



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 養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

滝田小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165



8.9月

8月31日は野菜の日 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 5日(木)うなぎ

9月11日(水)さば

9月27日(金)しいら

<骨を外して食べる魚>

9月17日(火)さんま

<丸ごと食べる魚>

8月29日(木)ししゃも

9月24日(火)味噌小魚

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



米・米粉
発芽玄米



パンやめんどの材料や
料理で使う小麦粉



大豆・豆腐



椎茸



里芋



切干し大根



牛乳



しょうが



ほうれんそう



小松菜



チンゲンサイ



キャベツ



トマト



パッケン



パッケン

「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。

9月1日
防災の日



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、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

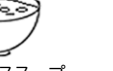
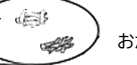
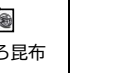
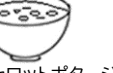
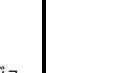
《下準備》

- 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。



月	火	水	木	金
		8/28 チンゲンサイのサラダ  揚げ餃子  マーボー豆腐 (主食) 麦ごはん	8/29 焼きししゃも  ハリハリ漬け  肉じゃが (主食) 梅ごはん	8/30 竹輪のお好み揚げ  大豆の煮物  なすのみそ汁 (主食) 麦ごはん
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 人参サラダ  酢豚  中華スープ (主食) 麦ごはん	4 はんぺんの生姜だれかけ  ツナおくら  豚汁 (主食) 発芽玄米ごはん	5 うなぎごはんの具  錦糸玉子  酢の物 (主食) 麦ごはん 冬瓜汁	6 グリーンサラダ  ぶどうゼリー  チリコンカン (主食) 食パン きのこのスープ
9 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 (主食) 発芽玄米ごはん(かつおふりかけ)	10 キャベツのサラダ  いかのレモンソースかけ  中華スープ (主食) ナン ドライカレー(除去食)	11 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	12 ナムル  豚キムチ  わかめスープ (主食) 麦ごはん	13 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
16 敬老の日	17 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	18 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	19 豚丼の具  星  おかか和え (主食) 麦ごはん さつま芋のみそ汁	20 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 (主食) 黒食パン
23 振替休日	24 中華炒め  豆乳ココアデザート  大豆と小魚の揚げがらめ (主食) 中華おこわ 春雨スープ	25 厚揚げのごまだれかけ  かぼちゃの煮物  お芋の大福  とろろ昆布 (主食) 発芽玄米なめし	26 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	27 イタリアンサラダ  星  魚のハーブ焼き  冷凍みかん (主食) コッペパン キャロットポタージュ(除去食)
30 焼き肉  ひじきの炒め煮  五目汁 (主食) 麦ごはん				

令和6年8.9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	献立名			8つの食品群材料名(※8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)					献立および材料表	
	しゅしゅく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆腐	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	
8月	28 木	むぎごはん	あげぎょうざ 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 根深ねぎ 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 ※中華だし	
	29 木	うめごはん	やしししゃも	※かつお削り節 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※きわかめ	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 ※糸こんにゃく	※なたね油	
	30 金	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	※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 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※板こんにゃく ※上白糖	※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 根深ねぎ	※救給五目ごはん じゃがいも ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※和風だし	
	3 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 ※棒々鶏だし
	4 水	はつがげんまいごはん	はんぺ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 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
	5 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 ※錦糸玉子	※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
	6 金	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
	9 月	はつがげんまいごはん (かつおふりかけ)	あげどうふのやさいあんかけ	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 根深ねぎ ※冷凍みかん	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	10 火	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 ※玉ねぎどレ
	11 水	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 なめこのみそじる	※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 根深ねぎ 県産切干大根 たまねぎ はくさい なめこ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	12 木	むぎごはん	ぶたキムチ	ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 ※わかめ	こまつな にんじん	にんにく ※キムチ きゅうり たまねぎ ※たけのこ水煮 キャベツ	米 麦 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	13 金	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) ※青じそどレ
	17 火	あじごはん	さんまのしおやき	おひたし おつきみしる きょうほう(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 根深ねぎ ※巨峰(小中)	米 麦 ※上白糖 里芋	※なたね油
	18 水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	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 根深ねぎ 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
	19 木	ぶたどん (むぎごはん・ぶたどんのぐ)		おかかあえ さつまいものみそじる	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 にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	※麦ごはん ※糸こんにゃく ※上白糖 さつまいも	※なたね油
	20 金	くろしょくパン	オムレツのガーリック きのこソースかけ	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
	24 火	ちゅうかおこわ	だいずとごさかなのあげがらめ	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 ※味噌汁 小魚	チンゲンサイ にんじん いら	※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 もちこめ ※上白糖 ※春雨 ※豆乳ココアデザート(中)	※ごま油 ※なたね油
	25 水	はつがげんまいなめし	あつあげのごまだれかけ	かぼちゃのもの とうろこんぶじる とうにゅうココアデザート(幼小) おいものだいふく(中)	※冷凍厚揚げ ※かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とうろ昆布	かぼちゃ	だいこん はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※豆乳ココアデザート(幼小) ※お芋の大福(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	28 木	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 とうふのみそじる	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 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※なたね油
	27 金	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 れいとうみかん	※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 ※冷凍みかん	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉	※オリーブ油 ※なたね油 ※イタリアンドレ ※有塩バター
	30 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 しいたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ 里芋	※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・中学校のお休日は、園、学校の行事予定をご確認ください。

