



# 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 TEL29-1662

食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400

滝田小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



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>	<丸ごと食べる魚>
9月 5日(木)うなぎ	8月29日(木)しゃも
9月11日(水)さば	9月24日(火)味噌小魚
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	

#### ◆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 防災の日

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日分を備えておくこと、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。

<b>水</b>  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。	<b>カセットコンロ・ガスボンベ</b>  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。	<b>保存性の高い食品</b> 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。
<b>備品類</b> 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を想定し、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》

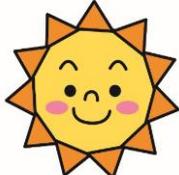
- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらおくらを入れてゆでる。おくらを取り出したら、キャベツもさっとゆで、ざるにあげる。
- ②あら熱が取れたら、キャベツは水気をしぼる。おくらは輪切りにする。
- ③ボウルにまぐろ油漬と調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜を加えて和えたらできあがり。



令和6年9月

ようちえん もりつけず

昭和調理場

月	火	水	木	金
 7 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ) れいとうみかん さといものそぼろに さわにわん [主食] はつがげんまいごはん(かつおふりかけ)	3 にんじんサラダ すぶた ちゅうかスープ [主食] むぎごはん	4 はんぺんのしょうがだれかけ ツナおくら ぶたじる [主食] はつがげんまいごはん	5 うなぎごはんのぐ きんしたまご すのもの とうがんじり [主食] むぎごはん	6 グリーンサラダ ぶどうゼリー チリコンカン きのこのスープ [主食] しょくパン
14 敬老の日 けいろひ	10 キャベツのサラダ いかのレモンソースかけ ナン ドライカレー(じよきよしょく) [主食] むぎごはん	11 さばのねぎだれかけ きりぼしだいこんのいために なめこのみそしる [主食] むぎごはん	12 ナムル ぶたキムチ わかめスープ [主食] むぎごはん	13 だいこんサラダ とりにくのコーンマヨネーズやき レタススープ [主食] ころコッパン
21 振替休日 ふりかえきゆうじつ	17 さんまのしおやき(たれべつづけ) おひたし あじごはん おつきみしる [主食] むぎごはん	18 ちゅうかごまあえ とりにくのからあげ ごもくラーメン [主食] いっしょくラーメン	19 ぶたどんのぐ おかかあえ むぎごはん さつまいものみそしる [主食] むぎごはん	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 きふトマトたっぷりスープ [主食] ころしょくパン
28 やきにく ひじきのいために ごもくじる [主食] むぎごはん	24 ちゅうかいため だいずとごきかなのあげがらめ ちゅうかおこわ はるさめスープ [主食] むぎごはん	25 あつあげのごまだれかけ かぼちゃのもの とろろこんが とろろこんがじる [主食] はつがげんまいなめし	26 おさつにくチーズいりコロッケ (たれべつづけ) つぼづけあえ むぎごはん とうふのみそしる [主食] むぎごはん	27 イタリアンサラダ さかなのハーブやき キャロットポタージュ(じよきよしょく) [主食] コッパン
				

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つの食品群原料名(※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)						
	しゆしよく	しゆさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海草	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 チンゲンサイのサラダ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※きょうざ	※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 ※中華ドレ	
	29木	うめごはん	やしししゃも はりはりづけ	※かつお削り節 豚肉 ※フレク節	※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 ※糸こんにやく	※なたね油	
	30金	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ なすのみそしる	※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	※妻ごはん ※小麦粉 ※板こんにやく ※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)	※和風ドレ
	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 ※ほくしきさみ	※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	※妻ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	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 ※板こんにやく	※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 ※おおかふりかけ	※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 ※玉ねぎドレ
	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 なめこのみそしる	※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	※妻ごはん ※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
	19金	くるコッパン	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
	17火	あじごはん	さんまのおやき	おひたし おつきみしる きよほう(小中)	鶏肉 ※さんま ※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 プロッコリー	しょうが にんにく はくさい ※シマ ※干切きくらげ 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 さつまいものみそしる	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	※妻ごはん ※糸こんにやく ※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 ※干切きくらげ 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	かぼちゃのものもの とうろくこんぶじる とうにゅうココアデザート(幼小) おひものだいふく(中)	※冷凍厚揚げ ※かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とうろく昆布	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	つぼづけあえ とうふのみそしる	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 ※つぼ漬け キャベツ 根深ねぎ	※妻ごはん 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	※妻ごはん ※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・中学校のお休日は画、学校の行事予定をご確認ください。

