



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



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。また、旬の食べ物は、日本の美しい四季を感じさせてくれます。



旬の魚を食べましょう



産卵期の前にたくさんえさをとり、脂肪を体内に蓄えるため、あぶらがのっています。



旬の時期の魚は味が良くなり、栄養価も高くなります。



漁獲量が増加し、市場に安く出回るようになります。



*油で揚げる
例:にしの竜田揚げ、ししゃものカレー揚げ
*たれをかける
例:さばのねぎだれかけ、さけのてりやき

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身の魚>
3日(木)にしん
11日(金)さけ
25日(金)さば
<丸ごと食べる魚>
4日(金)味噌付け小魚
17日(木)あゆ
30日(水)ししゃも

スポーツには食事がカギ！



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



給食メニューを作ってみよう！

さつまいものシチュー

- 【材料】 5人分
- ☆鶏もも肉(一口大) 100g
 - ☆さつまいも 中1本
 - ☆白菜 200g
 - ☆たまねぎ 中1個
 - ☆にんじん 1/3本
 - ☆ピザ用チーズ 10g
 - ☆牛乳 200cc
 - ☆コンソメ 1個
 - ☆塩コショウ 少々

＜下準備＞

さつまいもは1cm厚さのいちよう切りにして水にさらす。
白菜は1cm幅に切る。たまねぎは2cmの角切り、
にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。

＜作り方＞

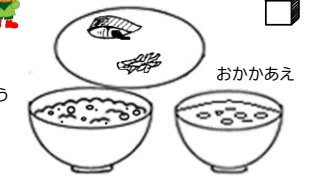
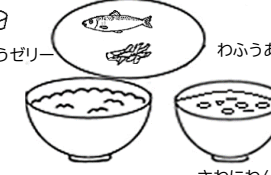
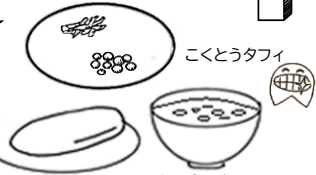
- ①ルウを作る。鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。
溶けたら小麦粉を入れ、へらで混ぜ続ける。☆弱火でじっくりがポイント！
最初は少し固いですが、時間をかけているとろみが出てなめらかになります。
- ②別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。たまねぎと塩コショウ少々を加え、しんなりするまで炒めたらにんじん、さつまいもを加えてさらに炒める。
- ③水300ccと白菜を加え、コンソメを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ④野菜が煮えたら、ルウを加える。ルウが冷えて固くなっていたら少し温めてから鍋に加えると溶けやすい。
- ⑤弱火でかき混ぜながら煮て、ルウが溶けたらチーズ、牛乳を加える。

ルウ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。
その場合、バターと小麦粉を同量で作ってください。

