす 18          | ※でん粉 0.24     | ※わかめ 0.6       | ※いわし 0.6      | だいこん 24       | ※洋風スープの素 0.96     |
|                 | だいこん 12         | 大豆 14.4       | ※上白糖 0.36     | ※煮干し 2.4       | セロリー 2.4       | 水 18          | たまねぎ 24        | 塩コショウ 0.07    | 根深ねぎ 12       | 塩コショウ 0.12        |
|                 | まいたけ 12         | ※なたね油 1.2     | ※みりん 0.6      | ※白みそ 4.8       | にんにく 0.24      | とうふじる         | ※冷凍コーン 12      | ※酒 2.6        | ※煮干し 2.4      | 水 132             |
|                 | にんじん 10         | ※上白糖 4.2      | たじみじゃがいものにも   | ※赤みそ 4.8       | しょうが 0.6       | ※冷凍角切り豆腐 28   | ※たけのこ水煮 12     | ※でん粉 7.8      | ※白みそ 4.8      |                   |
|                 | ※こも豆腐 28        | ※粉茶 0.24      | 豚肉 30         | 水 132          | パセリ 12         | ※油揚げ 3.6      | ※なると 12        | ※上新粉 1.3      | ※赤みそ 4.8      |                   |
|                 | 根深ねぎ 12         | 水 1.8         | じゃがいも 70      | いっしょくごさかな      | ※トマト水煮 24      | はくさい 24       | ※しょうゆ 0.96     | ※なたね油 5.2     | 水 132         |                   |
|                 | ※フレーク節 2.4      | だいこんサラダ       | たまねぎ 60       | ※一食小魚 5        | ※コンソメ 1.2      | にんじん 12       | ※鶏ガラスープ 1.2    | レモン 2.6       | さくらんぼ(小中)     |                   |
|                 | ※しょうゆ 2.4       | だいこん 36       | ※糸こんにやく 18    |                | ※しょうゆ 0.6      | 干し椎茸 0.36     | 塩コショウ 0.12     | 塩コショウ 0.07    | ※さくらんぼ 10     |                   |
|                 | ※淡口しょうゆ 1.8     | レタス 24        | さやいんげん 6      |                | 塩コショウ 0.12     | みつば 9.6       | 水 132          | ※しょうゆ 1.3     |               |                   |
|                 | ※食塩 0.12        | ※青じそドレ 6      | ※くきわかめ 0.36   |                | ※オリーブ油 0.6     | ※フレーク節 2.4    | ヨーグルト          | ※上白糖 1.3      |               |                   |
|                 | 水 132           |               | ※なたね油 0.6     |                | 水 120          | ※白しょうゆ 2.4    | ※ヨーグルト 65      | ※でん粉 0.39     |               |                   |
|                 | れいとうみかん         |               | ※しょうゆ 6       |                | チョコクリーム        | ※しょうゆ 1.8     | 水 6.5          | 水 6.5         |               |                   |
|                 | ※冷凍みかん(岐阜県産) 80 |               | ※上白糖 2.4      |                | ※チョコクリーム 15    | ※食塩 0.12      | グリーンサラダ        | レタス 30        |               |                   |
|                 |                 |               | ※みりん 1.2      |                |                | 水 108         | グリーンアスパラガス 8.4 | だいこん 24       |               |                   |
|                 |                 |               | ※フレーク節 1.2    |                |                |               | ※イタリアンドレ 4.8   |               |               |                   |
|                 |                 |               | 水 24          |                |                |               |                |               |               |                   |
|                 |                 |               | ぶどうゼリー        |                |                |               |                |               |               |                   |
|                 |                 |               | ※ぶどうゼリー 60    |                |                |               |                |               |               |                   |
|                 | 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             | 756 2.1         | 856 2.3       | 837 3.1       | 809 2.2        | 763 3          | 741 2.5       | 748 3.1        | 882 3.1       | 747 2.1       | 754 3.1           |

\*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。