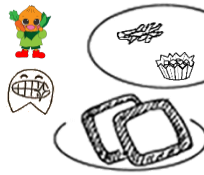
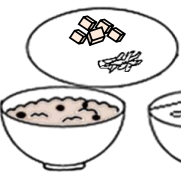
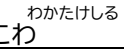
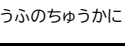
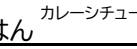
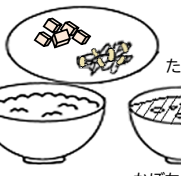
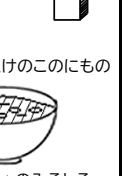
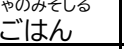
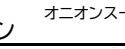
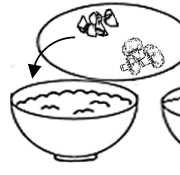
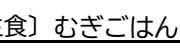
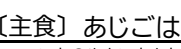
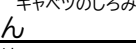
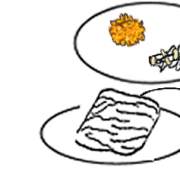
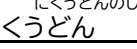
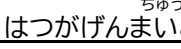
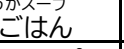
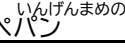
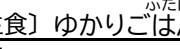
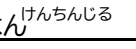
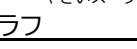
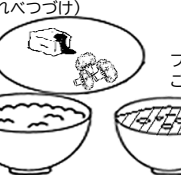
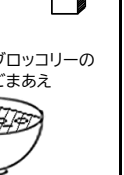
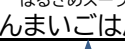
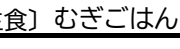
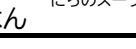
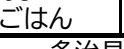
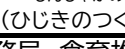


令和6年5月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
		1 ごぼうのサラダ  ツナとポテトのマヨネーズやき  ミネストローネ  【主食】 しょくパン(ブルーベリージャム)	2 かつおのあげがらめ  かしわもち  おひたし  わかたけしる  【主食】 くらめめおこわ	3 けんぽうきねんび 憲法記念日
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 チンゲンサイのあえもの  むししゅうまい  とうふのちゅうかに  【主食】 むぎごはん	8 だいこんのサラダ  シュガービーンズ  カレーシチュー  【主食】 むぎごはん	9 ほきのたつたあげ  たけのこのにも  かぼちゃのみそしる  【主食】 はつがげんまいごはん	10 ポテトサラダ  ぶたにくの たじみトマト ソースかけ (たれべつづけ)  いっしょく こごかな  オニオンスープ  【主食】 コッパン
13 やきとりどんのく(たれべつづけ)  ブロッコリーのおかかあえ  さわにわん  【主食】 むぎごはん(きざみのり)	14 さわらのてりやき  ヨーグルト  すのもの  キャベツのしろみそしる  【主食】 あじごはん	15 ▲かきあげ(ノンエッグ)  こまつなのあえもの  にくうどんのしる  【主食】 いっしょくうどん	16 ちゅうかいだめ  メロン  チャプチェ  ちゅうかスープ  【主食】 はつがげんまいごはん	17 レタスのサラダ  とりにくの ガーリックソルトやき  いんげんまめのスープ  【主食】 くらコッパン
20 ちくわのいそべあげ  にびたし  ぶたにくとごぼうのたきあわせ  【主食】 ゆかりごはん	21 いかのやさいあんかけ (たれべつづけ)  ひじきのいために  けんちんじる  【主食】 むぎごはん	22 イタリアンサラダ  かぼちゃのグラタン  やさいスープ  【主食】 トマトピラフ	23 あげどうふのさんしょうだれかけ (たれべつづけ)  ブロッコリーのごまあえ  ぶたじる  【主食】 むぎごはん	24 にんじんサラダ  ぶたにくと しんじゃがの ピリからに  はるさめスープ  【主食】 はつがげんまいごはん
27 とりにくのからあげ  かぼちゃのにも  たまねぎのみそしる  【主食】 むぎごはん	28 れんこんのオイスターいため  ぶどうゼリー  あつあげの チリソースかけ  にらのスープ  【主食】 むぎごはん	29 ポイルやさい  フランクフルトイ スクランブルエッグ (たれべつづけ)  ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)  【主食】 しょくパン	30 ぶたにくのねぎだれかけ  きんぴら  すましじる  【主食】 はつがげんまいごはん	31 ししゃものカレーあげ  ハリハリづけ  しんじゃがのにも  【主食】 むぎごはん(ひじきのつくだに)

令和6年5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) 体の調子を整えるもの					
	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
