



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 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、栄養が豊富な上、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。



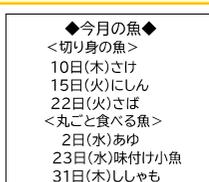
漁獲量が増加し、市場に安く出回るようになります。



- *油で揚げる
例:にしんの竜田揚げ、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>
10日(木)さけ
15日(火)にしん
22日(火)さば
<丸ごと食べる魚>
2日(水)あゆ
23日(水)味付け小魚
31日(木)ししゃも

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。

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

【ルウ】

- ☆バター 20g
- ☆小麦粉 20g

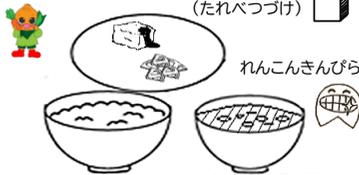
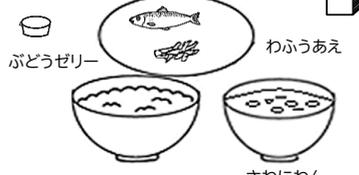
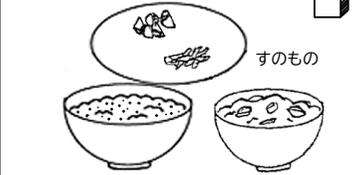
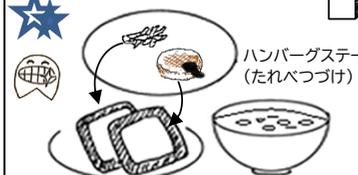
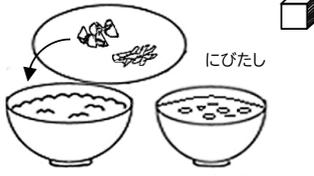
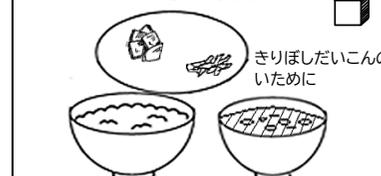
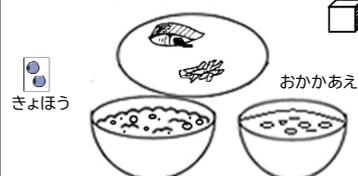
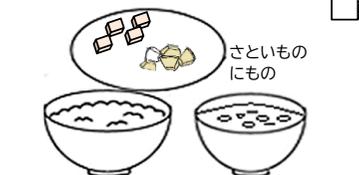
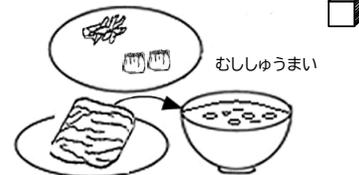
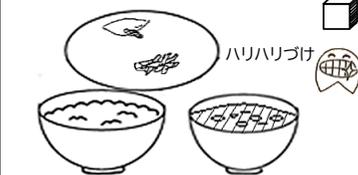
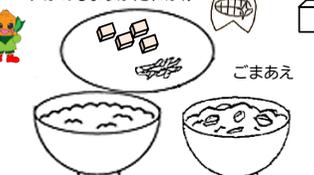
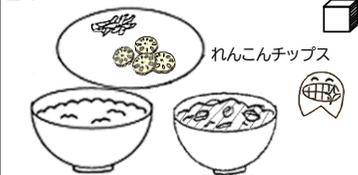
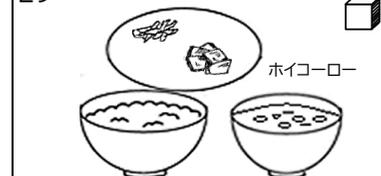
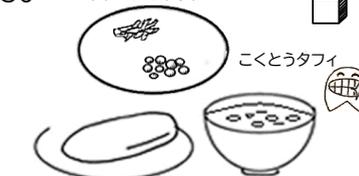
【下準備】

さつまいもは1cm厚さのいちょ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厚さのいちょう切りにする。

【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ってきます。
- 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。

