



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 TEL29-1662

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 笠原中学校 43-4165



給食から、どんなことを学びましたか？



給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさん思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉 パンやめん類の材料や料理で使う小麦粉 大豆・豆腐 豚肉 里芋 トマト・トマトジュース 牛乳

だいこん こまつな きゅうり しょうが 白かぶ

たじっこ給食のお米・トマトは多治見市産です

◆今月の魚◆

<切り身の魚>
11日(火)さわら

<丸ごと食べる魚>
7日(金)味付け小魚

トマトの生産者さん取材しました！



たじっこ給食の日

3月の給食では、多治見市で生産されたトマトを使用する予定です。トマトの生産者さんを訪問し、おいしいトマトを育てるための工夫や苦労についてお話を伺いました。

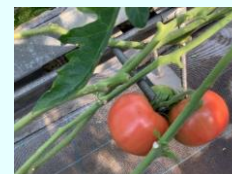


トマトは土の入ったポットで育てています。日光がよく当たるように余分な葉をとったり、茎がよく伸びるように、わき芽をとったりして手入れをします。



水やりや施肥(肥料)は機械が行ってくれますが、トマトの様子をみながら、どれくらいの量にするかの調整が必要なため、毎日研究しながら量を決めています。

一般的にトマトは青いうちに収穫して市場に出荷しますが、岩原農園では赤くなって完熟の状態で収穫するため、みずみずしくて甘味やうま味の強いトマトを味わうことができます。



たじっこ給食(トマト)の日
献立:『鶏肉のたじみトマトソース』
食育センター・養正調理場 3月5日(水)
昭和調理場・北栄調理場・滝呂小・池田小 3月7日(金)



農家さんからのメッセージ
おいしく食べてくれると
うれしいです。

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

ピザトースト

- 【材料】 5人分
- ☆玉ねぎ 1/3個
 - ☆ベーコン 3~4枚
 - ☆ピーマン 1個
 - ☆マッシュルーム水煮 40g
 - ☆トマト水煮 40g
 - ☆ケチャップ 大さじ2
 - ☆チリソース 小さじ1.5
 - ☆ウスターソース 小さじ2
 - ☆ピザ用チーズ 100g
 - ☆食パン 5枚
 - ☆炒め油、塩コショウ 適量

- 《下準備》
玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム水煮は薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切っておく。⑥の調味料は合わせておく。
- 《作り方》
①フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めたらマッシュルームを加える。火が通ったら、調味料を入れて2~3分煮込む。塩コショウで味を調える。
②食パンに①のソースを塗り、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンをのせる。
③オーブンでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

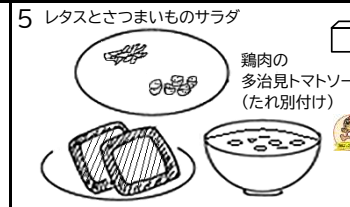
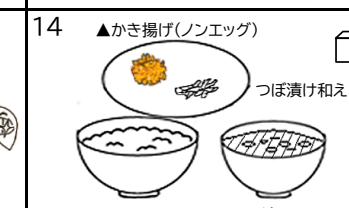
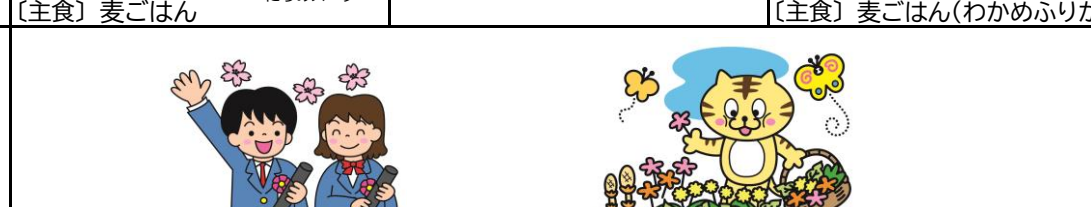
チリソースがない場合は、ケチャップを増やしてください。ピザソースは多めに作って冷凍しておくこともできます。具は家庭にあるものや、お好みで変えていただいても作れます。



