



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

滝田小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883

養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

笠原中学校 Tel.43-4165



8.9月



もっと! 野菜を食べよう

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。

苦手な野菜がある人も、調理を工夫するなどして、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



給食ではこんな工夫をしています!

ソースやたれに入れる

給食ではねぎだれかけや野菜のあんを作っておいしく食べられるよう工夫しています



ご飯に混ぜる

味ごはんやチャーハン、焼きそばなどに細かくした野菜を混ぜると、苦手な野菜も食べやすくなります



☆毎月「1」のつく日は「やさいをたくさん食べる日」です。

ふだんよりも一口でも多く野菜を食べましょう。



パッケン

「たじみ健康ハッピープラン」の推進のためのイメージキャラクターです。

◆今月の魚◆

<切り身の魚> 9月 6日(金)さば 9月10日(火)しらす 9月19日(木)うなぎ
<丸ごと食べる魚> 8月30日(金)ししゃも 9月11日(水)味つけ小魚
<骨を外して食べる魚> 9月26日(木)さんま

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



「もしもの時」に備えましょう

9月1日は防災の日です。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分を備えておく、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなること想定し、用意しておきましょう。		

十五夜と行事食

2024年の十五夜は9月17日です

十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めたり、満月に見立てた団子や、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝したりする慣習があります。



里いも料理

十五夜は別名「芋名月」ともいいます。給食では里芋を入れた「お月見汁」を作ります。



給食の野菜メニューを作ってみよう!

ツナおくら

【材料】 4人分

- ☆おくら 8本
- ☆キャベツ 1枚
- ☆まぐろ油漬 小1缶
- ☆砂糖 小さじ2/3
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酢 小さじ1/2

《下準備》

- ①キャベツは洗って細めの千切りにする。
- ②おくら、まな板の上に塩少々を振って転がす(板すり)
- ③まぐろ油漬は油を軽く切っておく。

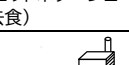
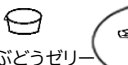
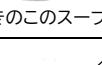
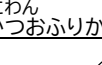
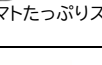
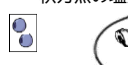
《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらおくらを入れてゆでる。おくらを取り出したら、キャベツもさっとゆで、ざるにあげる。
- ②あら熱が取れたら、キャベツは水気をしぼる。おくらを輪切りにする。
- ③ボウルにまぐろ油漬と調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜を加えて和えたらできあがり。



中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
		8/28 チンゲンサイのサラダ  揚げ餃子  (主食) 麦ごはん マーボー豆腐	8/29 竹輪のお好み揚げ  大豆の煮物  (主食) 麦ごはん なすのみそ汁	8/30 焼きししゃも  ハリハリ漬け  (主食) 梅ごはん 肉じゃが
2 ほうれん草のサラダ  ミルクプリン  鶏団子汁 (主食) 救給五目ごはん	3 厚揚げのごまだれかけ  かぼちゃの煮物  とろろ昆布汁 (主食) 発芽玄米なめし	4 大根サラダ  鶏肉のコーンマヨネーズ焼き  レタススープ (主食) 黒コッペパン	5 杏仁豆腐(除去食)  ビビンバの具  春雨スープ (主食) 麦ごはん	6 鯖のねぎだれかけ  切干大根の炒め煮  なめこのみそ汁 (主食) 麦ごはん
9 焼き肉  ひじきの炒め煮  五目汁 (主食) 麦ごはん	10 イタリアンサラダ  魚のハーブ焼き  お芋の大福  キャロットポタージュ(除去食) (主食) コッペパン	11 中華炒め  大豆と小魚の揚げがらめ  春雨スープ (主食) 中華おこわ	12 豚丼の具  おかか和え  さつま芋のみそ汁 (主食) 麦ごはん	13 キャベツのサラダ  いかのレモンソースかけ  ドライカレー(除去食) (主食) ナン
16 敬老の日	17 人参サラダ  酢豚  中華スープ (主食) 麦ごはん	18 グリーンサラダ  ぶどうゼリー  チリコンカン  きこのスープ (主食) 食パン	19 うなぎごはんの具  錦糸玉子  酢の物  冬瓜汁 (主食) 麦ごはん	20 揚げ豆腐の野菜あんかけ (たれ別付け)  冷凍みかん  里芋のそぼろ煮  さわにわん (主食) 発芽玄米ごはん(かつおふりかけ)
23 振替休日	24 ごぼうのソテー  オムレツのガーリックきのこソースかけ  岐阜トマトたっぷりスープ  黒食パン (主食) 黒食パン	25 中華ごま和え  鶏肉の唐揚げ  五目ラーメンスープ (主食) 一食ラーメン	26 秋刀魚の塩焼き(たれ別付け)  巨峰  お浸し (主食) 味ごはん お月見汁	27 はんぱんの生姜だれかけ  ツナおくら  豚汁 (主食) 麦ごはん
30 おさつ肉チーズ入りコロッケ (たれ別付け)  つぼ漬け和え  豆腐のみそ汁 (主食) 麦ごはん	   			

