



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 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400

滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。
11月の給食では「ぎふの味わい週間」として岐阜県産の食材を使った献立を多くとり入れています。

地産地消の良さとは?



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身の魚>
1日(金)さけ
7日(木)さば
20日(水)さわら
25日(月)にしん

<丸ごと食べる魚>
13日(水)にじます
21日(木)一食小魚(中)

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。



たじっこご飯の紹介をします!



多治見市の給食では、市内産のお米を使ったたじっこご飯をとり入れています。お米は小泉地区根本地区、南姫地区で作られた「にじのきらめき」と「にこまる」という暑さに強い品種です。
4月に種をまいて苗を育て、6月に田植え、10月に稲刈りをしました。夏の暑い中に水の調整や草刈りなどの作業をしておいしいお米を作ってくださいありがとうございます。



給食メニューを作ってみよう!

れんこんののい塩あげ



【材料】 5人分

- ☆れんこん 200g
- ☆上新粉(米粉) 大きじ2
- ☆青のり粉 小さじ1/2
- ☆塩 少々
- ☆揚げ油 適量

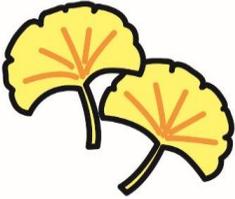
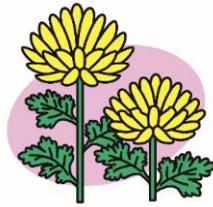
《下準備》

れんこんの皮をむき、5mmくらいの厚みのいちょう切りにする。
酢少々を入れた水にしばらくさらした後、水気を切っておく。

《作り方》

- ①水気を切ったれんこんに上新粉をまぶす。揚げ油を170℃に熱し、表面がカリッとなるまで揚げる。
- ②揚げたら、網やキッチンペーパーにとり油を切る。
青のり粉に塩少々を加えたものをまぶしたら出来上がり。

れんこんを薄く切るとカリッとした食感に、厚めに切るとほっくりとした食感が楽しめます。
れんこんの代わりに、ごぼうや芋類を使ってもおいしくできます。

月	火	水	木	金
				 <p>あきのかそぼろごはんのぐ かき ハリハリづけ しろみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>
<p>4</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5</p> <p>さつまいものてんぷら すのもの ふたにくとだいこんのにも 〔主食〕 むぎごはん(なっとう)</p>	<p>6</p> <p>れんこんサラダ ウインナーの てっばんやき カレーソース(じよきよしよく) 〔主食〕 ソフトめん</p>	<p>7</p> <p>さばのくろずかけ きんぴらごぼう みそしる 〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>8</p> <p>レタスとさつまいものサラダ とりにくの レモンソースかけ オニオンスープ 〔主食〕 くろしよくパン</p>
<p>11</p> <p>いかのしょうがだれかけ あおなごはんのぐ おやこに(じよきよしよく) 〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>	<p>12</p> <p>みずなのサラダ きなこタフィ ハヤシチュー(じよきよしよく) 〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>13</p> <p>にじますのかりかりあげ みかん ほうれんそうの おひたし きりほしだいこんのみそしる 〔主食〕 さつまいもごはん</p>	<p>14</p> <p>あつあげのそぼろあんかけ ヨーグルト うまに すましじる 〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>15</p> <p>ブロッコリーのサラダ ぎふにんじんの マヨネーズやき ミネストローネ 〔主食〕 しよくパン(ごまクリーム)</p>
<p>18★</p> <p>かきあげどん(ノンエッグ)(たれバづづけ) わふうサラダ ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>19</p> <p>フルーツミックス れんこんの のりしおあげ チキンのクリームに(じよきよしよく) 〔主食〕 コッパパン</p>	<p>20</p> <p>さわらのゆうあんやき にびたし わかめじる 〔主食〕 きのごはん</p>	<p>21</p> <p>にんじんサラダ はるまき ちゅうかに 〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>22</p> <p>ぶたにくのあまみそやき たじみブロッコリーの おかかあえ さわこわん 〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>
<p>25</p> <p>にしんのねぎだれかけ ごもくまめ かぼちゃのみそしる 〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>26</p> <p>ちゅうかサラダ いかの びりからあげ やきそば 〔主食〕 こがたコッパパン</p>	<p>27</p> <p>ごぼうのサラダ とりにくの トマトソースかけ はくさいスープ 〔主食〕 カレーピラフ</p>	<p>28</p> <p>あおないため かたぬき チーズ ルーローハン<small>のぐ</small> にらのスープ 〔主食〕 むぎごはん</p>	<p>29</p> <p>あつあげのなめこおろしかけ (たれバづづけ) ひじきのいために ごもくじる 〔主食〕 むぎごはん</p>

