



早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 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



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんのポイント

朝ごはんを食べることで熱中症予防になります

主食におかずや汁物を組み合わせることで自然に水分や塩分を取ることができます



野菜や果物を積極的に取り入れましょう

野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



こんなことに気をつけましょう



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

給食メニューを作ってみよう!

夏野菜千キンカレー



【材料】 5人分

- ☆鶏肉 80g
- ☆にんにく 100g (小1本)
- ☆たまねぎ 200g (中1個)
- ☆じゃがいも 100g (中1個)
- ☆かぼちゃ 50g
- ☆なす 100g (小1本)
- ☆トマト 100g (小1個)
- ☆ピーマン 25g (小1個)
- ☆にんにく 少々
- ☆しょうが 少々
- ☆バター 25g
- ☆小麦粉 25g
- ☆カレー粉 3g
- ☆ピザ用チーズ 15g
- ☆牛乳 100cc
- ☆スープの素(コンソメ) 5g (1個)
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆ウスターソース 大さじ1と1/3
- ☆ケチャップ 大さじ1.5
- ☆塩コショウ 少々
- ☆いため油 適量
- ☆香辛料 (オールスパイス、ナツメグ、クローブ等) あれば少々

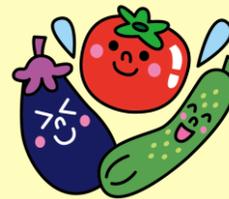
《下準備》

- ①にんにく・しょうがはすりおろしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②野菜を切る。たまねぎは角切り、にんにくはちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにして水にさらす。なすは5mmの薄切りにして塩水にさらす。ピーマンは種をとり薄切りにする。トマトは1cmくらいの角切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、7mmくらいの厚みに切る。
- ③ルーを作る。鍋(またはフライパン)にバターを入れて火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、へらで絶えず混ぜ続ける。
☆弱火でじっくりがポイント。さらっとするまで20分ほど混ぜ続ける。
さらっとしたらカレー粉を加えて溶かし、火を止める。

《作り方》

- ①鍋に油をひいてにんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。鶏肉を入れ香辛料も加えたら、火が通るまで炒める。たまねぎを入れ、塩コショウ少々を加えて色が変わるくらいまでしっかり炒める。
- ②にんにく、じゃがいも、かぼちゃを順に加え炒めていく。野菜に油が回ったら水を400ccとスープの素を加えて煮る。
- ③10分ほどたったら、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマンを加えてさらに煮る。
- ④野菜が煮えたら、★の調味料、チーズ、ルー、牛乳の順に加えてよくかき混ぜながら煮る。とろみがついたら出来上がり。

※ルーが少なく作りにくい場合は多めに作って冷凍保存ができます。鶏肉の代わりに豚肉や牛肉でも作ることができます。



今月のさかなをしらべてみよう!

あゆ



あゆは姿・味・香りが良いことから「清流の女王」とよばれており、多くの山々がそびえる

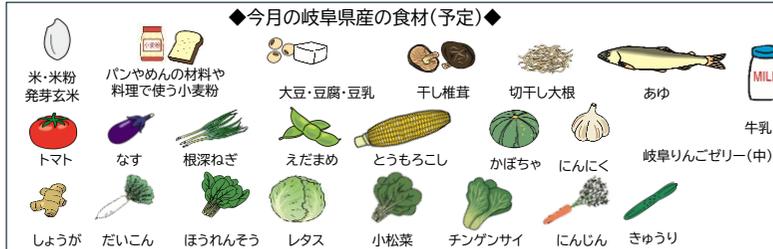
岐阜県では各地に清流があるために、全国でも有数の鮎どころで岐阜県の県魚ともなっています。

別名「香魚」ともいわれる理由は、あゆが餌にしている藻のことで、川ごとに異なる藻を食べているために産地によって香りが違い、水のきれいな上流で育ったあゆはより良い香りをもっています。

◆今月の魚◆

- <骨を外して食べる魚> 5日(金)あゆ
- <切り身の魚> 3日(水)あじ
- <丸ごと食べる魚> 9日(火)味付け小魚 11日(木)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



