



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 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)◆



◆今月の魚◆

<切り身の魚>
10日(月)さわら
<丸ごと食べる魚>
5日(水)味付け小魚



トマトの生産者さん取材しました！



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。

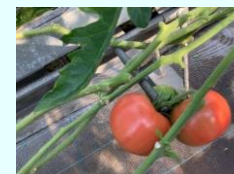


トマトは土の入ったポットで育てています。日光がよく当たるように余分な葉をとったり、茎がよく伸びるように、わき芽をとったりして手入れをします。



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。



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。☆の調味料は合わせておく。

《作り方》

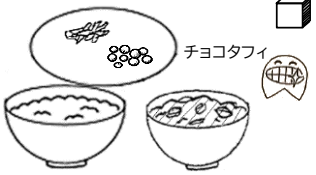
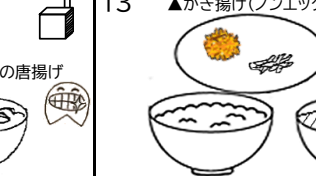
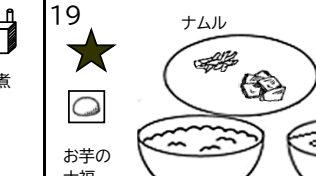
- ①フライパンに油をひき、玉ねぎを炒めたらマッシュルームを加える。火が通ったら、調味料を入れて2~3分煮込む。塩コショウで味を調える。
- ②食パンに①のソースを塗り、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンをのせる。
- ③オーブンでチーズが溶けるまで焼いたら出来上がり。

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。

令和7年3月

中学校 盛り付け図

昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
				
3チンゲンサイのサラダ  チョコファイ カレーシチュー(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	4豆腐ハンバーグ  からすみ 菜の花のお浸し わかめ汁 〔主食〕 五目ちらし(刻みのり)	5小魚のごまがらめ  春雨の和え物 厚揚げと里芋のそぼろ煮 〔主食〕 ゆかりごはん	6えびの天ぷら  お祝いデザート 小松菜の炒め物 かきたま汁(除去食) 〔主食〕 小豆ごはん(ごま塩)	7  祝卒業
10鱈の塩麹焼き  ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 〔主食〕 麦ごはん(あじつけのり)	11豚肉のおろしかけ(たれ別付け)  鶏肉とれんこんの炒め煮 白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん	12人参サラダ  いかの唐揚げ 中華煮 〔主食〕 もち玄米ごはん	13▲かき揚げ(ノンエッグ)  つば煮け和え 豚汁 〔主食〕 麦ごはん	14  イタリアンサラダ デコボン 鶏肉のスープ煮 〔主食〕 ピザトースト
17手作りチーズ入りコロケ(たれ別付け)  きんぴら なめこのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	18竹輪のカレー揚げ  ひじきの炒め煮 のっぺい汁 〔主食〕 たじっこごはん	19★ナムル  韓国風焼き肉 お芋の大福 にらのスープ 〔主食〕 麦ごはん	20 しゅんぶん ひ 春分の日	
24揚げ豆腐の甘みそかけ(たれ別付け)  ブロッコリーの和え物 花麩のすまし汁 〔主食〕 麦ごはん(わかめふりかけ)	25ごぼうのサラダ  オムライス(薄焼き玉子・きのこソース) ミートボールのポトフ 〔主食〕 トマトピラフ			