令和6年8.9月予定献立表

食育センター 養正調理場

日	献立名			6つの食品群をそろえてバランスの良い食事しましょう							
	曜日	しゅしょく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの	体をつくるもの	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
8月	28水	むぎごはん	あげぎょうざ	マーボー豆腐 チンゲンサイのサラダ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※ぎょうざ	※牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ黄	干し椎茸 ※たけのこ水煮 根菜ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ	
	29木	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	だいずのにも なすのみそ	※焼き竹輪 ※粉かつお 大豆 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ごぼう だいこん はくさい なす 根菜ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖	※なたね油	
	30金	うめごはん	やしししゃも	にくじゃが ハリハリづけ	※かつお削り節 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※くわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	※梅漬け たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも ※糸こんにやく	※なたね油	
9月	2月	【防災の日】きゅうきゅうごもくごはん ほうれんそうのサラダ とりだんごじる ミルクプリン			※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ はくさい 根菜ねぎ	※数輪五目ごはん じゃがいも ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※和風ドレ	
	3火	はつがげんまいなめし	あつあげのごまだれかけ	かぼちゃのにも とろろこんぶじる	※冷凍厚揚げ ※かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	かぼちゃ	だいこん はくさい えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま	
	4水	くろコッペパン	とりにくのコーン マヨネーズやき	だいこんサラダ レタススープ	鶏肉 ※糸かまぼこ ※ひよこ豆	※牛乳	みずな にんじん	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ※冷凍えだまめ ※クリームコーン だいこん エリンギ レタス	※黒コッペパン じゃがいも	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※青じそドレ	
	5木	ビビンバ (むぎごはん・ビビンバのぐ)			はるさめスープ あんにんどうふ	牛肉 ※ほぐしさきみ	ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく 根菜ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※バイシシロップ漬け ※みかんシロップ漬け たまねぎ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨 ※杏仁豆腐	※なたね油	
	6金	むぎごはん	さばのねぎだれかけ	きりぼしだいこんのいために なめこのみそ	※さば ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが 根菜ねぎ 県産切干大根 たまねぎ はくさい なめこ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
	9月	むぎごはん	やきにく	ひじきのいために ごもくじる	豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ レモン ※たけのこ水煮 だいこん ししいたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ 里芋	※なたね油	
	10火	コッペパン	さかなのハーブやき	イタリアンサラダ キャロットポタージュ とうにゅうココアデザート(幼小) おいものだいふく(中)	※しいら ※ベーコン	※牛乳 ※チーズ	ほうれんそう にんじん ※にんじんビュレ パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉 ※豆乳ココアデザート(幼小) ※お手の大福(中)	※オリーブ油 ※なたね油 ※イタリアンドレ ※有塩バター	
	11水	ちゅうかおこわ	だいずとこざかなのあげがらめ	ちゅうかいため はるさめスープ とうにゅうココアデザート(中)	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) 鶏肉	※牛乳 ※味付け小魚	チンゲンサイ にんじん にら	※たけのこ水煮 干し椎茸スライス しょうが たまねぎ ※冷凍コーン ※千切りくらげ キャベツ	米 もちめ ※上白糖 ※春雨 ※豆乳ココアデザート(中)	※ごま油 ※なたね油	