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。

令和7年3月

中学校 盛り付け図 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				
3 豆腐ハンバーグ	4 チンゲンサイのサラダ	5 レタスとさつまいものサラダ	6 えびの天ぷら	7
 〔主食〕五目ちらし(刻みのり)	 〔主食〕麦ごはん	 〔主食〕黒食パン	 〔主食〕小豆ごはん(ごま塩)	
10 豚肉のおろしかけ(たれ別付け)	11 鯖の塩麹焼き	12 デコボン	13 人参サラダ	14 ▲かき揚げ(ノンエッグ)
 〔主食〕麦ごはん	 〔主食〕たじっごはん(味付けのり)	 〔主食〕ピザトースト	 〔主食〕麦ごはん	 〔主食〕もち玄米ごはん
17 手作りチーズ入りコロッケ(たれ別付け)	18 ほうれん草のサラダ	19 ナムル	20 しゅんぶん ひ 春分の日	
 〔主食〕麦ごはん	 〔主食〕小型黒コッペパン	 〔主食〕麦ごはん		
24 竹輪のカレー揚げ	25 ごぼうのサラダ			
 〔主食〕麦ごはん	 〔主食〕トマトピラフ			

令和7年3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		
曜日	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
	3月 ごもくちらし (きざみのり)	とうふハンバーグ	なのはなのおひたし わかめじる ひなあられ(幼小) からすみ(中)	鶏肉 ※豆腐ハンバーグ ※かまぼこ ※あさり冷凍	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ ※一食きざみのり	にんじん なばな	干し椎茸スライス れんこん ごぼう ※紅しょうが しょうが だいこん はくさい 根深ねぎ キャベツ ※冷凍コーン	米 ※上白糖 ※でん粉 ※からすみ(中) ※ひなあられ(幼小)	※なたね油
	4火 カレーライス (むぎごはん・ カレーシチュー)	チョコタフィ	チンゲンサイのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※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 きゅうり だいこん	※麦ごはん 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
	5水 くろしよくパン	とりにくのたじみ トマトソース	レタスとさつまいものサラダ ▲パンブキンスープ(ノンミルク)	鶏肉 ※豆乳	※牛乳	姫町のトマトジュース トマト にんじん かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ	にんにく レタス たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉 さつまいも ※上新粉	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
	6木 むぎごはん(幼小) (ひじきのつくだに(幼小)) あずきごはん(中) (ごましお(中))	えびのてんぷら	こまつなのいためもの かきたまじる おいおいデザート(中)	※あずき水煮(中) ※えび ※オイルツナ ※梅形かまぼこ ※冷凍液卵 ※フレック節	※牛乳 ※ひじきの佃煮(幼小)	こまつな みつば	もやし たまねぎ 干し椎茸スライス ※たけのこ水煮	※麦ごはん(幼小) 米(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※お祝いデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
	7金 ゆかりごはん	こざかなのごまがらめ	あつあげとさといものそぼろに はるさめのあえもの	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※味噌汁 小魚	にんじん ※冷凍さやいんげん ほうれんそう	しょうが はくさい	米 麦 ※つきこんにやく 里芋 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※白ごま ※和風ドレ
	10月 むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	とりにくとれんこんのいために しろみそする	豚肉 鶏肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	しょうが だいこん れんこん えのきたけ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
	11火 たじっこごはん (あじつけのり)	さわらのしおこうじやき	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん	※さわら ※かつお削り節 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※味噌汁のり	ブロッコリー	しょうが きゅうり ※冷凍コーン ごぼう だいこん 干し椎茸スライス 根深ねぎ	米 ※塩こうじ ※上白糖	※なたね油
	12水 ピザトースト	とりにくのスープに	イタリアンサラダ デコボン	※ベーコン 鶏肉 ※金時豆	※牛乳 ※チーズ	ピーマン ※カットトマト にんじん かぶの葉 みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 白かぶ キャベツ だいこん ※デコボン	※食パン じゃがいも	※なたね油 ※イタリアンドレ
	13木 むぎごはん	いかのからあげ	ちゅうかに にんじんサラダ	※いか短冊 ※なると 豚肉	※牛乳	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 干切きくらげ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
	14金 もちげんまいごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	つぼづけあえ ぶたじる	※大豆水煮 ※半月スライスちくわ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※くきわかめ ※煮干し	かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け はくさい ごぼう 根深ねぎ	米 もち玄米 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油
	17月 むぎごはん	てづくり チーズいりコロッケ	きんぴら なめこのみそする	牛肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※チーズ ※脱脂粉乳 ※煮干し	にんじん ※冷凍さやいんげん	たまねぎ ごぼう なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉 ※でん粉 ※上白糖 ※糸こんにやく	※なたね油
★	18火 ▲ミートスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン	ウインナーの てつぱんやき	ほうれんそうのサラダ	豚肉 牛肉 ※粒状大豆 ※ウインナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー ※カットトマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく れんこん	※小型黒コッペパン ※スパゲッティ ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ
	19水 むぎごはん	かんこくふうやきにく	ナムル にらのスープ おいものだいふく(中)	豚肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳 ※わかめ	みずな にら	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん 大豆もやし キャベツ ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖 ※お芋の太福(中)	※なたね油 ※ごま油
	21金 あずきごはん(幼小) (ごましお(幼小)) むぎごはん(中) (わかめふりかけ(中))	あげどうふの あまみそかけ	ブロッコリーのあえもの はなふのすましじる おいおいゼリー(幼) おいおいデザート(小)	※あずき水煮(幼小) ※揚げ出し豆腐 ※赤みそ 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※わかめふりかけ(中)	ブロッコリー にんじん みつば	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米(幼小) ※麦ごはん(中) ※上白糖 ※でん粉 ※型抜きふ ※お祝いゼリー(幼) ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
	24月 むぎごはん	ちくわのカレーあげ	ひじきのいために のっぺいじる	※焼き竹輪 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※ひじき	※冷凍さやいんげん にんじん	※冷凍コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※でん粉	※なたね油
	25火 オムライス (トマトピラフ・うすやきたまご・きのこソース)	ごぼうのサラダ ミートボールのポトフ	※うすやきたまご ※ベーコン ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー パプリカ赤	まいたけ しめじ はくさい たまねぎ カリフラワー ごぼう レタス	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※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。