 1 水	しよくパン (ブルーベリージャム)	ツナとポテトのマヨネーズやき	ごぼうのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パセリ ※カットトマト	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ごぼう きゅうり レタス キャベツ だいこん ※マッシュルーム水煮	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム ※サウザンドレ ※オリーブ油	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※サウザンドレ ※オリーブ油
2 木	くろまめおこわ	かつおのあげがらめ	おひたし わかたけしる かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し キャベツ たけのこ えのきたけ	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油
7 火	むぎごはん	むししゅうまい	とうふのちゅうかに チンゲンサイのあえもの	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なると	※牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
 8 水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 麦 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
9 木	はつがげんまいごはん	ほきのたつたあげ	たけのこのにも かぼちゃのみそしる とうにゅうココアデザート(中)	※ホキ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油
 10 金	コッペパン	ぶたにくのたじみ トマトソースかけ	ポテトサラダ オニオンスープ いっしょくこざかな	豚肉 ※白いんげん豆 ※ベーコン	※牛乳 ※一食小魚	トマト ※カットトマト にんじん パセリ	にんにく しょうが ※冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ノンエッグ マヨネーズ
13 月	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		ブロッコリーのおかかあえ さわにわん ぎふももゼリー(中)	鶏肉 ※系かつお ※系かまぼこ	※牛乳 ※一食きざみのり ※系こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん 干し椎茸 根菜ねぎ	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※なたね油
14 火	あじごはん	さわらのてりやき	すのもの キャベツのしるみそしる ヨーグルト(幼小) メロン(中)	鶏肉 ※さわら ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(幼小)	にんじん	ごぼう しょうが だいこん きゅうり キャベツ 根菜ねぎ ※メロン(中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
15 水	にくうどん (いっしょくうどん・ にくうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	こまつなのあえもの	豚肉 ※油揚げ ※フレーク節 ※大豆水煮	※牛乳 ※だしこんぶ ※くわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな パプリカ黄	キャベツ はくさい まいたけ 根菜ねぎ たまねぎ だいこん	※一食うどん ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ
16 木	はつがげんまいごはん	チャプチェ	ちゅうかいため ちゅうかスープ メロン(幼小) ミルクプリン(中)	牛肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ※メンマ たまねぎ だいこん 根菜ねぎ ※メロン(幼小)	米 発芽玄米 ※春雨 ※上白糖 ※ミルクプリン(中)	※なたね油 ※ごま油
17 金	くろコッペパン	とりにくの ガーリックソルトやき	レタスのサラダ いんげんまめのスープ	鶏肉 ※白いんげん豆 豚肉	※牛乳	パプリカ赤 トマト パセリ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ キャベツ	※黒コッペパン じゃがいも	※オリーブ油 ※なたね油 ※シーザードレ
★ 20 月	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	にびたし ぶたにくとごぼうのたきあわせ ヨーグルト(中)	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※県産厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 ※ヨーグルト(中)	にんじん ※冷凍さやいんげん	はくさい キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※つきこんにゃく	※なたね油
 21 火	むぎごはん	いかのやさいあんかけ	ひじきのいために けんちんじる おいものだいふく(中)	※いか ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ ※たけのこ水煮 まいたけ ごぼう 根菜ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※お芋の大福(中)	※なたね油