令和7年3月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 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)					
	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	
3月	カレーライス (むぎごはん・ カレシチュー)	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
4火	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
5水	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 ※フレーク節	※牛乳 ※味噌汁け小魚	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 里手 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※白ごま ※和風ドレ
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 ※フレーク節	※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	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
10月	むぎごはん (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 ※系かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ ※味噌汁けのり	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	※麦ごはん ※塩こうじ ※上白糖	※なたね油
11火	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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
12水	もちげんまいごはん	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 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油 ※棒々鶏ドレ
13木	むぎごはん	▲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	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里手 ※板こんにやく	※なたね油
14金	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
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	たじっこごはん	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 ※フレーク節	※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	米 ※小麦粉 ※上白糖 里手 ※でん粉	※なたね油
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 ※ほぐしきざみ	※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	▲ミートスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン	ウィンナーの てっぱんやき	ほうれんそうのサラダ おいおいゼリー(幼)	豚肉 牛肉 ※粒状大豆 ※ウィンナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー ※カットマト 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 ※お祝いゼリー(幼)	※なたね油 ※豆乳クリームバター ※玉ねぎドレ
24月	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 ※型抜きき ※お祝いデザート(小)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
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)			※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) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校								
(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)	むぎごはん	ごもくちらし	ゆかりごはん	あずきごはん(中)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん
	※麦ごはん 110	米 96	米 99	米 100	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	米 99	※麦ごはん 110
	牛乳	※上白糖 1.56	麦 11	※あずき水煮 19.2	牛乳	牛乳	もち玄米 11	牛乳
	※牛乳 206	※米酢 9.6	※酒 1.22	※食塩 0.24	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206