<<2024年9月分 学校給食 献立及び材料表>>

(幼稚園) 昭和調理場

(単位:グラム)

日	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	9月12日 木	9月13日 金	
献立及び材料 (幼稚園)	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン	はつがげんまいごはん	ナン	むぎごはん	むぎごはん	くろコッパン	
	※麦ごはん 60.5	米 52.5	麦 7.77	※食パン 40	米 52.5	※ナン 70	※麦ごはん 60.5	麦 7.77	※黒コッパン 40	
	牛乳	発芽玄米 7.77	米 52.5	牛乳	発芽玄米 7.77	牛乳	牛乳	米 52.5	牛乳	
	※牛乳 185	水 70.35	牛乳 185	※牛乳 185	水 70.35	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	
	すぶた	牛乳	※牛乳 185	チリコンカン	牛乳	ドライカレー	さばのねぎだれかけ	※牛乳 185	どりにくのコンマヨネーズやき	
	豚肉 24.5	※牛乳 185	つなぎごはんのぐ	豚肉 17.5	※牛乳 185	豚肉 21	※さば 40	ふたキムチ	鶏肉 17.5	
	しょうが 0.7	はんぺんのしょうがだれかけ	※うなぎ 21	※鶏レバーそぼろ 2.1	あげどうふのやさいあんかけ	※オールスパイス 0.01	※酒 1.4	豚肉 35	※白ワイン 1.4	
	※しょうゆ 0.42	※はんぺん 25	※うなぎのたれ 1.4	※ナツメグ 0.01	※揚げ出し豆腐 小 45	※クローブ 0.01	※しょうゆ 0.4	※酒 1.4	塩コショウ 0.04	
	※酒 0.84	※なたね油 0.7	※酒 1.4	にんにく 0.21	※なたね油 4.2	にんじん 14	しょうが 0.7	にんにく 0.14	にんにく 0.21	
	※でん粉 1.75	しょうが 0.35	※なたね油 0.7	しょうが 0.35	たれべつづけ	ピーマン 3.5	※なたね油 0.4	※コチジャン 0.7	※なたね油 0.35	
	じゃがいも 17.5	※しょうゆ 0.81	※うなぎのたれ 4.9	※赤ワイン 0.7	たまねぎ 8.4	たまねぎ 42	根深ねぎ 2	※しょうゆ 0.35	じゃがいも 14	
	※なたね油 2.1	※みりん 0.35	※酒 2.1	にんじん 7	なす 2.1	にんじん 14	※しょうゆ 1	※上白糖 0.14	たまねぎ 17.5	
	たまねぎ 14	※でん粉 0.14	※みりん 0.7	たまねぎ 21	※しょうゆ 0.7	かぼちゃ 14	※上白糖 0.35	※キムチ 8.4	※冷凍コーン 7	
	干し椎茸 0.35	水 3.5	※のり 0.7	※粒状大豆 1.4	※みりん 0.7	トマト 14	※酢 0.7	※なたね油 0.7	※冷凍えだまめ 3.5	
	※なたね油 0.14	ツナおくら	だいこん 17.5	※白いんげん豆 3.5	※上白糖 0.7	※小麦粉 2.1	※でん粉 0.14	ナムル	※クリームコーン 8.4	
	※上白糖 1.05	オクラ 14	きゅうり 10.5	※なたね油 0.35	※でん粉 0.21	※有塩バター 2.1	水 3.5	こまつな 14	※洋風スープの素 0.07	
	※しょうゆ 1.68	※オイルツナ 7	※わかめ 0.35	塩コショウ 0.04	水 7	しょうが 0.35	きりぼしだいこんのいために	にんじん 7	塩コショウ 0.07	
	※酢 0.84	キャベツ 10.5	※酢 1.05	※ケチャップ 7	さといものそぼろに	にんにく 0.21	※冷凍さやいんげん 2.1	きゅうり 10.5	※マヨネーズ(卵不使用) 6.3	
	塩コショウ 0.07	※上白糖 0.35	※上白糖 0.56	※トマト水煮 7	鶏肉 10.5	※カレー粉 0.35	※冷凍さやいんげん 2.1	※しょうゆ 0.7	アルミカップ 1	