22 水	トマトピラフ	かぼちゃのグラタン	イタリアンサラダ やさいスープ	※ハム 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 レタス だいこん キャベツ ごぼう エリンギ	米 麦 ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
23 木	むぎごはん	あげどうふの さんしょうだれかけ	ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油 ※白すりごま
24 金	はつがげんまいごはん	ぶたにくとしんじやがの ピリからに	にんじんサラダ はるさめスープ	豚肉 ※系かまぼこ	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく ※冷凍えだまめ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
27 月	むぎごはん	とりにくのからあげ	かぼちゃのにも たまねぎのみそしる	鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ 根菜ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
 28 火	むぎごはん	あつあげのチリソースかけ	れんこんのオイスターい にらのスープ ぶどうゼリー	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ セロリー しょうが にんにく れんこん ※牛切きくらげ キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
29 水	しよくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	ボイルやさい ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※フランクフルト ※冷凍液卵 ※豆乳	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん ピーマン パセリ	キャベツ ※クリームコーン たまねぎ ※冷凍コーン	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
 30 木	はつがげんまいごはん	ぶたにくの ねぎだれかけ	きんぴら すましじる	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	にんじん みつば	しょうが 根菜ねぎ ごぼう たまねぎ ※たけのこ水煮 干し椎茸	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★ 31 金	むぎごはん (ひじきのつくだに)	ししゃものカレーあげ	しんじやがのにも ハリハリづけ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※ひじきの佃煮	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※系こんにゃく ※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・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

≪2024年5月分 学校給食 献立及び材料表≫												(小学校) 食育センター 養正調理場				(単位:グラム)						
日	5月1日 水		5月2日 木		5月7日 火		5月8日 水		5月9日 木		5月10日 金		5月13日 月		5月14日 火		5月15日 水		5月16日 木		5月17日 金	
献立及び材料 (中学年)	しょくパン		くろまめおこわ		むぎごはん		むぎごはん		はつがげんまいごはん		コッペパン		むぎごはん		あじごはん		いっしょくうどん		はつがげんまいごはん		くろコッペパン	
	※食パン 55		米 69.8		※麦ごはん 88		米 78.4		米 78.4		※コッペパン 55		※麦ごはん 88		米 69.72		※一食うどん 80		米 78.4		※黒コッペパン 55	
	牛乳		もちこめ 10.2		牛乳		麦 11.6		発芽玄米 11.6		牛乳		牛乳		麦 10.29		牛乳		発芽玄米 11.6		牛乳	
	※牛乳 206		※食塩 0.35		※牛乳 206		牛乳		水 105		※牛乳 206		※牛乳 206		※食塩 0.3		※牛乳 206		水 105		※牛乳 206	
	ツナとポテのマヨネーズやき		※酒 1		むししゅうまい		※牛乳 206		牛乳		ぶたにくのたじみマトソースかけ		やきとりどんのぐ		※酒 1		にくうどんのしる		牛乳		とりにくのガーリックソルトやき	
	※オイルツナ 15		※黒豆 16		※しゅうまい(小) 36		カレーシチュー		※牛乳 206		豚肉 50		鶏肉 55		鶏肉 10		豚肉 20		※牛乳 206		鶏肉 50	
	※白ワイン 1		※上白糖 3		とろふのちゅうかに		じゃがいも 40		ほきのたつたあげ		※酒 2		しょうが 1		ごぼう 10		※なたね油 0.5		チャブチエ		にんにく 0.5	
	にんにく 0.3		※しょうゆ 0.4		※冷凍角切り豆腐 70		たまねぎ 50		※ホキ 45		にんにく 0.3		※しょうゆ 2		にんじん 5		キャベツ 20		牛肉 40		※ガーリックパウダー 0.05	
	※なたね油 0.5		※食塩 0.1		豚肉 20		にんじん 20		※酒 2		しょうが 0.3		※酒 1		※しょうゆ 3.2		はくさい 20		にんにく 0.3		※黒こしょう 0.01	
	じゃがいも 30		水 103		しょうが 1		豚肉 15		にんにく 0.5		塩コショウ 0.1		※なたね油 1		※液体かつおだし 0.4		まいたけ 10		しょうが 0.5		※食塩 0.3	