令和6年10月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
	1 いかのしょうがだれかけ  ごまあえ にくじゃが 【主食】 はつがげんまいごはん	2 ポイルキャベツ  ハンバーグステーキ (たれべつづけ) マセドアンスープ 【主食】 しょくパン(スライスチーズ)	3 にしんのたつたあげ  さいいもの にもの ごもくじる 【主食】 むぎごはん	4 あんにとろふ(じよきよよく)  こぎかなの ごまがらめ とうふのちゅうかに 【主食】 むぎごはん
7 やきとりどんぐ  にびたし とうふじる 【主食】 むぎごはん(ぎざみのり)	8 にんじんサラダ  あつあげの マーボーあんかけ にらたまスープ (じよきよよく) 【主食】 むぎごはん	9 れんこんのサラダ  ツナときのこの グラタン レタススープ 【主食】 コッパン	10 ぶたにくのねぎだれかけ  きりほしだいこんの いために しろみそじる 【主食】 むぎごはん	11 さけのてりやき  おおかあえ もみじのすましじる 【主食】 くりおこわ
14 スポーツの白	15 たまごのわふうあんかけ  ハリハリづけ かぼちゃのみそじる 【主食】 むぎごはん	16 ごぼうのソテー  とりにくの ガーリックやき ポテトのスープ 【主食】 ピラフ	17 あゆのかろに  ぶどうゼリー わふうあえ さわにわん 【主食】 はつがげんまいごはん	18 キャベツのサラダ  こくとうファイ さつまいものシチュー (じよきよよく) 【主食】 コッパン
21 だいこんサラダ  れんこんチップス カレーシチュー(じよきよよく) 【主食】 むぎごはん	22 	23 ちゅうかあえ  むししゅうまい たいわんふうラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	24 だいがくいも  すのもの はんぺんとだいこんのにもの 【主食】 なめし	25 さばのおろしかけ(たれべつづけ)  こんがあえ みそじる 【主食】 たじっこごはん
28 あげとうふのそぼろあんかけ (たれべつづけ)  れんこんきんぴら さいいものみそじる 【主食】 むぎごはん	29 イタリアンサラダ  ぶたにくの マリアナソース パンクキンスープ(ノンミルク) 【主食】 しょくパン	30 やきししゃも  ほうれんそうの おひたし りんご あきやさいのたきあわせ 【主食】 はつがげんまいごはん	31 チンゲンサイのサラダ  ホイコーロー わかめスープ 【主食】 むぎごはん	