ルウが少なすぎて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。

月	火	水	木	金
	<p>1 あげどうふのそぼろあんかけ (たれべつづけ)</p>  <p>れんこんきんぴら</p> <p>さいとものみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>2 あゆのかんろに</p>  <p>わふうあえ</p> <p>さわにわん</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>	<p>3 だいがくいも</p>  <p>すのもの</p> <p>はんべんとだいこんのもの</p> <p>〔主食〕 なめし</p>	<p>4 ポイルキャベツ</p>  <p>ハンバーグステーキ (たれべつづけ)</p> <p>マセドアンスープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン(スライスチーズ)</p>
	<p>7 やきとりどんのく</p>  <p>にびたし</p> <p>とうふじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん(きざみのり)</p>	<p>8 ぶたにくのねぎだれかけ</p>  <p>きりほしだいこんのいために</p> <p>しろみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>9 にんじんサラダ</p>  <p>あつあげのマーボーあんかけ</p> <p>にらたまスープ(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>	<p>10 さけのてりやき</p>  <p>おかかあえ</p> <p>きよほう</p> <p>もみじのすまじる</p> <p>〔主食〕 くりおこわ</p>
<p>14</p> <p>スポーツの白</p>	<p>15 にしんのたつたあげ</p>  <p>さいとものももの</p> <p>ごもくじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>16 ちゅうかあえ</p>  <p>むししゅうまい</p> <p>たいわんふうラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>	<p>17 たまごのわふうあんかけ</p>  <p>ハリハリづけ</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>18 ごぼうのソテー</p>  <p>とりにくのガーリックやき</p> <p>ポテトのスープ</p> <p>〔主食〕 ピラフ</p>
	<p>21 いかのしょうがだれかけ</p>  <p>ごまあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>22</p>  <p>〔主食〕 うどん</p>	<p>23 あんにんどうふ(じよきよよく)</p>  <p>こざかなのごまがらめ</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>24 だいこんサラダ</p>  <p>れんこんチップス</p> <p>カレーシチュー(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>
<p>28 ちくわのもみじあげ</p>  <p>ひじきのいために</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>29 チンゲンサイのサラダ</p>  <p>ホイコーロー</p> <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>	<p>30 キャベツのサラダ</p>  <p>こくとらファイ</p> <p>さつまいものシチュー(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 コッパパン</p>	<p>31 やきししやも</p>  <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>りんご</p> <p>あきやさいのたきあわせ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>	

令和6年10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) 体の調子を整えるもの					
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	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	むぎごはん	あげどうふのそぼろあんかけ	れんこんきんぴら さいともみそしる	※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
2水	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 ※糸こんにが ※だしこんにが	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
3木	なめし	はんぺんのだいこんのもの	だいがいも ずのもの	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
4金	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 セロリー	※食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
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	米 麦 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
8火	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 しろみそしる	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 異産切干大根 たまねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
9水	はつがげんまいごはん	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 ※ほぐしきさみ	※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 発芽玄米 ※水あめ ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
10木	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
11金	コッパン	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 れんこん きゅうり レタス	※コッパン ※塩バター ※小麦粉 ※パン粉	※なたね油 ※塩バター ※柑橘ドレ
15火	むぎごはん	にしんのたつたあげ	さいとももの ごもくじる	※にしん 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんにが	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	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 里芋 ※上白糖	※なたね油
16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 干切きくらげ 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
17木	むぎごはん なつ(中)	たまごのわふうあんかけ	ハリハリつけ かぼちやのみそしる	※オムレツ ※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 かぼちや	えのきたけ たまねぎ 異産切干大根 ※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
18金	ピラフ	とりにくのガーリックやき	ごぼうのソテー ポテトのスープ 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
21月	むぎごはん	いかのしょうがだれかけ	にくじゃが ごまあえ きよほう(中)	※いか短冊 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※くわかめ	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)	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく	※なたね油 ※白ごま ※白ごま
22火	むぎごはん	さばのおろしかけ	こんぶあえ みそしる	※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 麦 さつまいも	※なたね油
23水	たじっこごはん	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 ※上白糖 ※でん粉 ※杏仁豆腐	※なたね油 ※白ごま ※ごま油
24木	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
25金	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 ※かぼちやペースト かぼちや 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
28月	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
29火	はつがげんまいごはん	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 ※ほぐしきさみ	※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 発芽玄米 ※上白糖 ※春雨 ※お手の大福(中)	※なたね油 ※中華ドレ
30水	コッパン	さつまいものシチュー	こくとウタフィ 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	※コッパン さつまいも ※小麦粉 ※黒砂糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ
31木	むぎごはん	やしししゃも	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	※麦ごはん 里芋 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油 ※むき栗