《2025年3月分 学校給食 献立及び材料表》				(中学校) 食育センター 養正調理場				(単位:グラム)			
日	3月3日月	3月4日 火	3月5日 水	3月6日 木	3月10日月	3月11日 火	3月12日 水	3月13日 木			
献立及び材料 (中学校)	ごもくちらし	むぎごはん	くろしよくパン	あずきごはん(中)	むぎごはん	たじっこごはん	ピザトースト	むぎごはん			
	米 96	※麦ごはん 110	※黒食パン 85	米 100	米 99	米 110	※食パン 85	米 99			
	※上白糖 1.56	牛乳	牛乳	※あずき水煮 19.2	麦 11	牛乳	たまねぎ 24	麦 11			
	※米酢 9.6	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.24	牛乳	※牛乳 206	※ベーコン 12	牛乳			
	※酢 0.12	カレーシチュー	とりにくのたじみトマトソース	※酒 1.2	※牛乳 206	さわらのしおこうじやき	※マッシュルーム水煮 9.6	※牛乳 206			
	※食塩 0.18	じゃがいも 48	鶏肉 60	牛乳	ぶたにくのおろしかけ	※さわら 70	ピーマン 9.6	いかのからあげ			
	干し椎茸スライス 0.36	たまねぎ 60	塩コショウ 0.12	※牛乳 206	豚肉 58.5	しょうが 0.6	※カットトマト 9.6	※いか短冊 50			
	れんこん 9.6	にんじん 24	※白ワイン 2.4	えびのてんぷら	しょうが 0.65	※塩こうじ 4.8	※なたね油 0.6	しょうが 0.72			
	ごぼう 9.6	豚肉 30	にんにく 0.36	※えび 37	※しょうゆ 0.65	※酒 2.4	塩コショウ 0.12	にんにく 0.36			
	にんじん 6	※なたね油 0.6	※なたね油 1.2	※酒 2.4	※酒 2.6	※みりん 1.2	※チリソース 1.8	※酒 2.4			
	鶏肉 9.6	にんにく 0.6	たれべつづけ	※食塩 0.24	※なたね油 1.3	※なたね油 0.6	※ケチャップ 7.2	※しょうゆ 0.96			
	※紅しょうが 0.6	しょうが 1.2	姫町のトマトジュース 12	※小麦粉 9.6	たれべつづけ	ブロッコリーのおかかあえ	※ウスターソース 2.4	塩コショウ 0.12			
	※しょうゆ 4.8	※小麦粉 6	トマト 6	※なたね油 6	だいこん 23.4	ブロッコリー 30	※チーズ 20.4	※上白糖 3.6			
	※上白糖 1.2	※有塩バター 6	※ウスターソース 0.36	こまつなのいためもの	※しょうゆ 2.6	きゅうり 12	牛乳	※上新粉 3.6			
	※酒 2.4	※カレー粉 0.6	※ケチャップ 4.8	こまつな 27.6	※みりん 1.3	※冷凍コーン 9.6	※牛乳 206	※なたね油 6			
	牛乳	※チーズ 2.4	※上白糖 0.12	もやし 24	※上白糖 0.07	※みりん 0.6	とりにくのスープに	ちゅうかに			
	※牛乳 206	※洋風スープの素 1.2	※バジル 0.02	※オイルツナ 8.4	※液体かつおだし 0.39	※上白糖 0.36	鶏肉 36	※なると 18			
	豆腐ハンバーグ	※しょうゆ 3.6	塩コショウ 0.06	※なたね油 1.2	※でん粉 0.26	※しょうゆ 1.8	じゃがいも 36	鶏肉 28			
	※豆腐ハンバーグ(花型)60g 60	※ウスターソース 4.8	※でん粉 0.24	※液体かつおだし 0.36	水 6.5	※かつお削り節 0.36	白かぶ 24	しょうが 1.2			
	※なたね油 1.8	※ケチャップ 6	水 3.6	※しょうゆ 1.44	とりにくとれんこんのいために	さわにわん	キャベツ 30	にんにく 0.6			