令和6年11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)					
				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	
	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・豆腐製品	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 金	あきのかそぼろごはん (むぎごはん・あきのかそぼろごはんのぐ)		ハリハリづけ しろみそしる かき	※さけ ※粒状大豆 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん みずな	しょうが まいたけ ※冷凍えだまめ 県産切干大根 ※たくあん もやし はくさい 根深ねぎ ※柿	※麦ごはん ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
5 火	むぎごはん (なっとう)	ぶたにくとだいこんのもの	さつまいもてんぶら ずのもの	豚肉 ※冷凍厚揚げ ※小玉はんぺん ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※角切り昆布	にんじん ※冷凍さやいんげん	しょうが だいこん キャベツ ※冷凍コーン きゅうり	米 麦 ※つきこんにやく ※上白糖 さつまいも ※小麦粉	※なたね油
6 水	ソフトめんカレーソース (ソフトめん・カレーソース)	ウインナーのてっぱんやき	れんこんサラダ	豚肉 ※ウインナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが れんこん	※ソフトめん じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター ※玉ねぎドレ
7 木	たじっこごはん	さばのくろずかけ	きんぴらごぼう みそしる	※さば ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ビーマン	しょうが ごぼう キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
8 金	くろしよくパン	とりにくのレモンソースかけ	レタスとさつまいものサラダ オニオンスープ	※鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん パセリ	にんにく レモン レタス たまねぎ エリンギ	※黒食パン ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 さつまいも	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
11 月	あおなごはん (はつがげんまいごはん・ あおなごはんのぐ)	いかのしょうがだれかけ	おやこに ぶどうゼリー(中)	※いか 鶏肉 ※冷凍液卵 ※高野豆腐 ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※くわかめ ※しらす干し	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 干し椎茸	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま ※ごま油
12 火	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシシチュー)		みずなのサラダ きなこタフィ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー みずな	たまねぎ しょうが にんにく 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 水	さつまいもごはん	にじますのかりかりあげ	ほうれんそうのおひたし きりぼしだいこんのみそしる みかん	※にじます ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい もやし 県産切干大根 たまねぎ 根深ねぎ ※みかん	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油
14 木	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	うまに すましじる ヨーグルト	※県産厚揚げ 鶏肉 ※いちょう型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳 ※ヨーグルト	にんじん ※冷凍さやいんげん こまつな	しょうが 根深ねぎ れんこん ごぼう はくさい まいたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