月	火	水	木	金
<p>1 ナムル 春巻き 八宝菜</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>2 竹輪の磯辺揚げ 酢の物 豚汁</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>3 レタスのサラダ 鱈のトマトソースかけ (たれ別付け) ▲パンプキン豆乳ポタージュ(ノンミルク)</p> <p>【主食】 黒食パン</p>	<p>4 どうもろこし シュガービーンズ 夏野菜チキンカレー (除去食)</p> <p>【主食】 発芽玄米ごはん</p>	<p>5 鮎の塩焼き 煮浸し 天の川汁</p> <p>【主食】 枝豆ひじきごはん</p>
<p>8 豚肉の黒糖焼き ゴーヤチャンプルー かき玉汁 (除去食)</p> <p>【主食】 麦ごはん</p>	<p>9 厚揚げのそぼろあんかけ 切り干し大根の炒め煮 五目汁</p> <p>【主食】 うまみごはん</p>	<p>10 中華サラダ いかの香味揚げ 五目ラーメンスープ 【主食】 一食ラーメン</p>	<p>11 ししゃもの唐揚げ 枝豆の塩茹で はんぱんと大根の煮物 【主食】 発芽玄米わかめごはん</p>	<p>12 ごぼうのサラダ ポテトグラタン レタススープ 【主食】 コッパパン</p>
<p>15 海の日</p>	<p>16 鶏肉の梅だれかけ(たれ別付け) ひじきの炒め煮 冬瓜汁 【主食】 発芽玄米ごはん</p>	<p>17 水菜のサラダ 冷凍みかん ウィンナーの鉄板焼き ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 【主食】 小型コッパパン</p>	<p>18 揚げ豆腐の和風あんかけ(たれ別付け) 豚肉と大根の炊き合わせ なすのみそ汁 【主食】 麦ごはん</p>	<p>19 杏仁豆腐(除去食) ★ ビビンバの具 春雨スープ 【主食】 麦ごはん</p>

令和6年7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楽しみましょう)					
	しゅじょく	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
1月	むぎごはん	はるまき	ナムル はっぼうさい	※はるまき 豚肉 ※いか短冊	※牛乳	にんじん パプリカ赤 チンゲンサイ	きゅうり だいこん しょうが ※千切きくらげ キャベツ ※たけのこ水煮 たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油
2火	むぎごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる	※焼き竹輪 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん キャベツ ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
3水	くろしよパン	あじのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲パンプキンとうにゅう ポターージュ(ノンミルク)	※あじ ※豆乳	※牛乳	※トマト水煮 トマト ※かぼちゃペースト かぼちゃ角切り パセリ	レタス きゅうり たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※青じそドレ
4木	なつやさいチキンカレーライス (はつがげんまいごはん・ なつやさいチキンカレー)	シュガービーンズ	とうもろこし	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが ※カットコーン	米 発芽玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター
5金	えだまめひじきごはん	あゆのおしおやき	にびたし あまのがわじる スイカ(幼小) ぎふりんごゼリー(中)	鶏肉 ※あゆ ※油揚げ ※星型かまぼこ ※フレック節	※ひじき ※牛乳	にんじん こまつな オクラ	※冷凍えだまめ はくさい だいこん 干し椎茸 ※スイカ(幼小)	米 麦 ※上白糖 ※そうめん ※ぎふりんごゼリー(中)	※なたね油
8月	むぎごはん	ぶたにくのこくとうやき	ゴーヤチャンブルー かきたまじる ぶどうゼリー(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※半月スライスちくわ ※かつお削り節 ※冷凍液卵 ※ほぐしきさみ ※フレック節	※牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ にがうり だいこん えのきたけ	※麦ごはん ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
9火	うまみごはん	あつあげの そぼろあんかけ	きりぼしだいこんのいために ごもくじる	※かつお削り節 ※冷凍厚揚げ 豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉 ※フレック節	※味付け小魚 ※塩昆布 ※牛乳	※冷凍さやいんげん にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ 県産切干大根 たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 麦 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※白ごま ※なたね油
10水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	いかのこうみあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ ※千切きくらげ 根深ねぎ きゅうり	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ
11木	はつがげんまいわかめごはん	ししゃものからあげ	はんぺんとだいこんのもの えだまめのしおゆで スイカ(中)	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレック節	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※ししゃも	にんじん	だいこん ごぼう しょうが 枝豆 スイカ(中)	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油
12金	コッペパン	ポテトグラタン	ごぼうのサラダ レタススープ ぶどうゼリー(幼小)	※オイルツナ 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳 ※粉チーズ	みずな	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 ごぼう ※冷凍コーン だいこん レタス	※コッペパン ※エルポマカロニ じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ
16火	はつがげんまいごはん	とりにくのうめだれかけ	ひじきのいために とうがんじる	鶏肉 ※半月スライスちくわ ※油揚げ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	※冷凍さやいんげん にんじん みつば オクラ	しょうが ※梅漬 とうがん えのきたけ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
17水	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) こがたコッペパン	ウインナーの てっぱんやき	みずなのサラダ れいとうみかん	※オイルツナ ※ウインナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー トマト みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリ しょうが にんにく だいこん きゅうり ※冷凍みかん	※小型コッペパン ※スパゲッティ	※なたね油 ※ごまドレ
18木	むぎごはん	あげ豆腐の わふうあんかけ	ぶたにくとだいこんのたきあわせ なすのみそじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※フレック節 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ビーマン にんじん ※冷凍さやいんげん	えのきたけ だいこん 根深ねぎ なす たまねぎ	米 麦 北栄のみ※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★19金	ピビンバ (むぎごはん・ピビンバのぐ)		はるさめスープ あんにんどうふ	牛肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳	ほうれんそう にんじん いら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※バイシシロップ漬け ※みかんシロップ漬け たまねぎ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨 ※杏仁豆腐	※なたね油