	※洋風スープの素 0.07	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 0.7	※上白糖 0.35	里芋 24.5	※ケチャップ 1.75	にんじん 7	※上白糖 0.7	だいこんサラダ	
	水 8.4	※酢 0.49	とうがんじる	※ウスターソース 1.26	しょうが 0.21	※なたね油 0.35	※半月スライスちくわ 7	※酢 1.05	だいこん 24.5	
	にんじんサラダ	ぶたじる	とうがん 28	※しょうゆ 0.28	※上白糖 0.35	※しょうゆ 1.4	※上白糖 0.35	※ごま油 0.28	みずな 10.5	
	にんじん 28	豚肉 14	※油揚げ 2.1	※洋風スープの素 0.35	※みりん 0.35	※ウスターソース 1.4	※しょうゆ 0.7	わかめスープ	レタススープ	
	パセリ 0.49	里芋 10.5	えのきたけ 7	※チリパウダー 0.01	※しょうゆ 1.05	塩コショウ 0.14	※しょうゆ 1.05	鶏肉 7	レタススープ	
	※棒々鶏ドレ 2.8	だいこん 10.5	みつば 3.5	※でん粉 0.35	※でん粉 0.14	※チーズ 1.4	※液体かつおだし 0.21	たまねぎ 14	※糸かまぼこ 7	
	ちゅうかスープ	ごぼう 7	※しょうゆ 1.4	グリーンサラダ	水 10.5	※洋風スープの素 0.35	※なたね油 0.35	※たけのこ水煮 5.6	にんじん 7	
	※ほぐしささみ 10.5	※板こんにゃく 3.5	※白しょうゆ 1.05	こまつな 17.5	さわにわん	いかにのレモンソースかけ	なめこのみそしる	キャベツ 10.5	エリンギ 7	
	キャベツ 14	根深ねぎ 3.5	※みりん 0.35	レタス 17.5	豚肉 8.4	※いか短冊 28	※冷凍角切り豆腐 14	※わかめ 0.35	レタス 14	
	チンゲンサイ 7	※赤みそ 5.6	※食塩 0.07	※シーザードレ 2.8	ごぼう 10.5	塩コショウ 0.04	たまねぎ 10.5	※しょうゆ 0.56	※よこ豆 10.5	
	※冷凍コーン 7	※煮干し 1.4	※だしこんぶ 1.4	きのこのスープ	だいこん 14	※酒 1.4	はくさい 14	※鶏ガラスープ 0.7	※なたね油 0.35	
	※たけのこ水煮 7	水 77	※でん粉 0.14	鶏肉 10.5	干し椎茸 0.21	※でん粉 4.2	なめこ 8.4	塩コショウ 0.07	※コンソメ 0.7	
	※しょうゆ 1.26		水 77	じゃがいも 10.5	にんじん 7	※上新粉 0.7	※煮干し 1.4	水 77	※しょうゆ 0.56	
	※中華スープの素 0.7		きんしたまご	だいこん 7	根深ねぎ 7	※なたね油 2.8	※白みそ 2.8		塩コショウ 0.07	
	塩コショウ 0.07		※錦糸玉子 10.5	エリンギ 7	※だしこんぶ 1.4	レモン 1.4	※赤みそ 2.8		水 70	
	水 77			まいしやうゆ 7	※しょうゆ 0.35	塩コショウ 0.04	水 77			
				パセリ 0.21	※白しょうゆ 1.75	※しょうゆ 0.7				
				※なたね油 0.21	※食塩 0.07	※上白糖 0.7				
				※コンソメ 0.7	水 63	※でん粉 0.21				
				※しょうゆ 0.56	れいとうみかん	水 3.5				
				塩コショウ 0.07	※冷凍みかん M 80	キャベツのサラダ				
				水 70	かつおふりかけ	キャベツ 17.5				
				ぶどうゼリー	※おなかふりかけ 2	きゅうり 7				
				※ぶどうゼリー 60		※冷凍コーン 7				
						※玉ねぎドレ 2.8				
	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
	幼稚園	475 1.5	447 1.4	461 1.6	457 2	517 1.3	510 1.9	488 1.5	442 1.3	465 1.7