15 金	しょくパン (ごまクリーム)	ぎふにんじんの マヨネーズやき	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ※県産にんじんピューレ ブロッコリー トマト パセリ	にんにく ※スライスマッシュルーム たまねぎ きゅうり ※冷凍コーン キャベツ セロリー	※食パン ※エルボマカロニ じゃがいも ※上白糖 ※ごまクリーム	※なたね油 ※マヨネーズ(卵不使用) ※柑橘ドレ ※オリーブ油
★ 18 月	かきあげどん(ノンエッグ) (むぎごはん・▲かきあげどん(ノンエッグ))		わふうサラダ ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※フレーク節 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ レタス だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※春雨 里芋	※なたね油 ※和風ドレ
19 火	コッペパン	チキンのクリームに	れんこんのりしおあげ フルーツミックス	鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※青のり粉	にんじん	カリフラワー たまねぎ れんこん ※バインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉 ※冷凍角切り果物ゼリー (あまおう)	※有塩バター ※なたね油
20 水	きのこごはん	さわらのゆうあんやき	にびたし わかめじる	※油揚げ ※さわら 鶏肉	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな みつば	※冷凍えだまめ まいたけ しめじ ゆず キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
21 木	むぎごはん	はるまき	ちゅうかに にんじんサラダ いっしょくごさかな(中)	※はるまき ※なると 豚肉	※牛乳 ※一食小魚(中)	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ※たけのこ水煮 千切りくらげ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
22 金	はつがげんまいごはん	ぶたにくのあまみそやき	たじみ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)	豚肉 ※赤みそ ※かつお削り節 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※なたね油
25 月	むぎごはん	にしんのねぎだれかけ	ごもくまめ かぼちゃのみそしる	※にしん 大豆 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	※冷凍さやいんげん にんじん かぼちゃ	しょうが 根深ねぎ ごぼう だいこん	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油
26 火	やきそば こがたコッペパン	いかのぴりからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※いか短冊	※牛乳 ※青のり粉	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ※紅しょうが しょうが もやし	※小型コッペパン ※中華めん ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
27 水	カレーピラフ	とりにくのトマトソースかけ	ごぼうのサラダ はくさいスープ	鶏肉 豚肉	※牛乳	※カットトマト ※トマトピューレー かぶの葉	※ドライミックスカレー にんにく ごぼう レタス きゅうり はくさい 白かぶ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※イタリアンドレ
28 木	ルーローハン (むぎごはん・ルーローハンのぐ)		あおないため にらのスープ かためきチーズ(小中)	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※型抜きチーズ(小中)	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい 干し椎茸 キャベツ だいこん ※冷凍コーン	米 麦 ※中双糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油