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。

「2024年7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	7月1日月		7月2日火		7月3日水		7月4日木		7月5日金		7月8日月		7月9日火	
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん		むぎごはん		くろしよくパン		はつがげんまいごはん		えだまめひじきごはん		むぎごはん		うまみごはん	
	※麦ごはん	110	※麦ごはん	110	※黒食パン	85	米	95.65	米	85.11	※麦ごはん	110	米	95.65
	牛乳		牛乳		牛乳		発芽玄米	14.152	麦	12.49	牛乳		麦	14.15
	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	水	128.1	※酒	1.2	※牛乳	206	※酒	1.2
	はるまき		ちくわのいそべあげ		あじのトマトソースかけ		牛乳		※食塩	0.42	ぶたにくのこくとうやき		※食塩	0.24
	※はるまき	40	※焼き竹輪	25	※あじ	60	※牛乳	206	※冷凍えだまめ	12	豚肉	65	※味付け小魚	2.76
	※なたね油	4	※青のり粉	0.25	塩コショウ	0.04	なつやさいチキンカレー		鶏肉	6	※しょうゆ	1.3	※白ごま	1.8
	ナムル		※小麦粉	6	※白ワイン	1.8	鶏肉	18	※ひじき	0.72	※酒	2.6	※かつお削り節	2.76
	にんじん	12	※なたね油	4	※なたね油	1.2	※クローブ	0.02	にんじん	12	しょうが	1.04	※しょうゆ	1.8
	きゅうり	12	すのもの		たれべつづけ		※オールスパイス	0.02	※しょうゆ	4.2	にんにく	0.39	※三温糖	1.8
	だいこん	30	だいこん	30	※トマト水煮	12	※タイム	0.02	※みりん	1.2	※なたね油	0.65	※上白糖	1.2
	※上白糖	1.2	キャベツ	12	トマト	6	たまねぎ	48	※上白糖	0.6	※黒砂糖	1.95	※酢	1.8
	※しょうゆ	1.2	※わかめ	0.6	※ウスターソース	0.6	にんじん	24	※なたね油	0.72	※上白糖	0.13	※みりん	1.8
	※ごま油	0.48	※酢	1.8	※ケチャップ	4.8	じゃがいも	24	水	100.8	※酒	2.6	※酒	1.2
	※酢	2.4	※上白糖	0.96	※上白糖	0.12	かぼちゃ	12	牛乳		※しょうゆ	1.56	※塩昆布	1.2
	はっほうさい		※しょうゆ	0.6	塩コショウ	0.06	なす	24	※牛乳	206	※でん粉	0.26	水	115.2
	豚肉	30	ぶたじる		水	3.6	トマト	24	あゆのしおやき		水	6.5	牛乳	
	※しょうゆ	1.2	豚肉	15	レタスのサラダ		ピーマン	6	※あゆ	70	ゴーヤチャンプルー		※牛乳	206
	しょうが	1.2	ごぼう	24	レタス	36	※なたね油	1.2	※食塩	0.24	※冷凍角切り豆腐	24	あつあげのそぼろあんかけ	
	※酒	2.4	にんじん	18	きゅうり	24	にんにく	0.6	※しょうゆ	0.6	※半月スライスちくわ	6	※冷凍厚揚げ	65
	※いか短冊	15	じゃがいも	18	※青じそドレ	6	しょうが	1.2	※なたね油	1.2	にんじん	6	※なたね油	0.6