	しょうが 0.24	※牛乳 24	レタスとさつまいものサラダ	※上白糖 0.24	れんこん 30	※系かまぼこ 18	にんじん 18	※なたね油 0.6			
	※しょうゆ 1.44	※オールスパイス 0.02	さつまいも 36	※みりん 0.6	にんじん 9.6	ごぼう 24	※なたね油 0.6	たまねぎ 36			
	※みりん 1.2	※クローブ 0.02	にんじん 6	かきたまじる	鶏肉 18	だいこん 24	かぶの葉 3.6	もやし 24			
	※上白糖 0.12	※ナツメグ 0.02	レタス 18	※梅形かまぼこ 12	しょうが 0.36	干し椎茸スライス 0.36	※洋風スープの素 0.96	はくさい 36			
	※でん粉 0.36	※ロリエ 0.01	※ノンエッグマヨネーズ 6	たまねぎ 24	※液体かつおだし 0.24	根深ねぎ 12	※しょうゆ 1.2	※たけのこ水煮 12			
	水 7.2	塩コショウ 0.12	▲パンブキンスープ(ノンミルク)	※冷凍液卵 21.6	※みりん 1.2	※系こんぶ 0.36	※ロリエ 0.01	チンゲンサイ 12			
	わかめじる	水 60	かぼちゃペースト 36	干し椎茸スライス 0.24	※しょうゆ 1.8	※だしこんぶ 2.4	塩コショウ 0.12	千切きくらげ 0.24			
	※かまぼこ 12	チョコタフィ	かぼちゃ 36	※たけのこ水煮 6	※上白糖 0.36	※しょうゆ 0.6	水 48	※中華スープの素 1.2			
	※わかめ 0.6	大豆 14.4	たまねぎ 48	みつば 6	※一味唐辛子 0.01	※白しょうゆ 3	イタリアンサラダ	※上白糖 0.12			
	※あさり 冷凍 12	※なたね油 1.2	※豆乳 48	※しょうゆ 1.8	※なたね油 0.6	※食塩 0.12	だいこん 36	※しょうゆ 4.8			
	だいこん 12	※上白糖 4.8	パセリ 0.36	※淡口しょうゆ 2.4	しろみそ 108	※食塩 108	みずな 12	※ごま油 0.6			
	はくさい 24	※ココア 0.72	※洋風スープの素 1.2	※フレーク節 2.4	じゃがいも 18	あじつけのり	※金時豆 12	※酒 1.2			
	根深ねぎ 6	水 1.44	塩コショウ 0.12	※食塩 0.12	えのきたけ 9.6	※味付けのり 1.5	※イタリアンドレ 4.8	塩コショウ 0.12			
	※だしこんぶ 2.4	チンゲンサイのサラダ	※なたね油 0.24	※でん粉 0.24	たまねぎ 30		デコボン	※でん粉 1.2			
	※みりん 0.36	きゅうり 12	※上新粉 0.36	水 132	※油揚げ 3.6		※デコボン 40	水 36			
	※しょうゆ 0.6	だいこん 12	水 84	こましお(中)	根深ねぎ 12			にんじんサラダ			
	※白しょうゆ 2.64	チンゲンサイ 30		※ごま塩 1	※白みそ 9.6			にんじん 48			
	※食塩 0.12	※青じそドレ 4.8		お祝いデザート(中)	※煮干し 2.4			パセリ 0.84			
	水 132			※お祝いデザート 35	水 132			※棒々鶏ドレ 4.8			
	なののはのおひたし										
	キャベツ 18										
	なばな 24										
	※冷凍コーン 12										
	※上白糖 0.36										
	※みりん 1.2										
	※しょうゆ 1.8										
	からすみ(中)										
	※からすみ 45										
	きざみのり										
	※一食きざみのり 0.3										
	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	824 3.1	850 1.9	900 2.5	809 2.2	749 2.3	721 2	772 3.8	765 2.7			