令和6年10月予定献立表

食育センター 養正調理場

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
 1 火	はつがげんまいごはん	いかのしょうがだれかけ	にくじやが ごまあえ きょうほう(中)	※いか短冊 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※くきわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい だいこん ※巨峰(中)	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
 2 水	セルフハンバーグサンド (しよくパン・ハンバーグステーキ・ ポイルキャベツ・スライスチーズ(小中))		マセドアンスープ	※ハンバーグ 鶏肉	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん	キャベツ たまねぎ ※冷凍コーン ※マッシュルーム水煮 セロリ	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
3 木	むぎごはん	にしんのたつたあげ	さといものにも ごもくじる	※にしん 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん ※冷凍さやいんげん	にんにく しょうが だいこん しめじ はくさい	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 里芋 ※上白糖	※なたね油
 4 金	むぎごはん	こざかなのごまがらめ	とうふのちゅうかに あんにと豆腐	※冷凍角切り豆腐 豚肉	※牛乳 ※味噌付け小魚	にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ ※たけのこ水煮 キャベツ 干し椎茸 ※パインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※杏仁豆腐	※なたね油 ※白ごま ※ごま油
7 月	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		にびたし とうふじる	鶏肉 ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※一食きざみのり	こまつな	しょうが はくさい キャベツ たまねぎ しめじ 根深ねぎ	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
8 火	むぎごはん	あつあげのマーボーあんかけ	にんじんサラダ にらたまスープ	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ ※冷凍液卵 ※ほぐしさきみ	※牛乳	にんじん パセリ にら	根深ねぎ にんにく しょうが ※たけのこ水煮 干し椎茸 ※冷凍コーン だいこん	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
 9 水	コッペパン	ツナときのこのグラタン	れんこんのサラダ レタススープ	※オイルツナ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳 ※粉チーズ	にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ ※冷凍コーン ※エルボマカロニ きゅうり レタス	※コッペパン ※冷凍コーン ※有塩バター ※小麦粉 ※小麥粉 ※パン粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
10 木	むぎごはん	ぶたにくのねぎだれかけ	きりぼしだいこんのいために しろみそじる	豚肉 ※半月スライスちくわ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	※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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
 11 金	くりおこわ	さけのてりやき	おかかあえ もみじのすましじる きよほう(小) ぎふももゼリー(中)	※あずき水煮 ※さけ ※糸かつお ※もみじ型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ※冷凍コーン だいこん ※たけのこ水煮 えのきたけ 根深ねぎ ※巨峰(小)	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※むき栗 ※なたね油
 15 火	むぎごはん なつとう(中)	たまごのわふうあんかけ	ハリハリづけ かぼちゃのみそじる	※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ ※納豆(中)	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん みずな かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
 16 水	ピラフ	とりにくのガーリックやき	ごぼうのソテー ポテのスープ ミルクプリン(中)	鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ビーマン パセリ	※冷凍コーン ごぼう たまねぎ ※マッシュルーム水煮 エリンギ	米 麦 じゃがいも ※ミルクプリン(中)	※なたね油
17 木	はつがげんまいごはん	あゆのかんろに	わふうあえ さわにわん ぶどうゼリー(小中)	※あゆ 豚肉	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん	※梅漬け はくさい ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※水あめ ※上白糖 ※ぶどうゼリー(小中)	※和風ドレ
 18 金	コッペパン	さつまいものシチュー	ことうタフィ キャベツのサラダ	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ だいこん	※コッペパン さつまいも ※小麦粉 ※黒砂糖 ※青じそドレ	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ
 21 月	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		れんこんチップス だいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター ※玉ねぎドレ
22 火	むぎごはん	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために ぶたじる	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき ※煮干し	にんじん	※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
23 水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	むししゅうまい	ちゅうかあえ	豚肉 ※しゅうまい	※牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 千切くらげ 根深ねぎ だいこん ※冷凍コーン	※一食ラーメン ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
24 木	なめし	はんぺんとだいこんのもの	だいがくいも すのもの	豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳 ※角切り昆布	にんじん ※冷凍さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり ※冷凍コーン	米 麦 ※つきこんにやく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ゴマ
 25 金	たじっこごはん	さばのおろしかけ	こんぶあえ みそじる	※さば ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※塩昆布 ※煮干し	にんじん	しょうが だいこん はくさい きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 さつまいも	※なたね油
 28 月	むぎごはん	あげ豆腐のそぼろあんかけ	れんこんきんぴら さといものみそじる	※揚げ出し豆腐 鶏肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが れんこん はくさい 根深ねぎ たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく 里芋	※なたね油
29 火	しよくパン	ぶたにくのマリアナソース	イタリアンサラダ ▲パンプキンスープ(ノンミルク)	豚肉 ※豆乳	※牛乳	こまつな ※かぼちゃペースト かぼちゃ にんじん パセリ	しょうが にんにく レタス きゅうり たまねぎ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉	※なたね油 ※イタリアンドレ
 30 水	はつがげんまいごはん	やきししゃも	あきやさいのたきあわせ ほうれんそうのおひたし りんご	鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 ※冷凍コーン きゅうり ※りんご	米 発芽玄米 里芋 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油 ※むき栗
 31 木	むぎごはん	ホイコーロー	チンゲンサイのサラダ わかめスープ おいものだいふく(中)	豚肉 ※ほぐしさきみ	※牛乳 ※わかめ	ビーマン チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	米 麦 ※上白糖 ※春雨 ※お羊の大幅(中)	※なたね油 ※中華ドレ