29 金	むぎごはん	あつあげのなめこおろしかけ	ひじきのいために ごもくじる	※冷凍厚揚げ ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	※冷凍さやいんげん にんじん	だいこん なめこ しょうが ※冷凍コーン キャベツ ※たけのこ水煮 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※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11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	11月1日 金	11月5日 火	11月6日 水	11月7日 木	11月8日 金	11月11日 月	11月12日 火	11月13日 水	11月14日 木	11月15日 金															
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	むぎごはん	ソフトめん	たじごごはん	くろしよパン	はつがけんまいごはん	むぎごはん	さつまいもごはん	むぎごはん	しよパン															
	※麦ごはん 88	米 78.4	※ソフトめん 90	米 90	※黒食パン 55	米 78.4	米 78.4	米 69.71	※麦ごはん 88	※食パン 55															
	牛乳	麦 11.6	牛乳	水 105	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 11.6	麦 10.29	牛乳	牛乳															
	※牛乳 206	牛乳 206	※牛乳 206	牛乳 206	※牛乳 206	水 105	牛乳 206	牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206															
	あきのかそぼろごはんのぐ	※牛乳 206	カレーソース	※牛乳 206	どりにくのレモンソースかけ	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	あつあけのそぼろあんかけ	きかにんじんのマヨネーズやき														
	※さけ	ぶたにくとだいこんのもの	にんじん	20	さばのくろずかけ	※鶏肉	40	※牛乳 206	ハヤシシチュー	※食塩	0.3														
	しょうが	0.3	豚肉	25	たまねぎ	50	※さば	50	にんにく	0.3	いかのしょうがだれかけ	豚肉	22	くちなしの実	0.05	※なたね油	1	※白ワイン	1						
	※酒	2	しょうが	0.5	じゃがいも	20	※酒	2	※白ワイン	2	しょうが	0.5	じゃがいも	30	※牛乳	206	しょうが	0.3	※なたね油	0.3					
	※食塩	0.1	※つきこんにやく	10	豚肉	8	※しょうゆ	1	※白ワイン	2	※白ワイン	2	しょうが	0.5	たまねぎ	50	にんじん	20	※スライスマッシュルーム	10					
	※しょうゆ	0.5	※冷凍厚揚げ	15	※マッシュルーム水煮	10	しょうが	1	※でん粉	6	※しょうゆ	0.5	たまねぎ	30	※にじます	50	しょうが	1	※しょうゆ	1.5	たまねぎ	18			
	※なたね油	1	※小玉はんぺん	20	※なたね油	0.5	※なたね油	0.5	※上新粉	1	※上新粉	1	しょうが	1	しょうが	1	※しょうゆ	0.8	※みりん	1.5	※エルボマカロニ	3			
	※粒状大豆	5	だいこん	40	にんにく	0.5	※しょうゆ	1.5	※なたね油	4	※なたね油	1	にんにく	0.5	※しょうゆ	0.5	※酒	2	※上白糖	0.5	※黒糖にんじんビュレ	18			
	※みいたけ	10	※角切り昆布	0.3	しょうが	1	※みりん	1	レモン	2	※しょうゆ	1.5	にんにく	0.5	※しょうゆ	0.8	※食塩	0.1	※でん粉	0.2	※洋風スープの素	0.1			
	にんじん	10	にんじん	15	※カレー粉	0.5	※上白糖	1.2	塩コショウ	0.05	※みりん	1	※なたね油	0.5	※酒	2	※有塩バター	4.5	※でん粉	2	水	10	塩コショウ	0.1	
	※冷凍えだまめ	7	※冷凍さやいんげん	3	※しょうゆ	3	※黒酢	1	※しょうゆ	0.5	※しょうが	0.3	※小麦粉	4.5	※食塩	0.1	※ウスターソース	4	※上新粉	2	うまに		※マヨネーズ(御不使用)	7	
	※なたね油	1	※しょうゆ	4	※ウスターソース	4	※でん粉	0.3	※上白糖	1	※上白糖	0.5	※有塩バター	4.5	※でん粉	2	水	10	※上新粉	2	うまに		※マヨネーズ(御不使用)	7	