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) 昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 (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)	むぎごはん	はつがげんまいごはん	なめし	しょくパン	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	くりおこわ	コッペパン	むぎごはん	いっしょくラーメン
	※麦ごはん 88	米 78.4	米 78.4	※食パン 55	米 78.4	※麦ごはん 88	米 78.4	米 56	※コッペパン 55	米 78.4	※一食ラーメン 200
	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 11.6	牛乳	麦 11.6	牛乳	発芽玄米 11.6	もちこめ 24	牛乳	麦 11.6	牛乳
	※牛乳 206	水 105	※酒 1	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	水 105	※酒 1	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206
	あげ豆腐のそぼろあんかけ	牛乳	※食塩 0.3	ハンバーグステーキ	※牛乳 206	ぶたにくのねぎだれかけ	牛乳	※食塩 0.2	ツナときのこのグラタン	※牛乳 206	たいわんふうラーメンスープ
	※揚げ出し豆腐 大 65	※牛乳 206	※なめしの素 0.9	※ハンバーグ 60	やきとりどんのぐ	豚肉 50	※牛乳 206	※むき栗 18	※エルボマカロニ 8	にしんのたつたあげ	豚肉 20
	※なたね油 6	あゆのかんろに	水 96	※なたね油 1	鶏肉 55	しょうが 1	※牛乳 206	※あずき水煮 5	エリンギ 10	※にしん 40	しょうが 1
	たれべつつけ	※あゆ 40	牛乳	たれべつつけ	しょうが 1	※酒 2	※冷凍厚揚げ 50	※上白糖 1	しめじ 10	※酒 2	にんにく 0.5
	鶏肉 10	※梅漬け 0.3	※牛乳 206	※ケチャップ 5	※しょうゆ 2	※しょうゆ 1	※なたね油 0.5	※食塩 0.1	※オイルツナ 12	にんにく 0.5	※しょうゆ 0.2
	しょうが 1	※酒 10	※はんぺんとだいのもの	※ウスターソース 3	※酒 1	※なたね油 1	豚肉 15	※くちなしの実 0.1	※白ワイン 0.5	しょうが 1	※コチジャン 0.1
	※しょうゆ 2	※しょうゆ 4	豚肉 15	※上白糖 0.2	※なたね油 1	根深ねぎ 3	根深ねぎ 2	水 114	たまねぎ 20	※しょうゆ 1.5	キャベツ 25
	※上白糖 0.8	※水あめ 3	※小玉はんぺん 25	水 1	※しょうゆ 2	※しょうゆ 2	にんにく 0.1	牛乳	※冷凍コーン 8	※でん粉 2	にら 10
	※みりん 1	※水あめ 2	だいこん 50	ポイルキャベツ	※みりん 3	※酢 2	しょうが 0.3	※牛乳 206	※なたね油 0.5	※上新粉 2	※メンマ 10
	※でん粉 0.3	番茶 0.5	※つきこんにやく 20	キャベツ 30	※三温糖 1.8	※上白糖 2	※たけのこ水煮 3	さけのてりやき	※洋風スープの素 0.5	※なたね油 4	千切きくらげ 0.3
	水 5	水 40	※角切り昆布 0.5	にんじん 12	※上白糖 0.1	※でん粉 0.3	干し椎茸 0.2	※さけ 60	※牛乳 20	※牛乳 20	さといものものにの
	れんこんきんぴら	わふうあえ	にんじん 20	※鶏ガラスープ 0.1	※でん粉 0.3	水 5	※豆板醤 0.01	しょうが 1	※有塩バター 3	里芋 40	※醤油ラーメンスープの素 7
	れんこん 25	ほうれんそう 25	※冷凍さやいんげん 8	塩コショウ 0.05	水 3	※りぼしだいこんのいために	※テンメンジャン 0.1	※しょうゆ 0.8	※小麦粉 3	にんじん 10	※鶏ガラスープ 0.5
	にんじん 10	はくさい 25	※しょうゆ 4.5	マセドアンスープ	※食ざきみのり 0.3	県産切干大根 4	※赤みそ 1.5	※酒 2	塩コショウ 0.15	※冷凍さやいんげん 5	※コチジャン 0.2