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。

≪2024年10月分 学校給食 献立及び材料表≫ (小学校) 食育センター 養正調理場											(単位:グラム)
日	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月7日 月	10月8日 火	10月9日 水	10月10日 木	10月11日 金	10月15日 火	10月16日 水
献立及び材料 (中学年)	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	むぎごはん	むぎごはん	コッペパン	むぎごはん	くりおこわ	むぎごはん	ピラフ
	米 78.4	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 78.4	※麦ごはん 88	米 78.4	※コッペパン 55	※麦ごはん 88	米 56	※麦ごはん 88	米 69.72
	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	麦 11.6	牛乳	麦 11.6	牛乳	牛乳	もちこめ 24	牛乳	麦 10.29
	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	塩コショウ 0.3
	牛乳	ハンバーグステーキ	にしんのたつたあげ	※牛乳 206	やきとりどんのぐ	※牛乳 206	ツナときのこのグラタン	ぶたにくのねぎだれかけ	※食塩 0.2	たまごのわふうあんかけ	※洋風スープの素 0.1
	※牛乳 206	※ハンバーグ 60	※にしん 40	こざかなのごまからめ	鶏肉 55	あつあげのマーボーあんかけ	※エルボマカロニ 8	豚肉 50	※むき栗 18	※オムレツ 50	※酒 1
	いかのしょうがだれかけ	※なたね油 1	※酒 2	※味付け小魚 5	しょうが 1	※冷凍厚揚げ 50	エリンギ 10	しょうが 1	※あずき水煮 5	※なたね油 1.5	※冷凍コーン 10
	※いか短冊 4.5	たれべつづけ	にんにく 0.5	※なたね油 0.01	※しょうゆ 2	※なたね油 0.5	しめじ 10	※酒 2	※上白糖 1	えのきたけ 5	にんじん 10
	※酒 1.5	※ケチャップ 5	しょうが 1	※しょうゆ 0.6	※酒 1	豚肉 15	※オイルツナ 12	※しょうゆ 1	※食塩 0.1	にんじん 3	※洋風スープの素 0.3
	しょうが 0.3	※ウスターソース 3	※しょうゆ 1.5	※上白糖 0.9	※なたね油 1	根深ねぎ 2	※白ワイン 0.5	※なたね油 1	※くちなしの実 0.1	たまねぎ 10	塩コショウ 0.2
	※なたね油 1	※上白糖 0.2	※でん粉 2	※酒 0.6	※しょうゆ 3	にんにく 0.1	たまねぎ 20	根深ねぎ 3	水 114	※液体かつおだし 0.3	※しょうゆ 1
	しょうが 0.3	水 1	※上新粉 2	※白ごま 0.5	※みりん 2	しょうが 0.3	※冷凍コーン 8	※しょうゆ 2	牛乳	※しょうゆ 0.8	※なたね油 0.3
	※しょうゆ 1	ホイールキャベツ	※なたね油 4	水 0.09	※三温糖 1.8	※たけのこ水煮 3	※なたね油 0.5	※酢 2	※牛乳 206	※上白糖 0.1	水 105
	※みりん 0.5	キャベツ 30	さといものにももの	とうふのちゅうかに	※上白糖 0.1	干し椎茸 0.2	※洋風スープの素 0.5	※上白糖 2	※さけのてりやき	※みりん 0.5	牛乳
	※上白糖 0.2	にんじん 12	里芋 40	※冷凍角切り豆腐 70	※でん粉 0.3	※豆板醤 0.01	※牛乳 20	※でん粉 0.3	※さけ 60	※でん粉 0.3	※牛乳 206
	※でん粉 0.3	※鶏ガラスープ 0.1	にんじん 10	豚肉 20	水 3	※テンメンジャン 0.1	※有塩バター 3	水 5	しょうが 1	水 3	とりにくのガーリックやき
	水 5	塩コショウ 0.05	※冷凍さやいんげん 5	しょうが 1	※一食さきみのり 0.3	※赤みそ 1.5	※小麦粉 3	きりぼしだいこんのいために	※しょうゆ 0.8	ハリハリづけ	鶏肉 55
	にくじゃが	マセドアンスープ	※上白糖 0.5	にんにく 0.5	にひたし	※しょうゆ 1	塩コショウ 0.15	県産切干大根 4	※酒 2	県産切干大根 4	※ガーリックパウダー 0.02
	豚肉 25	鶏肉 15	※しょうゆ 1.8	根深ねぎ 2	はくさい 20	※上白糖 0.1	※パン粉 1	※冷凍さやいんげん 3	※なたね油 0.5	※たくあん 5	※食塩 0.2