	※しょうゆ	2.5	※みりん	1	※ケチャップ	8	水	6	※でん粉	0.3	※でん粉	0.2	※ウスターソース	4	※上新粉	2	うまに		※上新粉	2	うまに		※マヨネーズ(御不使用)	7	
	※酒	1	※フレーク節	1	※チーズ	1	きんぴらごぼう	水	5	水	5	※しょうゆ	3	※なたね油	5	れんこん	15	アルミカップ	1						
	※みりん	1	※酒	1	※小麦粉	3	にんじん	12	レタスとさつまいものサラダ	おやこに	※チーズ	3	ほうれんそうのおひたし	5	ごぼう	20	フロッキーのサラダ								
	※上白糖	1	※上白糖	0.2	※有塩バター	3	ごぼう	28	さつまいも	30	※牛乳	10	ほうれんそう	15	にんじん	7	プロコリー	18							
	水	5	水	30	※牛乳	10	ピーマン	3	※冷凍液卵	20	※クローブ	0.02	もやし	10	しょうが	0.3	※冷凍コーン	10							
	ハリハリつけ	さつまいものてんぷら	※洋風スープの素	1.5	※なたね油	1	レタス	15	※高野豆腐	2	※オールドパイス	0.02	※しょうゆ	1.5	※なたね油	0.5	※柑橘ドレ	4							
	県産切干大根	4	さつまいも	30	塩コショウ	0.1	※白ごま	1	※オニオンスープ	5	※トマトピューレ	10	※みりん	0.5	※上白糖	0.5	鶏肉	20							
	※たくあん	7	※小麦粉	6	※オールドパイス	0.02	※しょうゆ	1.5	たまねぎ	40	にんじん	15	※ケチャップ	10	※みりん	0.5	※しょうゆ	1.5	※鶏肉	20					
	みずな	15	※ベーキングパウダー	0.1	※クローブ	0.02	※白すりごま	0.5	エリンギ	8	たまねぎ	40	※赤ワイン	0.5	※上白糖	0.5	※液体かつおだし	0.3	※キャベツ	20					
	※しょうゆ	0.5	※なたね油	4	※ナツメグ	0.02	※酒	1	※ベーコン	5	※くきわかめ	0.3	※洋風スープの素	1	※上白糖	0.5	県産切干大根	2	※みりん	0.8	トマト	20			
	※上白糖	1	※食塩	0.05	※ロリエ	0.01	※みりん	1	※ひよこ豆	15	※白しょうゆ	4.5	※上白糖	0.5	※ロリエ	0.02	※油揚げ	3	水	30	※ひよこ豆	10			
	※酢	2	水	2	水	80	※上白糖	0.3	※なたね油	0.5	※上白糖	2	※タイム	0.01	たまねぎ	20	すましじる		じゃがいも	20					
	しろみそしる	すのもの	ウインナーのてつばんやき		みそしる		※コンソメ	0.8	※みりん	1	水	70	みずなのサラダ		にんじん	8	ほうれんそう	25	セロリー	2					
	もやし	10	キャベツ	25	※ウインナー	27	じゃがいも	25	キャベツ	20	塩コショウ	0.2	みずなのサラダ		根深ねぎ	10	まいたけ	10	にんにく	0.2					
	はくさい	25	※冷凍コーン	10	※なたね油	0.2	キャベツ	20	えのきたけ	10	パセリ	0.3	水	20	だいこん	25	※赤みそ	8	※いちよう型かまぼこ	15	パセリ	0.3			
	じゃがいも	10	きゅうり	10	れんこんサラダ		根深ねぎ	10	※しょうゆ	0.5	※しょうゆ	0.5	あおなごはんのぐ		みずな	25	※煮干し	2	こまつな	10	※コンソメ	1			
	※油揚げ	3	※酢	1	みずな	20	※煮干し	2	水	110	※しらす干し	1.5	※青じそドレ	5	水	110	※淡口しょうゆ	1.5	※しょうゆ	1.5	※しょうゆ	0.5			
	根深ねぎ	10	※しょうゆ	1.5	れんこん	22	※煮干し	2	水	110	干し椎茸	0.7	※きこたフライ	みかん		みかん	60	※淡口しょうゆ	1.5	塩コショウ	0.1				
	※白みそ	8	※上白糖	0.8	※玉ねぎドレ	5	※赤みそ	4	※白みそ	4	※かつお削り節	0.7	大豆	12	※みかん	60	※みかん	60	※食塩	0.1	※オリーブ油	0.3			
	※煮干し	2	なっとう				※白みそ	4	水	110	こまつな	25	※なたね油	1			水	110	水	80					
	水	110	※納豆	30			※白すりごま	0.5	※しょうゆ	1.7	※上白糖	0.3	※みりん	1											
	かき						※酒	0.3	※ごま油	0.3	※なたね油	0.1													
	※柿	40					※ごま油	0.3	※なたね油	0.1															
	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	
	620	2.3	724	1.9	641	2.5	704	2.1	644	2.2	629	2.2	707	2.1	649	1.9	668	1.6	618	2.3					