	※系こんにやく 10	※和風ドレ 4	※みりん 1	鶏肉 15	にびたし	※冷凍さやいんげん 3	※しょうゆ 1	※なたね油 0.5	※パン粉 1	※上白糖 0.5	※豆板醤 0.01
	※みりん 1	さわにわん	※上白糖 0.8	たまねぎ 30	はくさい 20	にんじん 10	※上白糖 0.1	※しょうゆ 1.8	※粉チーズ 2.5	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.1
	※しょうゆ 1.5	豚肉 10	※フレーク節 1.5	じゃがいも 25	こまつな 25	※半月スライスちくわ 10	※でん粉 0.2	※みりん 1	アルミカップ 1	※みりん 0.5	※なたね油 0.3
	※上白糖 0.3	ごぼう 15	※酒 2	※冷凍コーン 10	※油揚げ 3	※上白糖 0.5	水 5	※上白糖 0.8	れんこんのサラダ	水 15	水 120
	※一味唐辛子 0.01	だいこん 10	水 40	※マッシュルーム水煮 10	※液体かつおだし 0.5	※みりん 1	※なたね油 0.5	※でん粉 0.3	れんこん 25	ごもくじる	むししゅうまい
	※なたね油 1	にんじん 10	だいがくいも	セロリー 5	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1.5	にんじんサラダ	水 6	きゅうり 20	鶏肉 10	※しゅうまい(小) 36
	さといものみそしる	干し椎茸 0.3	さつまいも 45	※なたね油 0.5	※上白糖 0.5	※液体かつおだし 0.3	にんじん 40	おほかあえ	※柑橘ドレ 5	※油揚げ 3	ちゅうかあえ
	里芋 25	根深ねぎ 10	※なたね油 4	※洋風スープの素 0.8	※みりん 0.5	※なたね油 0.5	パセリ 0.7	ほうれんそう 25	レタススープ	だいこん 25	だいこん 25
	はくさい 25	※系こんにやく 0.3	※しょうゆ 0.8	※しょうゆ 0.5	どろむじる	しろみそしる	※棒々鶏ドレ 5	※冷凍コーン 10	豚肉 10	しめじ 10	にんじん 10
	根深ねぎ 10	※だしこんにやく 2	※上白糖 4	塩コショウ 0.1	※冷凍角切り豆腐 25	じゃがいも 25	にらたまスープ	にんじん 10	にんじん 12	はくさい 20	※冷凍コーン 10
たまねぎ 5	※しょうゆ 0.5	※水あめ 2	水 80	キャベツ 10	たまねぎ 25	※冷凍液卵 15	※上白糖 0.3	レタス 25	※だしこんにやく 2	※しょうゆ 1.2	
※煮干し 2	※白しょうゆ 2.5	※黒ゴマ 0.7	スライスチーズ(小中)	たまねぎ 10	こまつな 10	※ほぐしささみ 15	※みりん 0.5	※白いんげん豆 10	※しょうゆ 1	※上白糖 0.8	
※赤みそ 4	※食塩 0.1	水 4	※スライスチーズ 15	しめじ 10	※わかめ 0.3	にら 10	※しょうゆ 1.5	※なたね油 0.5	※白しょうゆ 2.5	※ごま油 0.3	
※白みそ 4	水 110	すのもの		根深ねぎ 10	※煮干し 2	※冷凍コーン 10	※系かつお 0.5	※しょうゆ 1.2	※食塩 0.1	※酢 1	
水 110	ぶどうゼリー(小中)	キャベツ 25		※フレーク節 10	※白みそ 8	だいこん 15	もみじのすまじる	※コンソメ 0.8	水 100		
	※ぶどうゼリー 60	きゅうり 15		※しょうゆ 1	水 110	※しょうゆ 2	だいこん 20	塩コショウ 0.15			
		※冷凍コーン 5		※白しょうゆ 2.5		※中華スープの素 1	※たけのこ水煮 10	水 110			
		※酢 1.2		※食塩 0.1		塩コショウ 0.1	えのきたけ 10				
		※しょうゆ 1.5		水 110		※でん粉 0.2	※もみじ型かまぼこ 10				
		※上白糖 0.8				水 110	根深ねぎ 10				
							※白しょうゆ 2.5				
							※しょうゆ 0.5				
							※食塩 0.1				
							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	エネルギー 塩分
中学年	635 1.7	666 2	662 2.5	588 3	623 2	636 2.4	626 1.8	602 2	576 2.5	634 1.6	589 2.9