(単位:グラム)

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	くろコッパパン	あじごはん	いっしょくラーメン	むぎごはん	くろしよくパン	ちゅうかおこわ	はつがげんまいなめし	むぎごはん	コッパパン	むぎごはん	
	米 95.65 麦 14.15 牛乳 ※牛乳 206 ぶたキムチ	※黒コッパパン 85 牛乳 ※酒 206 ※牛乳 206 とりにくのコンマヨネーズやき	米 85.11 麦 12.88 牛乳 1.25 ※酒 206 ※食塩 0.24	※一食ラーメン 240 牛乳 ※牛乳 206 とりにくのからあげ	※麦ごはん 110 牛乳 ※牛乳 206 ぶたどんのぐ	※黒食パン 85 牛乳 ※しめじ 9.6 にんにく 0.24 ※なたね油 0.12 ※洋風スープの素 0.06 ※しょうゆ 0.48 ※上白糖 0.12 塩コショウ 0.04 水 128.75	米 87.25 もちこめ 12.75 塩コショウ 0.24 ※酒 1.25 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	米 95.65 ※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※コッパパン 85 牛乳 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	
	豚肉 65 ※酒 2.6 にんにく 0.26 ※コチジャン 1.3 ※しょうゆ 0.65 ※上白糖 0.26 ※キムチ 15.6 ※なたね油 1.3 ナムル	鶏肉 30 ※白ワイン 2.4 塩コショウ 0.06 にんにく 0.36 ※なたね油 0.6 じゃがいも 24 たまねぎ 30 ※冷凍コーン 12 ※冷凍えだまめ 6 ※クリームコーン 14.4	鶏肉 12 ごぼう 9.6 にんにく 9.6 ※なたね油 0.6 ※しょうゆ 2.76 ※みりん 0.24 ※白砂糖 0.24 ※酒 1.2 ※液体かつおだし 0.36	鶏肉 60 しょうが 1.2 にんにく 0.6 ※酒 2.4 ※しょうゆ 0.96 塩コショウ 0.10 ※でん粉 9.6 ※なたね油 4.8 こもくラーメンスープ	豚肉 52 しょうが 0.65 ※みりん 0.65 ※しょうゆ 0.65 ※酒 2.6 ※なたね油 1.3 たまねぎ 26 ※冷凍さやいんげん 3.9 ※糸こんにゃく 6.5 ※上白糖 0.78 ※みりん 1.04 こぼろのソテー	※オムレツ 60 ※なたね油 1.2 ※しめじ 9.6 にんにく 0.24 ※なたね油 0.12 ※洋風スープの素 0.06 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 1.56 塩コショウ 0.12 ※ごま油 0.24 水 128.75	豚肉 12 ※たけのこ水煮 6 干し椎茸スライス 0.6 しょうが 0.24 ※上白糖 0.24 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 1.56 塩コショウ 0.12 ※ごま油 0.24 水 128.75	米 95.65 ※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※コッパパン 85 牛乳 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	
	こまつな 24 にんじん 12 きゅうり 18 ※しょうゆ 1.2 ※上白糖 1.2 ※酢 1.8 ※ごま油 0.48 わかめスープ	※洋風スープの素 0.12 塩コショウ 0.12 ※マヨネーズ(卵不使用) 10.8 アルミカップ 1 だいこん 42 みずな 18 ※青じそドレ 4.8 レタススープ	水 100.8 牛乳 ※牛乳 206 さんまのしおやき ※さんま 50 ※食塩 0.12 ※しょうゆ 0.24 ※なたね油 0.6 たれべつづけ	豚肉 25 しょうが 1.2 にんにく 0.6 はくさい 30 チンゲンサイ 24 ※メンマ 12 ※千切くらげ 0.36 根深ねぎ 12 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 0.48 塩コショウ 0.06 水 144 ちゅうかごまあえ	※上白糖 0.78 ※みりん 1.04 こぼろのソテー こぼろ 30 ※冷凍コーン 14.4 ピーマン 3.6 大豆 15.6 ※なたね油 0.6 塩コショウ 0.12 ※しょうゆ 0.72 きふトマトたっぷりスープ	※オムレツ 60 ※なたね油 1.2 ※しめじ 9.6 にんにく 0.24 ※なたね油 0.12 ※洋風スープの素 0.06 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 1.56 塩コショウ 0.12 ※ごま油 0.24 水 128.75	豚肉 12 ※たけのこ水煮 6 干し椎茸スライス 0.6 しょうが 0.24 ※上白糖 0.24 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 1.56 塩コショウ 0.12 ※ごま油 0.24 水 128.75	米 95.65 ※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※コッパパン 85 牛乳 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	
	鶏肉 12 たまねぎ 24 ※たけのこ水煮 9.6 キャベツ 18 ※わかめ 0.6 ※しょうゆ 0.96 ※鶏ガラスープ 1.2 塩コショウ 0.12 水 132	※糸かまぼこ 12 にんじん 12 エリンギ 12 レタス 24 ※ひよこ豆 18 ※なたね油 0.6 ※コンソメ 1.2 ※しょうゆ 0.96 塩コショウ 0.12 水 120	だいこん 24 ※しょうゆ 1.2 ※みりん 1.2 ※酢 0.36 ※上白糖 0.12 おひたし はくさい 30 きゅうり 12 ※冷凍えだまめ 12 ※しょうゆ 1.8 ※上白糖 0.6 ※みりん 0.6 おつきみしる	※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 0.48 塩コショウ 0.06 水 144 ちゅうかごまあえ	※オムレツ 60 ※なたね油 1.2 ※しめじ 9.6 にんにく 0.24 ※なたね油 0.12 ※洋風スープの素 0.06 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 1.56 塩コショウ 0.12 ※ごま油 0.24 水 128.75	※オムレツ 60 ※なたね油 1.2 ※しめじ 9.6 にんにく 0.24 ※なたね油 0.12 ※洋風スープの素 0.06 ※鶏ガラスープ 0.6 ※しょうゆ 1.56 塩コショウ 0.12 ※ごま油 0.24 水 128.75	豚肉 20 たまねぎ 48 ※冷凍コーン 12 チンゲンサイ 18 ※白いんげん豆 12 パセリ 0.36 ※コンソメ 0.96 ※しょうゆ 0.24 塩コショウ 0.12 ※オリーブ油 0.36 にんにく 0.24 鶏肉 17 キャベツ 18 にんじん 12 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	ちゅうかいため たまねぎ 24 ※冷凍コーン 12 チンゲンサイ 18 ※かまぼこ 12 だいこん 12 はくさい 12 えのきたけ 12 根深ねぎ 12 ※だしこんが 2.4 ※しょうゆ 1.2 ※白しゅうゆ 2.16 ※食塩 0.12 ※とろろ昆布 1.35 水 132 おいものだいふく(中) ※お芋の大福 30	※液体かつおだし 0.36 ※上白糖 0.36 とうろのみそしる ※冷凍角切り豆腐 30 キャベツ 24 にんじん 12 根深ねぎ 12 ※煮干し 2.4 ※赤みそ 4.8 ※白みそ 4.8 水 132	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※コッパパン 85 牛乳 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ	※麦ごはん 110 牛乳 14.15 ※酒 1.22 ※牛乳 206 ※食塩 0.36 ※なめしの素 1.098 水 117.12 牛乳 ※牛乳 206 あつあけのごまだれかけ
	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
	中学校	696 2.1	782 3.2	755 2.7	810 3.3	737 2.3	786 2.9	717 2.2	783 2.9	804 2.5	784 3	759 2.3

*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。