日	11月18日 月	11月19日 火	11月20日 水	11月21日 木	11月22日 金	11月25日 月	11月26日 火	11月27日 水	11月28日 木	11月29日 金		
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	コッパパン	きのこごはん	むぎごはん	はつがけんまいごはん	むぎごはん	こがたコッパパン	カレーピラフ	むぎごはん	むぎごはん		
	※麦ごはん 88	※コッパパン 55	米 69.76	米 78.4	米 78.4	米 78.4	※小型コッパパン 30	米 72.38	米 78.4	※麦ごはん 88		
	牛乳	牛乳	麦 10.24	麦 11.6	発芽玄米 11.6	麦 11.6	牛乳	麦 10.62	麦 11.6	牛乳		
	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	水 105	牛乳	※牛乳 206	水 120	牛乳	※牛乳 206		
	▲かきあげどん(ノンエッグ)	チキンのクリームに	※食塩	0.35	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※ドライミックスカレー	5	あつあけのなめこおろしかけ	
	※半月スライスちくわ	10	鶏肉	24	※冷凍えだまめ	0.5	はるまき	206	にしんのねぎだれかけ	72	※冷凍厚揚げ	50
	にんじん	5	カリフラワー	15	※油揚げ	3.5	※はるまき	40	ぶたにくのあまみそやき	40	※なたね油	1
	かぼちゃ	20	じゃがいも	20	まいたけ	8	※なたね油	4	※酒	2	にんにく	0.3
	たまねぎ	30	たまねぎ	40	しめじ	6	ちゅうかに		しょうが	1	しょうが	0.5
	※大豆水煮	7	にんじん	15	※しょうゆ	3.5	※なると	15	※酒	2	しょうが	0.5
	※食塩	0.2	※チーズ	2	※みりん	1	豚肉	25	※しょうゆ	0.5	※でん粉	2
	※小麦粉	15	※牛乳	30	※上白糖	0.5	しょうが	1	※なたね油	1	※上新粉	2
	※ベーキングパウダー	0.2	※有塩バター	4	※なたね油	1	にんにく	0.5	※赤みそ	2	※なたね油	4
	※なたね油	4	※小麦粉	4	水	84	※なたね油	0.5	※しょうゆ	0.5	根深ねぎ	3
	たれべつつけ	※洋風スープの素	1	牛乳	30	※酒	1	※しょうゆ	2	※紅しょうが	2	
	※しょうゆ	2	塩コショウ	0.2	※牛乳 206	206	もやし	20	※みりん	1	※青のり粉	0.2
	※みりん	1	※ロリエ	0.02	さわらのゆうあんやき	はくさい	30	※上白糖	0.8	※上白糖	1	
	※上白糖	0.3	※なたね油	0.5	※さわら	50	※たけのこ水煮	10	※でん粉	0.1	※ウスターソース	6.2
	※フレーク節	0.3	水	30	※酒	2	チンゲンサイ	10	水	2	※しょうゆ	1.2
	※でん粉	0.2	れんこんのりしおあげ	0.5	※しょうゆ	0.5	千切きくらげ	0.2	たじみプロコリーのおかかあえ	ごもくまめ	大豆	8
	水	5	れんこん	30	ゆず	2	※中華スープの素	1	プロコリー	22	大豆	8
	わふうサラダ	※上新粉	4	※なたね油	1	※上白糖	0.5	はくさい	20	ごぼう	10	
	ほうれんそう	25	※なたね油	3	※しょうゆ	2	※しょうゆ	4	※みりん	0.5	※冷凍さやいんげん	3
	※春雨	4	※食塩	0.1	※みりん	1.2	※ごま油	0.5	にんじん	7	※しょうゆ	1.5
	レタス	15	※青のり粉	0.2	※酒	1	※酒	1	※板こんにやく	3	※板こんにやく	3
	※和風ドレ	4	フルーツミックス	ゆず	0.5	塩コショウ	0.1	※かつお削り節	0.3	※液体かつおだし	0.2	
	ぶたじる	※バインシロップ漬け	20	※上白糖	0.8	※でん粉	1	さわにわん	1	※しょうゆ	1.5	
	豚肉	20	※みかんシロップ漬け	20	※でん粉	0.3	水	30	※系かまぼこ	5	※上白糖	0.7
	里芋	10	※冷凍角切り豆腐	10	水	5	にんじん	30	ごぼう	20	※みりん	1
	だいこん	10	アルミカップ	1	にびたし	にんじん	40	だいこん	20	水	10	
	ごぼう	10			こまつな	20	パセリ	0.7	にんじん	5	かぼちゃのみそしる	塩コショウ
	※冷凍角切り豆腐	15			キャベツ	15	※棒々鶏ドレ	4	干し椎茸	0.3	だいこん	25
	根深ねぎ	5			だいこん	10			※系こんぶ	0.3	かぼちゃ	30
	※赤みそ	8			※液体かつおだし	0.7			根深ねぎ	10	※油揚げ	3
	※煮干し	2			※しょうゆ	1			※だしこんぶ	2	※赤みそ	4
	水	110			※上白糖	0.3			※白しょうゆ	2.5	※白みそ	2.5
					※みりん	0.5			※しょうゆ	0.8	※煮干し	2
					わかめじる				※食塩	0.1	水	110
					鶏肉	20			水	90		