	じゃがいも 50	たまねぎ 30	※みりん 0.5	※なたね油 0.5	こまつな 25	※でん粉 0.2	※粉チーズ 2.5	にんじん 10	※しょうゆ 1.8	みずな 20	※黒こしょう 0.01
	にんじん 20	じゃがいも 25	水 15	たまねぎ 40	※油揚げ 3	水 5	アルミカップ 1	※半月スライスちくわ 10	※みりん 1	※しょうゆ 0.5	※白ワイン 2
	たまねぎ 50	※冷凍コーン 10	ごもくじる	※たけのこ水煮 10	※液体かつおだし 0.5	※なたね油 0.5	れんこんのサラダ	※上白糖 0.5	※上白糖 0.8	※上白糖 1	※しょうゆ 0.5
	※糸こんにやく 10	※マッシュルーム水煮 10	鶏肉 10	キャベツ 10	※しょうゆ 1	にんじんサラダ	れんこん 25	※みりん 1	※でん粉 0.3	※酢 2	※なたね油 0.5
	※冷凍さやいんげん 5	セロリー 5	※油揚げ 3	にんじん 5	※上白糖 0.5	にんじん 40	きゅうり 20	※しょうゆ 1.5	水 6	かぼちゃのみそしる	ごぼうのソテー
	※くきわかめ 0.3	※なたね油 0.5	だいこん 25	干し椎茸 0.5	※みりん 0.5	パセリ 0.7	※柑橘ドレ 5	※液体かつおだし 0.3	おかかあえ	かぼちゃ 25	ごぼう 28
	※しょうゆ 5	※洋風スープの素 0.8	しめじ 10	※中華スープの素 0.5	とうふじる	※棒々鶏ドレ 5	※棒々鶏スープ 5	※なたね油 0.5	ほうれんそう 25	※冷凍角切り豆腐 15	ピーマン 5
	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 0.5	はくさい 20	※上白糖 0.5	※冷凍角切り豆腐 25	にらたまスープ	豚肉 10	しろみそしる	※冷凍コーン 10	はくさい 10	※ベーコン 5
	※みりん 1	塩コショウ 0.1	※だしこんが 2	※しょうゆ 4	キャベツ 10	※冷凍液卵 15	にんじん 12	じゃがいも 25	にんじん 10	根深ねぎ 10	※しょうゆ 0.8
	※フレーク節 1	水 80	※しょうゆ 1	※ごま油 0.5	たまねぎ 10	※ほぐしさきみ 15	レタス 25	たまねぎ 25	※上白糖 0.3	※わかめ 0.3	塩コショウ 0.1
	水 20	スライスチーズ(小中)	※白しょうゆ 2.5	※酒 1	しめじ 10	にら 10	※白いんげん豆 10	こまつな 10	※みりん 0.5	※煮干し 2	※なたね油 0.5
	ごまあえ	※スライスチーズ 15	※食塩 0.1	※でん粉 1	根深ねぎ 10	※冷凍コーン 10	※なたね油 0.5	※わかめ 0.3	※しょうゆ 1.5	※赤みそ 4	ポテトのスープ
	ほうれんそう 15		水 100	水 30	※フレーク節 2	だいこん 15	※しょうゆ 1.2	※煮干し 2	※糸かつお 0.5	※白みそ 4	たまねぎ 30
	はくさい 15			あんにと豆腐	※しょうゆ 1	※しょうゆ 2	※コンソメ 0.8	※白みそ 8	もみじのすましじる	水 110	じゃがいも 25
	だいこん 20			※パインシロップ漬け 20	※白しょうゆ 2.5	※中華スープの素 1	塩コショウ 0.15	水 110	だいこん 20		※マッシュルーム水煮 10
	※しょうゆ 1.5			※みかんシロップ漬け 20	※食塩 0.1	塩コショウ 0.1	水 110		※たけのこ水煮 10		※ひよこ豆 10
	※みりん 0.5			※杏仁豆腐 10	水 110	※でん粉 0.2			えのきたけ 10		エリンギ 10
	※上白糖 0.5			アルミカップ 1		水 110			※もみじ型かまぼこ 10		パセリ 0.3
	※白すりごま 1.2								根深ねぎ 10		※洋風スープの素 0.8
	※白ごま 0.5								※白しょうゆ 2.5		※しょうゆ 0.5
									※しょうゆ 0.5		塩コショウ 0.1
									※食塩 0.1		水 80
									水 110		
									※フレーク節 2		
									きよほう(小)		
									※巨峰 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
中学年	625 1.9	588 3	640 1.6	614 1.3	629 2	626 1.8	576 2.5	636 2.4	602 2	607 2	570 2.2