日	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 (幼稚園)	あじごはん	いっしょくラーメン	むぎごはん	くろしょくパン	ちゅうかおこわ	はつがげんまいなめし	むぎごはん	コッパン	むぎごはん
	米 46.7	※一食ラーメン 140	※麦ごはん 60.5	※黒食パン 40	米 48.16	米 52.53	※麦ごはん 60.5	※コッパン 40	※麦ごはん 60.5
	麦 6.86	牛乳	牛乳	牛乳	もちこめ 7.04	発芽玄米 7.772	牛乳	牛乳	牛乳
	※酒 0.69	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	塩コショウ 0.14	※酒 0.67	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185
	※食塩 0.14	どりにくのからあげ	ぶたどんのぐ	オムレツのガーリックのソースかけ	※酒 0.69	※食塩 0.2	おさつにくチーズいりコロッケ	さかなのハーブやき	やきにく
	鶏肉 7	鶏肉 31.5	豚肉 28	※オムレツ 40	豚肉 7	※なめしの素 0.60	さつまいも 28	※しいら 28	豚肉 35
	ごぼう 5.6	しょうが 0.7	しょうが 0.35	※なたね油 0.7	※たけのこ水煮 3.5	水 64.32	※脱脂粉乳 1.4	※バジル 0.01	※酒 1.4
	にんじん 5.6	にんにく 0.35	※みりん 0.35	※しめじ 5.6	干し椎茸スライス 0.35	牛乳	たまねぎ 14	※黒こしょう 0.01	※しょうゆ 0.35
	※なたね油 0.35	※酒 1.4	※しょうゆ 0.35	にんにく 0.14	しょうが 0.14	※牛乳 185	豚肉 7	※食塩 0.07	にんにく 0.21
	※しょうゆ 1.61	※しょうゆ 0.56	※酒 1.4	※なたね油 0.07	※上白糖 0.14	あつあけのごまだれかけ	※チーズ 2.1	※白ワイン 1.4	しょうが 0.21
	※みりん 0.14	塩コショウ 0.06	※なたね油 0.7	※洋風スープの素 0.04	※鶏ガラスープ 0.35	※冷凍厚揚げ 35	塩コショウ 0.14	※オリーブ油 0.7	※なたね油 0.7
	※上白糖 0.14	※でん粉 5.6	たまねぎ 2.1	※しょうゆ 0.28	※しょうゆ 0.91	※なたね油 0.7	※小麦粉 4.2	レモン 0.7	たまねぎ 10.5
	※酒 0.7	※なたね油 2.8	※冷凍さやいんげん 14	※上白糖 0.07	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 0.84	※パン粉 4.9	※なたね油 0.35	ピーマン 3.5
	※液体かつおだし 0.21	こもくラーメンスープ	※糸こんにゃく 3.5	塩コショウ 0.02	※ごま油 0.14	※みりん 0.7	※なたね油 2.8	イタリアンサラダ	※しょうゆ 1.05
	水 58.8	豚肉 10.5	※上白糖 0.42	※でん粉 0.21	水 71.07	※上白糖 0.35	たれべつづけ	ほうれんそう 17.5	※上白糖 0.21
	牛乳	しょうが 0.7	※みりん 0.56	水 1.4	牛乳	※白ごま 0.7	※ケチャップ 2.1	キャベツ 14	※酢 0.07
	※牛乳 185	にんにく 0.35	※しょうゆ 1.4	ごぼうのソテー	※牛乳 185	※白すりごま 0.7	※ウスターソース 2.8	※イタリアンドレ 2.8	レモン 0.56
	さんまのしおやき	はくさい 17.5	※液体かつおだし 0.35	ごぼう 17.5	だいずとごまかなのあげがらめ	※でん粉 0.14	※上白糖 0.07	キャラットポタージュ	※はちみつ 0.56
	※さんま 40	チンゲンサイ 14	水 7	※冷凍コーン 8.4	※味付け小魚 1.4	水 7	水 0.7	※ベーコン 3.5	ひじきのいために
	※食塩 0.07	※メンマ 7	おなかあえ	ピーマン 2.1	※大豆水煮 20	かぼちゃのもの	つぼつけあえ	たまねぎ 28	※ひじき 1.26
	※しょうゆ 0.14	※千切きくらげ 0.21	キャベツ 10.5	※なたね油 0.35	※なたね油 1.4	かぼちゃ 28	だいこん 17.5	じゃがいも 14	にんじん 3.5
	※なたね油 0.35	根深ねぎ 7	こまつな 14	塩コショウ 0.07	※上白糖 0.42	※上白糖 0.7	きゅうり 8.4	にんじん 7	※たけのこ水煮 5.6