	カレーシチュー	※酢 0.12	※食塩 0.36	※酒 1.2	さわらのしおこうじやき	ぶたにくのおろしかけ	※牛乳 206	▲かきあげ(ノンエック)
	じゃがいも 48	※食塩 0.18	※ゆかり粉 0.92	牛乳	※さわら 70	豚肉 58.5	いかのからあげ	※大豆水煮 14.4
	たまねぎ 60	干し椎茸スライス 0.36	牛乳	※牛乳 206	しょうが 0.6	しょうが 0.65	※いか短冊 50	※半月スライスちくわ 9.6
	にんじん 24	れんこん 9.6	※牛乳 206	えびのてんぷら	※塩こうじ 4.8	※しょうゆ 0.65	しょうが 0.72	※くきわかめ 0.24
	豚肉 30	ごぼう 9.6	あつあげとさといものそばろに	※えび 37	※酒 2.4	※酒 2.6	にんにく 0.36	かぼちゃ 24
	※なたね油 0.6	にんじん 6	※冷凍厚揚げ 45	※酒 2.4	※みりん 1.2	※なたね油 1.3	※酒 2.4	たまねぎ 36
	にんにく 0.6	鶏肉 9.6	※つきこんにやく 22	※食塩 0.24	※なたね油 0.6	たれべつづけ	※しょうゆ 0.96	※食塩 0.24
	しょうが 1.2	※紅しょうが 0.6	里芋 38.5	※小麦粉 9.6	ブロッコリーのおかかあえ	だいこん 23.4	塩コショウ 0.12	※小麦粉 18
	※小麦粉 6	※しょうゆ 4.8	にんじん 22	※なたね油 6	ブロッコリー 30	※しょうゆ 2.6	※でん粉 3.6	※ベーキングパウダー 0.24
	※有塩バター 6	※上白糖 1.2	鶏肉 30	こまつなのいためもの	きゅうり 12	※みりん 1.3	※上新粉 3.6	※なたね油 6
	※カレー粉 0.6	※酒 2.4	しょうが 0.6	こまつな 27.6	※冷凍コーン 9.6	※上白糖 0.07	※なたね油 6	つぼづけあえ
	※チーズ 2.4	牛乳	※冷凍さやいんげん 6	もやし 24	※みりん 0.6	※液体かつおだし 0.39	ちゅうかに	だいこん 30
	※洋風スープの素 1.2	※牛乳 206	※フレーク節 1.8	※オイルツナ 8.4	※上白糖 0.36	※でん粉 0.26	※なると 18	きゅうり 14.4
	※しょうゆ 3.6	とうふハンバーグ	※みりん 1.2	※なたね油 1.2	※しょうゆ 1.8	水 6.5	豚肉 28	※つぼ漬け 9.6
	※ウスターソース 4.8	※豆腐ハンバーグ(花型)60g 60	※酒 2.4	※液体かつおだし 0.36	※かつお削り節 0.36	とりにくとれんこんのいために	しょうが 1.2	※酢 0.96
	※ケチャップ 6	※なたね油 1.8	※しょうゆ 5.4	※しょうゆ 1.44	さわにわん	れんこん 30	にんにく 0.6	※上白糖 0.36
	※牛乳 24	しょうが 0.24	※上白糖 1.2	※上白糖 0.24	※系かまぼこ 18	にんじん 9.6	※なたね油 0.6	ぶたじる
	※オールスパイス 0.02	※しょうゆ 1.44	※なたね油 1.5	※みりん 0.6	ごぼう 24	鶏肉 18	たまねぎ 36	豚肉 24
	※クローブ 0.02	※みりん 1.2	水 48	かきたまじる	だいこん 24	しょうが 0.36	もやし 24	にんじん 6
	※ナツメグ 0.02	※上白糖 0.12	ござかなのごまからめ	※梅形かまぼこ 12	干し椎茸スライス 0.36	※液体かつおだし 0.24	はくさい 36	里芋 18
	※ロリエ 0.01	※でん粉 0.36	※味付け小魚 6	たまねぎ 24	根深ねぎ 12	※みりん 1.2	※たけのこ水煮 12	はくさい 12
	塩コショウ 0.12	水 7.2	※なたね油 0.06	※冷凍液卵 21.6	※系こんぶ 0.36	※しょうゆ 1.8	チンゲンサイ 12	ごぼう 18
	水 60	わかめじる	※しょうゆ 0.72	干し椎茸スライス 0.24	※だしこんぶ 2.4	※上白糖 0.36	千切きくらげ 0.24	※板こんにやく 6
	チョコタフィ	※かまぼこ 12	※上白糖 1.08	※たけのこ水煮 6	※しょうゆ 0.6	※一味唐辛子 0.01	※中華スープの素 1.2	根深ねぎ 6
	大豆 14.4	※わかめ 0.6	※酒 0.72	みつば 6	※白しょうゆ 3	※なたね油 0.6	※上白糖 0.12	※赤みそ 9.6
	※なたね油 1.2	※あさり 冷凍 12	※白ごま 0.48	※しょうゆ 1.8	※食塩 0.12	しろみそしる	※しょうゆ 4.8	※煮干し 2.4
	※上白糖 4.8	だいこん 12	水 0.11	※淡口しょうゆ 2.4	水 108	じゃがいも 18	※ごま油 0.6	水 132
	※ココア 0.72	はくさい 24	はるさめのあえもの	※フレーク節 2.4	あじつけのり	えのきたけ 9.6	※酒 1.2	
	水 1.44	根深ねぎ 6	ほうれんそう 24	※食塩 0.12	※味付けのり 1.5	たまねぎ 30	塩コショウ 0.12	
	チンゲンサイのサラダ	※だしこんぶ 2.4	※春雨 4.8	※でん粉 0.24		※油揚げ 3.6	※でん粉 1.2	
	きゅうり 12	※みりん 0.36	はくさい 24	水 132		根深ねぎ 12	水 36	
	だいこん 12	※しょうゆ 0.6	※和風ドレ 4.8	こましお(中)		※白みそ 9.6	にんじんサラダ	
	チンゲンサイ 30	※白しょうゆ 2.64		※ごま塩 1		※煮干し 2.4	にんじん 48	
	※青じそドレ 4.8	※食塩 0.12		お祝いデザート(中)		水 132	パセリ 0.84	
		水 132		※お祝いデザート 35			※棒々鶏ドレ 4.8	
		なのはなのおひたし						
		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	850 1.9	824 3.1	732 2.4	809 2.2	737 2	765 2.3	766 2.7	813 2.2