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)	むぎごはん	ピラフ	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	しょくパン	むぎごはん	はつがげんまいごはん	コッペパン	むぎごはん
	※麦ごはん 88	米 69.72	※麦ごはん 88	米 90	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 78.4	米 78.4	※コッペパン 55	※麦ごはん 88
	牛乳	麦 10.29	牛乳	水 105	牛乳	牛乳	麦 11.6	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	塩コショウ 0.3	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206
	たまごのわふうあんかけ	※洋風スープの素 0.1	いかにしょうがだれかけ	※牛乳 206	カレーシチュー	ぶたにくのマリアソース	※牛乳 206	牛乳	さつまいものシチュー	やきししゃも
	※オムレツ 50	※酒 1	※いか短冊 45	こざかなのごまからめ	じゃがいも 40	豚肉 50	ちくわのみみじあげ	※牛乳 206	鶏肉 20	※ししゃも 34
	※なたね油 1.5	※冷凍コーン 10	※酒 1.5	※味付け小魚 5	たまねぎ 50	しょうが 0.2	※焼き竹輪 25	ホイコーロー	※白ワイン 1	※なたね油 1
	えのきたけ 5	にんじん 10	しょうが 0.3	※なたね油 0.01	にんじん 20	にんにく 0.2	にんじん 5	豚肉 40	はくさい 15	あきやさいのたきあわせ
	にんじん 3	※洋風スープの素 0.3	※なたね油 1	※しょうゆ 0.6	豚肉 20	※白ワイン 1	※青のり粉 0.1	※酒 1	さつまいも 35	鶏肉 15
	たまねぎ 10	塩コショウ 0.2	しょうが 0.3	※上白糖 0.9	※なたね油 0.5	※なたね油 1	※小麦粉 7	※しょうゆ 0.5	たまねぎ 40	しょうが 0.5
	※液体かつおだし 0.3	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1	※酒 0.6	にんにく 0.5	※ケチャップ 8	※なたね油 3	しょうが 0.5	にんじん 10	里芋 25
	※しょうゆ 0.8	※なたね油 0.3	※みりん 0.5	※白ごま 0.5	しょうが 1	※ウスターソース 1.5	ひじきのいために	にんにく 0.5	※チーズ 2	にんじん 20
	※上白糖 0.1	水 105	※上白糖 0.2	水 0.09	※小麦粉 5	※上白糖 1	※ひじき 1.5	※なたね油 0.5	※牛乳 40	れんこん 25
	※みりん 0.5	牛乳	※でん粉 0.3	どうぶのちゅうかに	※有塩バター 5	※マスタード 0.5	※たけのこ水煮 10	キャベツ 25	※有塩バター 4	ごぼう 20
	※でん粉 0.3	※牛乳 206	水 5	※冷凍角切り豆腐 70	※カレー粉 0.5	※でん粉 0.3	※冷凍えだまめ 8	ピーマン 5	※小麦粉 4	干し椎茸 1
	水 3	ぶたにくのガーリックやき	にくじゃが	豚肉 20	※チーズ 2	イタリアンサラダ	※オイルツナ 10	※テンメンジャン 3	※洋風スープの素 1	※つきこんにやく 20
	ハリハリつけ	鶏肉 55	豚肉 25	しょうが 1	レタス 20	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	※酒 1	塩コショウ 0.2	※むき栗 15
	県産切干大根 4	※ガーリックパウダー 0.02	じゃがいも 50	にんにく 0.5	きゅうり 15	※みりん 1	※みりん 1	※上白糖 1	※ロリエ 0.02	※冷凍さやいんげん 5