	※でん粉	0.36	※油揚げ	3.6	▲パンクエンとうにゅうポタージュ(ノンミルク)		※小麦粉	6	にびたし		たまねぎ	12	豚肉	14.4
	※千切きくらげ	0.36	根深ねぎ	12	たまねぎ	48	※塩バター	6	ほくさい	36	にがうり	12	しょうが	0.36
	キャベツ	30	※赤みそ	9.6	じゃがいも	24	※カレー粉	0.72	こまつな	24	※液体かつおだし	0.6	根深ねぎ	3.6
	※たけのこ水煮	18	※煮干し	2.4	※かぼちゃペースト	48	※チーズ	3.6	※油揚げ	3.6	※かつお削り節	0.6	※しょうゆ	1.8
	たまねぎ	30	水	96	かぼちゃ角切り	12	※洋風スープの素	1.2	※液体かつおだし	0.6	※しょうゆ	1.2	※酒	1.2
	パプリカ赤	3.6			パセリ	0.6	※しょうゆ	3.6	※しょうゆ	1.2	※みりん	0.36	※上白糖	1.2
	チンゲンサイ	24			※豆乳	36	※ウスターソース	4.8	※上白糖	0.6	塩コショウ	0.12	※みりん	0.84
	※酒	1.2			※洋風スープの素	1.2	※ケチャップ	6	※みりん	0.6	※なたね油	0.6	※でん粉	0.36
	※中華スープの素	0.6			塩コショウ	0.24	※牛乳	24	あまのわがじる		かきたまじる		水	36
	※しょうゆ	4.8			※なたね油	1.2	※ロリエ	0.01	※そうめん	3.6	※冷凍液卵	30	きりぼしだいこんのいために	
	※でん粉	2.4			※上新粉	0.12	塩コショウ	0.12	だいこん	24	だいこん	27.5	県産切干大根	4.8
	※なたね油	1.2			水	96	水	72	干し椎茸	0.36	こまつな	11	※冷凍さやいんげん	3.6
	水	36			シュガービーンズ		大豆	14.4	オクラ	6	※ほくしささみ	11	にんじん	12
							※なたね油	1.2	※星型かまぼこ	9.6	えのきたけ	12	※半月スライスちくわ	12
							※上白糖	4.8	※白しょうゆ	2.4	※しょうゆ	1.8	※上白糖	0.6
						水	1.44	※しょうゆ	1.2	※淡口しょうゆ	1.8	※みりん	1.2	
						とうもろこし		※フレーク節	2.4	※フレーク節	2.4	※しょうゆ	1.8	
						※カットコーン	40	※食塩	0.12	※でん粉	0.36	※液体かつおだし	0.36	
								水	132	※食塩	0.12	※なたね油	0.6	
								ぎふりんごゼリー(中)		水	132	ごもくじる		
								※ぎふりんごゼリー	40	ぶどうゼリー(中)		鶏肉	15	
										※ぶどうゼリー	60	たまねぎ	24	
												えのきたけ	12	
												ごぼう	24	
												こまつな	12	
												※フレーク節	2.4	
												※白しょうゆ	2.16	
												※しょうゆ	1.2	
												※食塩	0.12	
												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
中学校	757	1.9	722	1.9	787	2.7	836	1.9	725	2.8	815	2.2	790	2.5