日	10月17日 木	10月18日 金	10月21日 月	10月23日 水	10月24日 木	10月25日 金	10月28日 月	10月29日 火	10月30日 水	10月31日 木
献立及び材料 (中学年)	はつがげんまいごはん	コッペパン	むぎごはん	いっしょくラーメン	なめし	たじっこごはん	むぎごはん	しょくパン	はつがげんまいごはん	むぎごはん
	米 78.4	※コッペパン 55	※麦ごはん 88	※一食ラーメン 200	米 78.4	米 90	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 78.4	米 78.4
	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	牛乳	麦 11.6	水 105	牛乳	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 11.6
	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	水 105	牛乳
	牛乳	さつまいものシチュー	カレーシチュー	たいわんふうラーメンスープ	※食塩 0.3	※牛乳 206	あけどうふのそぼろあんかけ	ぶたにくのマリアナソース	牛乳	※牛乳 206
	※牛乳 206	鶏肉 20	じゃがいも 40	豚肉 20	※なめしの素 0.9	さばのおろしかけ	※揚げ出し豆腐 大 65	豚肉 50	※牛乳 206	ホイコーロー
	あゆのかんろに	※白ワイン 1	たまねぎ 50	しょうが 1	水 96	※さば 50	※なたね油 6	しょうが 0.2	やきししゃも	豚肉 40
	※あゆ 40	はくさい 15	にんじん 20	にんにく 0.5	牛乳	しょうが 0.5	たれべつづけ	にんにく 0.2	※ししゃも 34	※酒 1
	※梅漬け 0.3	さつまいも 35	豚肉 20	※しょうゆ 0.2	※牛乳 206	※しょうゆ 1	鶏肉 10	※白ワイン 1	※なたね油 1	※しょうゆ 0.5
	※酒 10	たまねぎ 40	※なたね油 0.5	※コチジャン 0.1	はんぺんとだいこんのもの	※酒 2	しょうが 1	※なたね油 1	あきやさいのたきあわせ	しょうが 0.5
	※しょうゆ 4	にんじん 10	にんにく 0.5	キャベツ 25	豚肉 15	※なたね油 0.5	※しょうゆ 2	※ケチャップ 8	鶏肉 15	にんにく 0.5
	※水あめ 3	※チーズ 2	しょうが 1	にら 10	※小玉はんぺん 25	たれべつづけ	※上白糖 0.8	※ウスターソース 1.5	しょうが 0.5	※なたね油 0.5
	※上白糖 2	※牛乳 40	※小麦粉 5	※メンマ 10	だいこん 50	だいこん 20	※みりん 1	※上白糖 1	里芋 25	キャベツ 25
	番茶 0.5	※有塩バター 4	※有塩バター 5	千切きくらげ 0.3	※つきこんにやく 20	※しょうゆ 1	※でん粉 0.3	※マスタード 0.5	にんじん 20	ピーマン 5
	水 40	※小麦粉 4	※カレー粉 0.5	根深ねぎ 10	※角切り昆布 0.5	※みりん 1	水 5	※でん粉 0.3	れんこん 25	※テンメンジャン 3
	わふうあえ	※洋風スープの素 1	※チーズ 2	※醤油ラーメンスープの素 7	にんじん 20	しょうが 0.3	れんこんきんぴら	イタリアンサラダ	ごぼう 20	※酒 1
	ほうれんそう 25	塩コショウ 0.2	※洋風スープの素 1	※鶏ガラスープ 0.5	※しょうゆ 4.5	※酢 0.5	れんこん 25	レタス 20	干し椎茸 1	※上白糖 1
	はくさい 25	※ロリエ 0.02	※しょうゆ 3	※コチジャン 0.2	※みりん 1	はくさい 35	にんじん 10	きゅうり 15	※つきこんにやく 20	※豆板醤 0.01