	12木	ふたどん (むぎごはん・ふたどんのぐ)			おかかあえ さつまいものみそ	豚肉 ※かつお削り節 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	※冷凍さやいんげん こまつな だいこん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 ※糸こんにやく ※上白糖 さつまいも	※なたね油
	13金	ナン	ドライカレー いかのレモンソースかけ	キャベツのサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳 ※チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり ※冷凍コーン	※ナン ※小麦粉 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※玉ねぎドレ	
	17火	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※ほぐしさきみ	※牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※冷凍コーン ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ	
	18水	しょくパン	チリコンカン	グリーンサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー	豚肉 ※鶏レバーそぼろ ※粒状大豆 ※白いんげん豆 鶏肉	※牛乳	にんじん ※トマト水煮 こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ レタス だいこん エリンギ まいたけ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※ぶどうゼリー	※なたね油 ※シーザードレ	
	★19木	うなぎごはん (むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)			すのもの とうがんじる	※うなぎ ※油揚げ ※鰯糸玉子	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	みつば	だいこん きゅうり とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	20金	はつがげんまいごはん (かつおふりかけ)	あげ豆腐のやさいあんかけ	さといものそぼろに さわにわん れいとうみかん	※揚げ出し豆腐 鶏肉 豚肉 ※おかかふりかけ	※牛乳 ※だしこんぶ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん 干し椎茸 根菜ねぎ ※冷凍みかん	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油	
	24火	くろしょくパン	オムレツのガーリック きのこのソースかけ	ごぼうのソテー ぎふトマトたっぷりスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	ピーマン トマト ※トマトジュース パセリ	しめじ にんにく ごぼう ※冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※オリーブ油	
	25水	ごもくらーめん (いっしょくらーめん・ ごもくらーめんスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかごまあえ	鶏肉 豚肉	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく はくさい ※メンマ ※千切りくらげ 根菜ねぎ だいこん ※冷凍コーン	※一食ラーメン ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※白すりごま ※ごま油	
	26木	あじごはん	さんまのしおやき	おひたし おつきみしる きよほう(小中)	鶏肉 ※さんま ※月見かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい きゅうり ※冷凍えだまめ しめじ たまねぎ 根菜ねぎ ※巨峰(小中)	米 麦 ※上白糖 里芋	※なたね油	
	27金	はつがげんまいごはん	はんべんのしょうがだれかけ	ツナおくら ぶたじる	※はんぺん ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	オクラ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油	
	30月	むぎごはん	おさつにくチーズいりコロッケ	つばづけあえ とうふのみそ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つば漬け キャベツ 根菜ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※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・中学校のお休みは画、学校の行事予定をご確認ください。