日	7月10日水		7月11日木		7月12日金		7月16日火		7月17日水		7月18日木		7月19日金	
献立及び材料 (中学校)	いっしょくラーメン		はつがげんまいわかめごはん		コッパパン		はつがげんまいごはん		こがたコッパパン		むぎごはん		むぎごはん	
	※一食ラーメン	240	米	94.08	※コッパパン	85	米	95.65	※小型コッパパン	55	※麦ごはん	110	※麦ごはん	110
	牛乳		発芽玄米	13.92	牛乳		発芽玄米	14.15	牛乳		牛乳		牛乳	
	※牛乳	206	※わかめごはんの素	1.2	※牛乳	206	水	128.1	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206
	ごもくラーメンスープ		※酒	1.2	ポテトグラタン		牛乳		▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)		あけどうふのわふうあんかけ		ビビンバのぐ	
	豚肉	20	※食塩	0.36	※オイルツナ	24	※牛乳	206	※スパゲッティ	42	※揚げ出し豆腐 小	90	牛肉	40
	しょうが	1.2	水	115.2	にんにく	0.36	※とりにくのうめだれかけ		※オイルツナ	18	※なたね油	8	しょうが	0.36
	にんにく	0.6	牛乳		※白ワイン	0.6	鶏肉	60	にんじん	24	たれべつづけ		にんにく	0.24
	チンゲンサイ	24	※牛乳	206	※エルボマカロニ	2.4	しょうが	1.2	たまねぎ	48	えのきたけ	9.6	根深ねぎ	3.6
	キャベツ	24	ししゃものからあげ		じゃがいも	36	※しょうゆ	0.6	※マッシュルーム水煮	12	ピーマン	3.6	※酒	1.2
	※メンマ	12	※ししゃも	40	たまねぎ	30	※酒	2.4	セロリー	2.4	にんじん	6	※しょうゆ	0.6
	※千切きくらげ	0.36	※でん粉	2.4	※マッシュルーム水煮	12	※なたね油	1.2	しょうが	0.6	※しょうゆ	1.8	※上白糖	0.24
	根深ねぎ	12	※小麦粉	1.2	3 たれべつづけ		にんにく	0.36	※液体かつおだし	0.24	ほうれんそう	24	※白しょうゆ	2.16
	※白湯ラーメンスープの素	8.4	※なたね油	4.8	※有塩バター	3	※梅漬け	1.2	※みりん	1.2	※にんじん	12	※白しょうゆ	1.2
	※鶏ガラスープ	0.6	はんぺんとだいこんのもの		※牛乳	24	※梅酢	0.36	※洋風スープの素	1.2	※上白糖	0.6	※ぜんまい水煮	6
	※しょうゆ	0.12	※小玉はんぺん	36	※パン粉	1.2	※しょうゆ	2.4	※ケチャップ	12	※でん粉	0.36	※しょうゆ	3.6
	※ごま油	0.24	だいこん	48	※粉チーズ	3.6	※上白糖	1.8	※トマトピューレー	12	水	12	※酢	1.2
	塩コショウ	0.12	にんじん	24	※白ワイン	0.6	※酢	1.8	トマト		ぶたにくとだいこんのたきあわせ		※上白糖	1.8
	水	144	ごぼう	26.4	※洋風スープの素	0.36	※でん粉	0.24	※ウスターソース	1.8	豚肉	9.6	※なたね油	1.2
	※いか短冊	58.5	※つきこんにやく	24	塩コショウ	0.24	水	6	塩コショウ	0.12	だいこん	42	あんにとんどうふ	
	にんにく	0.26	鶏肉	12	※なたね油	1.2	ひじきのいために		水	48	※冷凍さやいんげん	2.4	※パインシロップ漬け	24
	しょうが	0.78	しょうが	0.6	アルミカップ	1	※ひじき	2.16	ウィンナーのてっぱんやき		※なたね油	0.6	※みかんシロップ漬け	24
	※五香粉	0.02	※酒	0.6	ごぼうのサラダ		※冷凍さやいんげん	6	※ウィンナー	27	※しょうゆ	1.8	※杏仁豆腐	12
	※しょうゆ	1.04	※みりん	1.2	ごぼう	24	にんじん	12	※なたね油	0.2	※上白糖	0.36	アルミカップ	1
	※酒	2.6	※上白糖	2.4	みずな	18	※半月スライスちくわ	20	※みずなのサラダ		※みりん	1.2	はるさめスープ	
	塩コショウ	0.13	※しょうゆ	6	※冷凍コーン	12	※しょうゆ	1.56	みずな	24	※フレーク節	1.2	※春雨	6
	※上新粉	3.9	※フレーク節	1.2	※シーザードレ	4.8	※みりん	1.2	だいこん	21.6	※酒	1.2	たまねぎ	24
	※でん粉	2.6	水	24	レタススープ		きゅうり	12	水	72	なすのみそしる		※たけのこ水煮	12
	※なたね油	5.2	えだまめのしおゆで		鶏肉	12	※なたね油	0.36	※ごまドレ	6	にんじん	12	※冷凍コーン	9.6
	ちゅうかサラダ		枝豆	18	だいこん	18	とうがん	48	れいとうみかん		根深ねぎ	12	※ほくしささみ	15
	ほうれんそう	24	※食塩	0.24	レタス	30	※油揚げ	3.6	※冷凍みかん M	80	なす	26.4	にら	9.6
	にんじん	12	スイカ(中)		※ひよこ豆	12	えのきたけ	12			たまねぎ	24	※中華スープの素	1.2
	きゅうり	18	※スイカ	80	※しょうゆ	1.8	みつば	4.8			※わかめ	0.36	塩コショウ	0.12
	※中華ドレ	6			※コンソメ	0.96	オクラ	6			※煮干し	2.4	水	132
					塩コショウ	0.12	※しょうゆ	0.6			※赤みそ	4.8		
					水	132	※白しょうゆ	3			※白みそ	4.8		
						※みりん	0.6			水	132			
						※食塩	0.12							
						※だしこんぶ	2.4							
						※でん粉	0.24							
						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
中学校	721	3.6	779	3.2	764	3.4	679	2.4	745	2.9	729	2	719	1.7

*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。