	※和風ドレ 4	※なたね油 0.5	※ウスターソース 4	※豆板醤 0.01	※上白糖 0.8	きゅうり 10	※糸こんにやく 10	こまつな 10	※むき栗 15	※しょうゆ 0.5
	さわにわん	水 30	※ケチャップ 5	塩コショウ 0.1	※フレーク節 1.5	にんじん 5	※みりん 1	※イタリアンドレ 4	※冷凍さやいんげん 5	※なたね油 0.5
	豚肉 10	こくどうファイ	※牛乳 20	※なたね油 0.3	※フレーク節 1.5	にんじん 5	※しょうゆ 1.5	▲パンクンスープ(ノンミルク)	※しょうゆ 4.5	チンゲンサイのサラダ
	ごぼう 15	大豆 10	※オールスパイス 0.02	水 120	※酒 2	※塩昆布 1.2	※上白糖 0.3	※かぼちゃペースト 30	※上白糖 1.5	チンゲンサイ 25
	だいこん 10	※なたね油 0.8	※クローブ 0.02	むししゅうまい	水 40	※淡口しょうゆ 0.5	※一味唐辛子 0.01	かぼちゃ 20	※みりん 1	にんじん 10
	にんじん 10	※黒砂糖 2	※ナツメグ 0.02	※しゅうまい(小) 36	だいがかいも	※みりん 0.5	※なたね油 1	たまねぎ 40	※フレーク節 1	※春雨 4
	干し椎茸 0.3	水 1.2	※ロリエ 0.01	ちゅうかあえ	さつまいも 45	みそしる	さといものみそしる	にんじん 10	水 30	※中華ドレ 5
	根深ねぎ 10	キャベツのサラダ	塩コショウ 0.1	だいこん 25	※なたね油 4	さつまいも 25	里芋 25	※豆乳 40	ほうれんそうのおひたし	わかめスープ
	※糸こんが 0.3	キャベツ 25	水 50	にんじん 10	※しょうゆ 0.8	※ミニ厚揚げ 20	はくさい 25	パセリ 0.3	ほうれんそう 25	※わかめ 0.5
	※だしこんが 2	だいこん 20	れんこんチップス	※冷凍コーン 10	※上白糖 4	えのきたけ 10	根深ねぎ 10	※洋風スープの素 0.1	※冷凍コーン 10	たまねぎ 20
	※しょうゆ 0.5	※青じそドレ 4	れんこん 30	※しょうゆ 1.2	※水あめ 2	たまねぎ 10	※なたね油 5	塩コショウ 1	きゅうり 10	※たけのこ水煮 10
	※白しょうゆ 2.5		※なたね油 3	※上白糖 0.8	※黒ゴマ 0.7	※煮干し 2	※煮干し 2	※なたね油 0.2	※しょうゆ 1	※冷凍コーン 8
	※食塩 0.1		※食塩 0.2	※ごま油 0.3	水 4	※赤みそ 8	※赤みそ 4	※上新粉 0.3	※みりん 0.5	※ほぐしさきみ 15
	水 110		だいこんサラダ	※酢 1	ずのもの	水 110	※白みそ 4	水 70	※上白糖 1	にら 8
	ぶどうゼリー(小中)		だいこん 35		キャベツ 25				りんご	※しょうゆ 1.5
	※ぶどうゼリー 60		チンゲンサイ 15		きゅうり 15				※りんご 40	※中華スープの素 1
			※玉ねぎドレ 4		※冷凍コーン 5					塩コショウ 0.1
					※酢 1.2					水 110
					※しょうゆ 1.5					
					※上白糖 0.8					
	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
中学年	666 2	606 1.9	678 2.1	589 2.9	662 2.5	705 2	635 1.7	588 2.2	651 1.6	601 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、中学年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。