≪2024年8・9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	8月28日 水	8月29日 木	8月30日 金	9月2日 月	9月3日 火	9月4日 水	9月5日 木	9月6日 金	9月9日 月	9月10日 火	9月11日 水
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	むぎごはん	うめごはん	きゅうきゅうごもくごはん	はつがげんまいなめし	くろコッパパン	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	コッパパン	ちゅうかおこわ
	米 95.65	※麦ごはん 110	米 95.65	※救給五目ごはん 200	米 95.65	※黒コッパパン 85	※麦ごはん 110	米 95.65	※麦ごはん 110	※コッパパン 85	米 87.25
	麦 14.15	牛乳	麦 14.15	牛乳	麦 14.15	牛乳	牛乳	麦 14.15	牛乳	牛乳	もちこめ 12.75
	牛乳	※牛乳 206	※酒 1.2	※牛乳 206	※酒 1.22	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.24
	※牛乳 206	ちくわのおこのみあげ	※食塩 0.12	ほうれんそうのサラダ	※食塩 0.36	※なめしの素 1.10	※牛乳 206	※牛乳 206	やきにく	さかなのハーブやき	※酒 1.25
	マーボー豆腐	※焼き竹輪 25	※かつお削り節 1.2	だいこん 30	※なめしの素 1.10	鶏肉 30	牛肉 40	さばのねぎだれかけ	豚肉 65	※しいら 52	豚肉 12
	※冷凍角切り豆腐 102	※紅しょうが 0.6	※梅漬け 4.8	ほうれんそう 30	水 117.12	※白ワイン 2.4	しょうが 0.36	※さば 70	※酒 2.4	※バジル 0.03	※たけのこ水煮 6
	豚肉 30	※青のり粉 0.24	※みりん 1.8	※和風ドレ 4.8	牛乳	塩コショウ 0.06	にんにく 0.24	※酒 2.4	※しょうゆ 0.6	※黒こしょう 0.01	干し椎茸スライス 0.6
	干し椎茸 1.2	※粉かつお 0.24	※上白糖 0.36	とりだんごじる	※牛乳 206	にんにく 0.36	根深ねぎ 3.6	※しょうゆ 0.6	にんにく 0.36	※食塩 0.13	しょうが 0.24
	※たけのこ水煮 30	※小麦粉 8.4	※液体かつおだし 0.36	※鶏だんご 48	あつあげのごまだれかけ	※なたね油 0.6	※酒 1.2	しょうが 1.2	しょうが 0.36	※白ワイン 2.6	※上白糖 0.24
	にんじん 24	※なたね油 3.6	※しょうゆ 0.96	たまねぎ 12	※冷凍厚揚げ 65	じゃがいも 24	※しょうゆ 0.6	※なたね油 0.6	※なたね油 1.5	※オリーブ油 1.3	※鶏ガラスープ 0.6
	根深ねぎ 12	だいすのにももの	牛乳	じゃがいも 24	※なたね油 1.3	たまねぎ 30	※上白糖 0.24	根深ねぎ 3.6	たまねぎ 18	レモン 1.3	※しょうゆ 1.56
	しょうが 1.2	大豆 9.6	※牛乳 206	にんじん 9.6	※しょうゆ 1.56	※冷凍コーン 12	ほうれんそう 24	※しょうゆ 1.75	ピーマン 6	※なたね油 0.65	塩コショウ 0.12
	にんにく 0.24	ごぼう 12	やきししゃも	はくさい 12	※みりん 1.3	※冷凍えだまめ 6	にんじん 12	※上白糖 0.75	※しょうゆ 1.8	イタリアンサラダ	※ごま油 0.24
	※赤みそ 4.8	※板こんにゃく 12	※ししゃも 40	根深ねぎ 9.6	※上白糖 0.65	※クリームコーン 14.4	※ぜんまい水煮 6	※酢 1.2	※上白糖 0.36	ほうれんそう 30	水 128.75
	※テンメンジャン 2.4	にんじん 6	※なたね油 1.2	※フレーク節 2.4	※白ごま 1.3	※洋風スープの素 0.12	※しょうゆ 3.6	※でん粉 0.3	※酢 0.12	キャベツ 24	牛乳
	※上白糖 0.36	※液体かつおだし 0.24	にくじゃが	※白しょうゆ 2.4	※白すりごま 1.3	塩コショウ 0.12	※酢 1.2	水 7.5	レモン 0.96	※イタリアンドレ 4.8	※牛乳 206
	※豆板醤 0.01	※しょうゆ 1.8	豚肉 26	※しょうゆ 1.8	※でん粉 0.26	※マヨネーズ(卵不使用) 10.8	※上白糖 1.8	きりぼしだいこんのいために	※はちみつ 0.96	キャラットポタージュ	だいすどこさかなのあげがらめ