	たれべつづけ	※白湯ラーメンスープの素 4.9	にんじん 7	※鶏ガラスープ 0.14	※しょうゆ 0.42	※みりん 0.35	※つぼ漬け 5.6	※にんじんピューレ 28	※半月スライスちくわ 7
	だいこん 14	※鶏ガラスープ 0.35	※上白糖 0.35	きふトマトたっぷりスープ	水 0.07	※しょうゆ 1.4	※酢 0.56	パセリ 0.21	※しょうゆ 1.05
	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 0.28	※みりん 0.35	豚肉 7	ちゅうかいため	※液体かつおだし 0.21	※上白糖 0.21	※チーズ 1.4	※みりん 0.7
	※みりん 0.7	塩コショウ 0.04	※しょうゆ 0.84	トマト 14	たまねぎ 14	水 7	どうふのみそしる	※牛乳 21	※上白糖 0.35
	※酢 0.21	水 84	※かつお削り節 0.21	トマトジュース 17.5	※冷凍コーン 7	※冷凍コーン 7	どろろこんぶ	※有塩バター 2.8	※なたね油 0.21
	※上白糖 0.07	ちゅうかごまあえ	さつまいものみそしる	たまねぎ 28	チンゲンサイ 10.5	※かまぼこ 7	※かまぼこ 7	キャベツ 14	※小麦粉 2.8
	おひたし	ブロッコリー 14	さつまいも 17.5	※白いんげん豆 7	※千切きくらげ 0.21	だいこん 7	にんじん 7	※洋風スープの素 1.05	鶏肉 7
	はくさい 17.5	だいこん 10.5	※冷凍角切り豆腐 10.5	パセリ 0.21	塩コショウ 0.07	はくさい 7	根深ねぎ 7	塩コショウ 0.14	里芋 14
	きゅうり 7	※冷凍コーン 5.6	だいこん 10.5	※コンソメ 0.56	※鶏ガラスープ 0.14	えのきたけ 7	※煮干し 1.4	※ロリエ 0.01	だいこん 14
	※冷凍えだまめ 7	※白すりごま 0.21	※わかめ 0.28	※しょうゆ 0.14	※かき油 0.28	根深ねぎ 7	※赤みそ 2.8	※なたね油 0.35	こまつな 7
	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 0.7	※煮干し 1.4	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 0.35	※だしこんぶ 1.4	※白みそ 2.8	水 21	しいたけ 3.5
	※上白糖 0.35	※上白糖 0.7	※白みそ 5.6	※オリーブ油 0.21	※なたね油 0.35	※しょうゆ 0.7	水 77	れいとうみかん	※白しょうゆ 1.4
	※みりん 0.35	※ごま油 0.21	水 77	にんにく 0.14	はるさめスープ	※白しょうゆ 1.26		※冷凍みかん M 80	※しょうゆ 1.05
	おつきみしる	※酢 1.05		※上白糖 0.14	鶏肉 7	※食塩 0.07			※みりん 0.7
	里芋 14			水 77	キャベツ 10.5	※とろろ昆布 1.35			※食塩 0.07
	※月見かまぼこ 7				にんじん 7	水 77			※フレーク節 1.4
	※しめじ 4.9				にら 7	どうにゅうココアデザート(幼小)			水 70
	たまねぎ 10.5				※春雨 2.8	※豆乳ココアデザート 40			
	根深ねぎ 7				※しょうゆ 0.84				
	※しょうゆ 1.4				※中華スープの素 0.7				
	※白しょうゆ 1.05				塩コショウ 0.07				
	※みりん 0.7				水 56				
	※だしこんぶ 1.4								
	※食塩 0.07								
	水 77								
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
幼稚園	505 1.7	510 1.9	465 1.3	463 1.6	433 1.6	491 1.6	506 1.5	479 1.6	466 1.4

\*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、幼稚園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。  
 \*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。