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)	ピザトースト	むぎごはん	たじっごごはん	むぎごはん	こがたくろコッパパン	むぎごはん(中)	トマトピラフ
	※食パン 85	※麦ごはん 110	米 110	米 99	※小型黒コッパパン 55	※麦ごはん 110	米 90.47
	たまねぎ 24	牛乳	牛乳 11	麦 11	牛乳	牛乳	麦 13.28
	※ベーコン 12	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.25
	※マッシュルーム水煮 9.6	てつくりチーズいりコロック	ちくわのカレーあげ	※牛乳 206	▲ミートスパゲッティ(ノンミルク)	あけどうふのあまみそかけ	塩コショウ 0.24
	ピーマン 9.6	じゃがいも 54	※焼き竹輪 25	かんこくふうやきにく	※スパゲッティ 42	※揚げ出し豆腐 小 90	※ドライミックストマトピラフ 10
	※カットトマト 9.6	たまねぎ 24	※食塩 0.06	豚肉 65	豚肉 12	※なたね油 7.2	※洋風スープの素 0.13
	※なたね油 0.6	牛肉 24	※カレー粉 0.3	※酒 2.6	牛肉 15	たれべつづけ	※トマトピューレー 0.13
	塩コショウ 0.12	※小麦粉 8.4	※ベーキングパウダー 0.12	※しょうゆ 1.56	※粒状大豆 2.4	※赤みそ 4.8	牛乳
	※チリソース 1.8	※オールスパイス 0.01	※なたね油 6	しょうが 0.65	※オールスパイス 0.02	※みりん 1.2	※牛乳 206
	※ケチャップ 7.2	※ナツメグ 0.01	※なたね油 6	にんにく 0.26	※クローブ 0.02	※酒 1.2	うすやきたまご
	※ウスターソース 2.4	※しょうゆ 0.96	ひじきのいために	※なたね油 1.3	※ナツメグ 0.02	※上白糖 1.8	※うすやきたまご 50
	※チーズ 20.4	※チーズ 5.2	※ひじき 2.16	※しょうゆ 2.6	※ロリエ 0.01	水 3.6	きのこソース
	牛乳	※脱脂粉乳 3	※オイルツナ 20	※上白糖 1.3	にんじん 24	※でん粉 0.36	※ベーコン 3.6
	※牛乳 206	※小麦粉 3.6	※冷凍コーン 11	※酒 1.3	たまねぎ 72	ブロッコリーのあえもの	まいたけ 6
	とりにくのスープに	※パン粉 12	※冷凍さやいんげん 5.5	※コチジャン 1.3	エリンギ 18	ブロッコリー 24	しめじ 6
	鶏肉 36	※なたね油 6	※しょうゆ 1.8	※豆板醤 0.01	しょうが 1.2	キャベツ 14.4	※なたね油 0.6
	じゃがいも 36	たれべつづけ	※みりん 1.2	根深ねぎ 3.9	にんにく 0.6	にんじん 12	※ウスターソース 1.8
	白かぶ 24	※ケチャップ 3.6	※上白糖 0.6	水 6.5	※なたね油 0.6	※しょうゆ 1.8	※ケチャップ 3.6
	キャベツ 30	※ウスターソース 1.8	※なたね油 0.36	ナムル	※豆乳クリームバター 1.2	※上白糖 0.96	※上白糖 0.12
	にんじん 18	※でん粉 0.24	のうべいじる	だいこん 24	※洋風スープの素 1.2	※みりん 0.6	塩コショウ 0.01
	※なたね油 0.6	※上白糖 0.12	里芋 18	みずな 12	※ケチャップ 15.6	はなふのすましじる	※でん粉 0.24
	かぶの葉 3.6	水 6	ごぼう 11	大豆もやし 18	※トマトピューレー 12	※型抜ききふ 2.4	水 2.4
	※洋風スープの素 0.96	きんぴら	にんじん 6	※上白糖 0.96	※カットトマト 12	鶏肉 25	ミートボールのボトフ
	※しょうゆ 1.2	ごぼう 30	だいこん 16.5	※しょうゆ 1.8	※ウスターソース 6	たまねぎ 22	※ミートボール 55
	※ロリエ 0.01	にんじん 12	鶏肉 25	※ごま油 0.48	※しょうゆ 0.6	えのきたけ 11	はくさい 24
	塩コショウ 0.12	※冷凍さやいんげん 6	根深ねぎ 12	※酢 1.8	※上新粉 0.6	みつば 5.5	じゃがいも 24
	水 48	※系こんにやく 6	※フレーク節 2.4	にらのスープ	塩コショウ 0.12	※だしこんぶ 2.4	たまねぎ 24
	イタリアンサラダ	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.8	※わかめ 0.6	※上白糖 0.12	※みりん 0.36	※ひよこ豆 12
	だいこん 36	※しょうゆ 1.8	※淡口しょうゆ 2.4	キャベツ 24	水 84	※しょうゆ 0.6	カリフラワー 12
	みずな 12	※上白糖 0.36	※みりん 1.2	にら 9.6	ウィンナーのてっぱんやき	※白しょうゆ 3	※洋風スープの素 0.96
	※金時豆 12	※一味唐辛子 0.01	※食塩 0.12	※たけのこ水煮 9.6	※ウィンナー 27	※食塩 0.12	塩コショウ 0.24
	※イタリアンドレ 4.8	※なたね油 1.2	※でん粉 0.24	※ほぐしささみ 12	※なたね油 0.2	水 132	※しょうゆ 0.6
	デコボン	なめこのみそしる	水 132	※しょうゆ 1.2	ほうれんそうのサラダ	わかめふりかけ(中)	※ロリエ 0.02
	※デコボン 40	※冷凍角切り豆腐 30		※鶏ガラスープ 1.2	れんこん 24	※わかめふりかけ 2	水 60
		なめこ 14.4		塩コショウ 0.12	ほうれんそう 30		※なたね油 0.6
		はくさい 24		水 132	※玉ねぎドレ 4.8		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	772 3.8	862 2.3	751 2.2	761 2.4	781 3.2	753 1.9	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。