日	3月14日 金	3月17日月	3月18日 火	3月19日 水	3月21日 金	3月24日月	3月25日 火
献立及び材料 (中学校)	もちげんまいごはん	むぎごはん	こがたくろコッパパン	むぎごはん	むぎごはん(中)	むぎごはん	トマトピラフ
	米 99	※麦ごはん 110	※小型黒コッパパン 55	米 99	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	米 90.47
	もち玄米 11	牛乳	牛乳	麦 11	牛乳	牛乳	麦 13.28
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.25
	※牛乳 206	てづくりチーズいりコロッケ	▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)	※牛乳 206	あげどうふのあまみそかけ	ちくわのカレーあけ	塩コショウ 0.24
	▲かきあげ(ノンエック)	じゃがいも 54	※スパゲッティ 42	かんこくふうやきにく	※揚げ出し豆腐 小 90	※焼き竹輪 25	※ドライミックストマトピラフ 10
	※大豆水煮 14.4	たまねぎ 24	豚肉 12	豚肉 65	※なたね油 7.2	※食塩 0.06	※洋風スープの素 0.13
	※半月スライスちくわ 9.6	牛肉 24	牛肉 15	※酒 2.6	たれべつづけ	※カレー粉 0.3	※トマトピューレー 0.13
	※くわわかめ 0.24	塩コショウ 0.12	※粒状大豆 2.4	※しょうゆ 1.56	※赤みそ 4.8	※小麦粉 8.4	牛乳
	かぼちゃ 24	※オールスパイス 0.01	※オールスパイス 0.02	しょうが 0.65	※みりん 1.2	※ベーキングパウダー 0.12	※牛乳 206
	たまねぎ 36	※ナツメグ 0.01	※クローブ 0.02	にんにく 0.26	※酒 1.2	※なたね油 6	うすやきたまご
	※食塩 0.24	※しょうゆ 0.96	※ナツメグ 0.02	※なたね油 1.3	※上白糖 1.8	ひじきのいために	※うすやきたまご 50
	※小麦粉 18	※チーズ 5.2	※ロリエ 0.01	※しょうゆ 2.6	水 3.6	※ひじき 2.16	きのこソース
	※ベーキングパウダー 0.24	※脱脂粉乳 3	にんじん 24	※上白糖 1.3	※でん粉 0.36	※オイルツナ 20	※ベーコン 3.6
	※なたね油 6	※小麦粉 3.6	たまねぎ 72	※酒 1.3	ブロッコリーのあえもの	※冷凍コーン 11	まいたけ 6
	つぼづけあえ	※パン粉 12	エリンギ 18	※コチジャン 1.3	ブロッコリー 24	※冷凍さやいんげん 5.5	しめじ 6
	だいこん 30	※なたね油 6	しょうが 1.2	※豆板醤 0.01	キャベツ 14.4	※しょうゆ 1.8	※なたね油 0.6
	きゅうり 14.4	たれべつづけ	にんにく 0.6	根深ねぎ 3.9	にんじん 12	※みりん 1.2	※ウスターソース 1.8
	※つぼ漬け 9.6	※ケチャップ 3.6	※なたね油 0.6	水 6.5	※しょうゆ 1.8	※上白糖 0.6	※ケチャップ 3.6