	※たくあん 5	※食塩 0.2	にんじん 20	根深ねぎ 2	こまつな 10	※上白糖 0.5	※上白糖 0.5	※豆板醤 0.01	※なたね油 0.5	※しょうゆ 4.5
	みずな 20	※黒こしょう 0.01	たまねぎ 50	※なたね油 0.5	※ケチャップ 5	※イタリアンドレ 4	※なたね油 0.3	※しょうゆ 0.5	水 30	※上白糖 1.5
	※しょうゆ 0.5	※白ワイン 2	※系こんにやく 10	たまねぎ 40	※牛乳 20	※パンキンスープ(ノンミルク)	ぶたじる	にんにく 0.5	※なたね油 0.5	こくどうタフィ
	※上白糖 1	※しょうゆ 0.5	※冷凍さやいんげん 5	※たけのこ水煮 10	※オールドパイス 0.02	※かぼちゃペースト 30	豚肉 15	※なたね油 0.5	チンゲンサイのサラダ	大豆 10
	※酢 2	※なたね油 0.5	※くわわかめ 0.3	キャベツ 10	※クローブ 0.02	かぼちゃ 20	ごぼう 15	チンゲンサイ 25	※なたね油 0.8	水 30
	かぼちゃのみそしる	ごぼうのソテー	※しょうゆ 5	にんじん 5	※ナツメグ 0.02	たまねぎ 40	だいこん 15	にんじん 10	※黒砂糖 2	ほうれんそうのおひたし
	かぼちゃ 25	ごぼう 28	※上白糖 1.5	干し椎茸 0.5	※ロリエ 0.01	にんじん 10	里芋 15	※春雨 4	水 1.2	ほうれんそう 25
	※冷凍角切り豆腐 15	ピーマン 5	※みりん 1	※中華スープの素 0.5	塩コショウ 0.1	※豆乳 40	※油揚げ 3	※中華ドレ 5	キャベツのサラダ	※冷凍コーン 10
	はくさい 10	※ベーコン 5	※フレーク節 1	※上白糖 0.5	水 50	パセリ 0.3	根深ねぎ 10	わかめスープ	キャベツ 25	きゅうり 10
	根深ねぎ 10	※しょうゆ 0.8	水 20	※しょうゆ 4	れんこんチップス	※洋風スープの素 1	※赤みそ 8	※わかめ 0.5	だいこん 20	※しょうゆ 1
※わかめ 0.3	塩コショウ 0.1	※ごまあえ	※ごま油 0.5	れんこん 30	塩コショウ 0.1	※煮干し 2	たまねぎ 20	※青じそドレ 4	※みりん 0.5	
※煮干し 2	※なたね油 0.5	ほうれんそう 15	※酒 1	※なたね油 3	※なたね油 0.2	水 80	※たけのこ水煮 10		※上白糖 1	
※赤みそ 4	ポテトのスープ	はくさい 15	※でん粉 1	※食塩 0.2	※上新粉 0.3		※冷凍コーン 8		りんご	
※白みそ 4	たまねぎ 30	だいこん 20	水 30	だいこんサラダ	水 70		※ほぐしささみ 15		※りんご 40	
水 110	じゃがいも 25	※しょうゆ 1.5	あんこんどうふ	だいこん 35			にら 8			
	※マッシュルーム水煮 10	※みりん 0.5	※パンシロップ漬け 20	チンゲンサイ 15			※しょうゆ 1.5			
	※ひよこ豆 10	※上白糖 0.5	※みかんシロップ漬け 20	※玉ねぎドレ 4			※中華スープの素 1			
	エリンギ 10	※白すりごま 1.2	※杏仁豆腐 10				塩コショウ 0.1			
	パセリ 0.3	※白ごま 0.5	アルミカップ 1				水 110			
	※洋風スープの素 0.8									
	※しょうゆ 0.5									
	塩コショウ 0.1									
	水 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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
中学年	607 2	570 2.2	631 1.9	615 1.3	678 2.1	588 2.2	648 2	601 1.7	605 1.9	657 1.6

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