	※ごま油 0.6	※上白糖 0.84	じゃがいも 60	※食塩 0.12	水 13	アルミカップ 1	※なたね油 1.2	県産切干大根 4.8	※はちみつ 0.96	※ベーコン 6	※味付け小魚 2.6
	※酒 1.2	※みりん 1.2	にんじん 24	水 108	かほちゃのにももの	だいこんサラダ	あんにと豆腐	※冷凍さやいんげん 3.6	※ひじき 2.16	たまねぎ 48	大豆 15.6
	※しょうゆ 3.6	水 12	たまねぎ 60	ミルクプリン	かほちゃ 48	だいこん 42	※バインシロップ漬け 24	にんじん 12	にんじん 5	じゃがいも 24	※なたね油 2.4
	※でん粉 1.2	なすのみそしる	※糸こんにゃく 12	※ミルクプリン(中) 80	※上白糖 1.2	みずな 18	※みかんシロップ漬け 24	※半月スライスちくわ 12	※たけのこ水煮 8	にんじん 12	※上白糖 0.72
	※なたね油 0.6	だいこん 12	※冷凍さやいんげん 6		※みりん 0.6	※青じそドレ 4.8	※杏仁豆腐 12	※上白糖 0.6	※半月スライスちくわ 20	※にんじんビューレ 48	※しょうゆ 0.72
	水 36	はくさい 24	※くきわかめ 0.36		※しょうゆ 2.4	レタススープ	アルミカップ 1	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.8	パセリ 0.36	水 0.12
	あげきょうざ	なす 24	※しょうゆ 5.4		※液体かつおだし 0.36	※糸かまぼこ 12	はるさめスープ	※しょうゆ 1.8	※みりん 1.2	※チーズ 2.4	ちゅうかいため
	※きょうざ(大) 60	根深ねぎ 12	※上白糖 2.4		水 12	にんじん 12	※春雨 6	※液体かつおだし 0.36	※上白糖 0.6	※牛乳 36	たまねぎ 24
	※なたね油 4.8	※煮干し 2.4	※みりん 1.2		どろろこんぶじる	エリンギ 12	たまねぎ 24	※なたね油 0.6	※なたね油 0.36	※有塩バター 4.8	※冷凍コーン 12
	チンゲンサイのサラダ	※赤みそ 4.8	※フレーク節 1.2		※かまぼこ 12	レタス 24	※たけのこ水煮 12	なめこのみそしる	ごもくじる	※小麦粉 4.8	チンゲンサイ 18
	チンゲンサイ 30	※白みそ 4.8	水 24		だいこん 12	※ひよこ豆 18	※冷凍コーン 9.6	※冷凍角切り豆腐 24	鶏肉 15	※洋風スープの素 1.8	※千切きくらげ 0.36
	キャベツ 24	水 132			はくさい 12	※なたね油 0.6	※ほぐしさきみ 15	たまねぎ 18	里芋 24	塩コショウ 0.24	塩コショウ 0.12
	パブリカ黄 3.6				えのきたけ 12	※コンソメ 1.2	にら 9.6	はくさい 24	だいこん 24	※ロリエ 0.02	※鶏ガラスープ 0.24
	※中華ドレ 4.8				根深ねぎ 12	※しょうゆ 0.96	※しょうゆ 1.8	なめこ 14.4	こまつな 12	※なたね油 0.6	※かき油 0.48
					※だしこんぶ 2.4	塩コショウ 0.12	※中華スープの素 1.2	※煮干し 2.4	しいたけ 6	水 36	※しょうゆ 0.6
					※しょうゆ 1.2	水 120	塩コショウ 0.12	※白みそ 4.8	※白しょうゆ 2.4	※お味のだいふく(中)	※なたね油 0.6
					※白しょうゆ 2.16		水 132	※白みそ 4.8	※しょうゆ 1.8	※お芋の大福 30	はるさめスープ
					※食塩 0.12			水 132	※みりん 1.2		鶏肉 17
					※とろろ昆布 1.35				※食塩 0.12		キャベツ 18
					水 132				※フレーク節 2.4		にんじん 12
									水 120		にら 12
											※春雨 4.8
											※しょうゆ 1.44
											※中華スープの素 1.2
											塩コショウ 0.12
											水 96
											とうにゅうココアデザート(中)
											※豆乳ココアデザート 40
	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
中学校	851 2.1	705 2.2	752 3.5	697 2.6	718 2.9	782 3.2	713 2.1	837 2.4	759 2.3	812 3	717 2.2