	※酢 0.96	※ウスターソース 1.8	※豆乳クリームバター 1.2	ナムル	※上白糖 0.96	※なたね油 0.36	※上白糖 0.12
	※上白糖 0.36	※でん粉 0.24	※洋風スープの素 1.2	だいこん 24	※みりん 0.6	のつべいじる	塩コショウ 0.01
	ぶたじる	※上白糖 0.12	※ケチャップ 15.6	みずな 12	はなふのすましじる	里芋 18	※でん粉 0.24
	豚肉 28	水 6	※トマトピューレー 12	大豆もやし 18	※型抜ききふ 2.4	ごぼう 11	水 2.4
	にんじん 6	きんぴら	※カットトマト 12	※上白糖 0.96	鶏肉 25	にんじん 6	ミートボールのポトフ
	里芋 18	ごぼう 30	※ウスターソース 6	※しょうゆ 1.8	たまねぎ 22	だいこん 16.5	※ミートボール 55
	はくさい 11	にんじん 12	※しょうゆ 0.6	※ごま油 0.48	えのきたけ 11	鶏肉 25	はくさい 24
	ごぼう 16.5	※冷凍さやいんげん 6	※上新粉 0.6	みつば 1.8	みつば 5.5	根深ねぎ 12	じゃがいも 24
	※板こんにゃく 6	※系こんにゃく 6	塩コショウ 0.12	にらのスープ	※だしこんぶ 2.4	※フレーク節 2.4	たまねぎ 24
	根深ねぎ 6	※みりん 1.2	※上白糖 0.12	※わかめ 0.6	※みりん 0.36	※しょうゆ 1.8	※ひよこ豆 12
	※赤みそ 9.6	※しょうゆ 1.8	水 84	キャベツ	※しょうゆ 0.6	※淡口しょうゆ 2.4	カリフラワー 12
	※煮干し 2.4	※上白糖 0.36	ウィンナーのてっぱんやき	にら 9.6	※白しょうゆ 3	※みりん 1.2	※洋風スープの素 0.96
	水 132	※一味唐辛子 0.01	※ウィンナー 27	※たけのこ水煮 9.6	※食塩 0.12	※食塩 0.12	塩コショウ 0.24
		※なたね油 1.2	※なたね油 0.2	※ほぐしささみ 12	水 132	※でん粉 0.24	※しょうゆ 0.6
		なめこのみそしる	ほうれんそうのサラダ	※しょうゆ 1.2	わかめふりかけ(中)	水 132	※ロリエ 0.02
		※冷凍角切り豆腐 30	れんこん 24	※鶏ガラスープ 1.2	※わかめふりかけ 2		水 60
		なめこ 14.4	ほうれんそう 20	塩コショウ 0.12			※なたね油 0.6
		はくさい 24	※玉ねぎドレ 4.8	水 132			ごぼうのサラダ
		根深ねぎ 9.6		おいものだいふく(中)			ごぼう 26.4
		※煮干し 2.4		※お芋の大福 30			パプリカ赤 3.6
		※赤みそ 4.8					レタス 24
		※白みそ 4.8					※ごまドレ 4.8
		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	803 2.2	862 2.3	781 3.2	761 2.4	753 1.9	767 2.2	796 3.3

*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。