日	9月12日 木	9月13日 金	9月17日 火	9月18日 水	9月19日 木	9月20日 金	9月24日 火	9月25日 水	9月26日 木	9月27日 金	9月30日 月
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	ナン	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	くろしょくパン	いっしょくラーメン	あじごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん
	米 95.65	※ナン 140	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 95.65	米 95.65	※黒食パン 85	※食ラーメン 240	米 85.11	米 95.65	※麦ごはん 110
	麦 14.15	牛乳	牛乳	牛乳	麦 14.15	麦 14.15	牛乳	牛乳	麦 12.88	麦 14.15	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	水 128.1	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.25	水 128.1	※牛乳 206
	※牛乳 206	ドライカレー	すふた	チリコンカン	※牛乳 206	牛乳	オムレツのガーリックきのこソースかけ	とりにくのからあげ	※食塩 0.24	牛乳	おさつにくチーズいりコロッケ
	ぶたどんのぐ	豚肉 39	豚肉 45.5	豚肉 30	うなぎごはんのぐ	※牛乳 206	※オムレツ 60	鶏肉 60	鶏肉 12	※牛乳 206	さつまいも 48
	豚肉 52	※オールスパイス 0.01	しょうが 1.3	※鶏しバーそばろ 3.6	※うなぎ 36	あけどうふのやさいあんかけ	※なたね油 1.2	しょうが 1.2	ごぼう 9.6	はんぺんのしょうがだれかけ	※脱脂粉乳 2.4
	しょうが 0.65	※クロブ 0.01	※しょうゆ 0.78	※ナツメグ 0.02	※うなぎのたれ 2.4	※揚げ出し豆腐 小 90	※しめじ 9.6	にんにく 0.6	にんじん 9.6	※はんぺん 50	たまねぎ 24
	※みりん 0.65	にんじん 26	※酒 1.56	にんにく 0.36	※酒 2.4	※なたね油 8	にんにく 0.24	※酒 2.4	※なたね油 0.6	※なたね油 1.2	豚肉 12
	※しょうゆ 0.65	ピーマン 6.5	※でん粉 3.25	しょうが 0.6	※なたね油 1.2	たれべつづけ	※なたね油 0.12	※しょうゆ 0.96	※しょうゆ 2.76	しょうが 0.5	※チーズ 3.6
	※酒 2.6	たまねぎ 78	じゃがいも 32.5	※赤ワイン 1.2	※うなぎのたれ 8.4	たまねぎ 14.4	※洋風スープの素 0.06	塩コショウ 0.10	※みりん 0.24	※しょうゆ 1.63	塩コショウ 0.24
	※なたね油 1.3	なす 26	※なたね油 3.9	にんじん 12	※酒 3.6	ピーマン 3.6	※しょうゆ 0.48	※でん粉 9.6	※みりん 0.24	※みりん 0.5	※小麦粉 6
	たまねぎ 26	かぼちゃ 26	たまねぎ 36	※みりん 1.2	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.2	※上白糖 0.12	※なたね油 4.8	※酒 1.2	※でん粉 0.24	※パン粉 8.4
	※冷凍さやいんげん 3.9	トマト 26	干し椎茸 0.65	※粒状大豆 2.4	すのもの	※みりん 1.2	塩コショウ 0.04	ごもくラーメンスープ	※液体かつおだし 0.36	水 5	※なたね油 4.8
	※糸こんにゃく 6.5	※小麦粉 3.9	※なたね油 0.26	※白いんげん豆 6	だいこん 30	※上白糖 1.2	※でん粉 0.36	豚肉 25	水 100.8	ツナおくら	たれべつづけ
	※上白糖 0.78	※有塩バター 3.9	※上白糖 1.95	※なたね油 0.6	きゅうり 18	水 12	水 2.4	しょうが 1.2	牛乳	オクラ 24	※ケチャップ 3.6
	※みりん 1.04	しょうが 0.65	※しょうゆ 3.12	塩コショウ 0.06	※わかめ 0.6	※さといものそばろに	こぼう 30	にんにく 0.6	※牛乳 206	※オイルツナ 15	※ウスターソース 4.8
	※しょうゆ 2.6	にんにく 0.39	※酢 1.56	※ケチャップ 12	※酢 1.8	鶏肉 18	※冷凍コーン 14.4	はくさい 30	さんまのしおやき	キャベツ 18	※上白糖 0.12
	※液体かつおだし 0.65	※カレー粉 0.65	塩コショウ 0.13	※トマト水煮 12	※上白糖 0.96	里芋 42	ピーマン 3.6	チンゲンサイ 24	※さんま 50	※上白糖 0.6	水 1.2
	水 13	※ケチャップ 3.25	※洋風スープの素 0.13	※上白糖 0.6	※しょうゆ 1.2	しょうが 0.36	※なたね油 0.6	※メンマ 12	※食塩 0.12	※しょうゆ 1.2	つぼつけあえ
	おかかあえ	※なたね油 0.65	水 15.6	※ウスターソース 2.16	どうがんじる	しょうが 0.36	※なたね油 0.6	※千切きくらげ 0.36	※しょうゆ 0.24	※酢 0.84	だいこん 30
	キャベツ 18	※しょうゆ 2.6	にんじんサラダ	※しょうゆ 0.48	とうがん 48	※上白糖 0.6	塩コショウ 0.12	根深ねぎ 12	※なたね油 0.6	ぶたじる	きゅうり 14.4
	こまつな 24	※ウスターソース 2.6	にんじん 48	※洋風スープの素 0.6	※油揚げ 3.6	※みりん 0.6	※鶏ガラスープ 0.24	きふトマトたっぷりスープ	※鶏ガラスープ 0.6	たれべつづけ	※つぼ漬け 9.6
	にんじん 12	塩コショウ 0.26	パセリ 0.84	※チリパウダー 0.02	えのきたけ 12	※しょうゆ 1.8	※鶏ガラスープ 0.24	豚肉 20	※しょうゆ 0.48	だいこん 24	里芋 18
	※上白糖 0.6	※チーズ 2.6	※棒々鶏ドレ 4.8	※でん粉 0.6	みつば 6	※でん粉 0.24	※鶏ガラスープ 0.24	トマト 24	塩コショウ 0.06	※しょうゆ 1.2	だいこん 18
	※みりん 0.6	※洋風スープの素 0.65	ちゅうかスープ	グリーンサラダ	※しょうゆ 2.4	水 18	※鶏ガラスープ 0.24	トマト 24	※みりん 1.2	ごぼう 12	※上白糖 0.36
	※しょうゆ 1.44	いかにレモンソースかけ	※ほぐしさきみ 25	こまつな 30	※白しょうゆ 1.8	さわにわん	※鶏ガラスープ 0.24	水 144	※酢 0.36	※板こんにゃく 6	どうふのみそしる
	※かつお削り節 0.36	※いか短冊 52	キャベツ 24	レタス 30	※みりん 0.6	豚肉 18	たまねぎ 48	ちゅうかごまあえ	※上白糖 0.12	※冷凍角切り豆腐 30	
	さつまいものみそしる	塩コショウ 0.07	チンゲンサイ 12	※シーザードレ 4.8	※食塩 0.12	ごぼう 18	※白いんげん豆 12	ブロッコリー 24	おひたし	※赤みそ 9.6	キャベツ 24
	※冷凍角切り豆腐 18	※酒 2.6	※冷凍コーン 12	きのこのスープ	※だしこんぶ 2.4	だいこん 24	パセリ 0.36	だいこん 18	はくさい 30	※煮干し 2.4	にんじん 12
	だいこん 18	※でん粉 7.8	※たけのこ水煮 1.2	鶏肉 18	※でん粉 0.24	干し椎茸 0.36	※コンソメ 0.96	※冷凍コーン 9.6	きゅうり 12	水 132	根深ねぎ 12
	※わかめ 0.48	※上新粉 1.3	※しょうゆ 2.16	じゃがいも 18	水 132	根深ねぎ 12	※しょうゆ 0.24	※白すりごま 0.36	※しょうゆ 1.8	※白みそ 4.8	※煮干し 2.4
	※わかめ 0.48	※なたね油 5.2	※中華スープの素 1.2	だいこん 12	きんしたまご	※しょうゆ 0.6	塩コショウ 0.12	※しょうゆ 1.2	※上白糖 0.6	※白みそ 4.8	※白みそ 4.8
	※煮干し 2.4	レモン 2.6	塩コショウ 0.12	エリンギ 12	※錦糸玉子 18	※白しょうゆ 3	※オリーブ油 0.36	※ごま油 0.36	※みりん 0.6	水 132	水 132
	※白みそ 9.6	塩コショウ 0.07	水 132	まいたけ 12		※食塩 0.12	にんにく 0.24	※酢 1.8			
	水 132	※しょうゆ 1.3		パセリ 0.36		水 108	※上白糖 0.24				
		※上白糖 1.3		※なたね油 0.36			水 132				
		※でん粉 0.39		※コンソメ 1.2							
		水 6.5		※しょうゆ 0.96							
		キャベツのサラダ		塩コショウ 0.12							
		キャベツ 30		水 120							
		きゅうり 12		ぶどうゼリー							
		※冷凍コーン 12		※ぶどうゼリー 60							
		※玉ねぎドレ 4.8									
	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	エネルギー 塩分
中学校	719 2.3	861 4	761 2.2	733 3.8	721 2.4	809 1.7	786 2.9	810 3.3	755 2.7	707 2.6	804 2.5

*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。