	たまねぎ 20		※くちなしの実 0.05		にんにく 0.5		※なたね油 0.5		しょうが 1		※なたね油 1		たれべつづけ		※みりん 0.5		※油揚げ 3		※酒 1		※バジル 0.02	
	※冷凍コーン 10		牛乳		根深ねぎ 2		にんにく 0.5		※しょうゆ 1.5		たれべつづけ		※しょうゆ 3		※上白糖 0.4		根深ねぎ 10		※なたね油 1		※オリーブ油 1	
	※大豆ペースト 10		※牛乳 206		※なたね油 0.5		しょうが 1		※でん粉 3		トマト 8		※みりん 2		※なたね油 0.3		※だしこんぶ 1		※春雨 3		※酒 1	
	※洋風スープの素 0.1		かつおのあげがらめ		たまねぎ 40		※小麦粉 5		※上新粉 2		※カットマト 7		※三温糖 1.8		牛乳		※フレーク節 2		にんじん 10		※なたね油 1	
	塩コショウ 0.1		※かつお 40		※なると 10		※有塩バター 5		※なたね油 4.5		にんにく 0.3		※上白糖 0.1		※牛乳 206		※しょうゆ 6		干し椎茸 0.5		レタスのサラダ	
	※マヨネーズ(卵不使用)		9		※しょうゆ 1		キャベツ 15		※カレー粉 0.5		たけのこのにももの		※ケチャップ 5		※でん粉 0.3		さわらのてりやき		※みりん 1		にら 8	
	アルミカップ 1		※酒 2		干し椎茸 0.5		※チーズ 2		たけのこ 25		※ウスターソース 2		水 3		3		※さくら 50		※食塩 0.1		※鶏ガラスープ 0.3	
	ごぼうのサラダ		しょうが 1.5		※中華スープの素 0.5		※洋風スープの素 1		鶏肉 10		※しょうゆ 1		※一食ぎざみのり 0.3		しょうが 1		水 120		※しょうゆ 2		パプリカ赤 5	
	ごぼう 20		※でん粉 2		※上白糖 0.5		※しょうゆ 3		にんじん 5		※上白糖 1		ブロッコリーのおかかあえ		※しょうゆ 0.8		▲かきあげ(ノンエッグ)		※上白糖 0.8		※シーザードレ 5	
	きゅうり 15		※上新粉 3		※しょうゆ 4		※ウスターソース 4		ふき 5		※でん粉 0.3		ブロッコリー 20		※酒 2		※大豆水煮 10		※ごま油 0.6		いんげんまめのスープ	
	レタス 10		※なたね油 4		※ごま油 0.5		※ケチャップ 5		※しょうゆ 1.5		水 5		きゅうり 15		※なたね油 0.5		たまねぎ 25		※なたね油 0.5		※白いんげん豆 15	
	※サウザンドレ 5		※しょうゆ 0.7		※酒 1		※牛乳 20		※液体かつおだし 0.5		ポテトサラダ		にんじん 8		※しょうゆ 1.2		かぼちゃ 15		ちゅうかいため		たまねぎ 20	
	ミネストローネ		※黒砂糖 1		※でん粉 1		※オールスパイス 0.02		※上白糖 0.5		じゃがいも 30		※みりん 0.5		※みりん 1		にんじん 10		チンゲンサイ 25		キャベツ 15	
	キャベツ 25		※上白糖 0.1		水 30		※クローブ 0.02		※みりん 0.5		にんじん 10		※上白糖 0.3		※上白糖 0.8		※くきわかめ 0.3		はくさい 25		じゃがいも 15	
	だいこん 20		※みりん 1		チンゲンサイのあえもの		※ナツメグ 0.02		かぼちゃのみそしる		※冷凍コーン 10		※しょうゆ 1.5		※でん粉 0.3		※食塩 0.2		※メンマ 10		トマト 10	
	※マッシュルーム水煮 10		※梅干し 1		チンゲンサイ 25		※ロリエ 0.01		かぼちゃ 25		※ノンエッグマヨネーズ 5		※糸かつお 0.3		水 6		※小麦粉 15		※鶏ガラスープ 0.2		豚肉 5	
	豚肉 10		水 3		にんじん 10		塩コショウ 0.1		たまねぎ 10		オニオンスープ		さわにわん		すのもの		※ベーキングパウダー 0.2		※しょうゆ 1		※なたね油 0.3	
	パセリ 0.3		おひたし		※冷凍コーン 10		水 50		えのきたけ 10		たまねぎ 40		※糸かまぼこ 10		だいこん 25		※なたね油 5		※上白糖 0.3		パセリ 0.3	
	※ひよこ豆 12		こまつな 25		※中華ドレ 5		シュガービーンズ		※わかめ 0.3		※白いんげん豆 8		ごぼう 20		きゅうり 15		こまつなのあえもの		塩コショウ 0.05		※コンソメ 1	
	※カットマト 20		キャベツ 15				大豆 12		根深ねぎ 10		エリンギ 10		だいこん 15		※わかめ 0.5		こまつな 20		※なたね油 0.3		塩コショウ 0.1	
	※オリーブ油 0.3		にんじん 5				※なたね油 1		※煮干し 2		※ベーコン 5		干し椎茸 0.3		※酢 2		だいこん 20		ちゅうかスープ		※しょうゆ 1	
	にんにく 0.2		※しょうゆ 1.5				※上白糖 4		※白みそ 4		※なたね油 0.5		※糸こんぶ 0.3		※しょうゆ 1		パプリカ黄 10		たまねぎ 20		水 100	
	※コンソメ 0.8		※みりん 0.5				水 1.2		※赤みそ 4		※洋風スープの素 1		根深ねぎ 10		※上白糖 0.5		※玉ねぎドレ 4		だいこん 20			
	※しょうゆ 1		※上白糖 0.5				だいこんのサラダ		水 110		塩コショウ 0.1		※だしこんぶ 2		キャベツのしろみそしる				※ほくしきさみ 10			
	塩コショウ 0.1		わかたけしる				だいこん 30				パセリ 0.3		※白しょうゆ 2.5		キャベツ 20				根深ねぎ 10			
	水 80		たけのこ 25				みずな 20				※しょうゆ 1		※しょうゆ 1		じゃがいも 15				※しょうゆ 1.5			
	ブルーベリージャム		※わかめ 0.5				※青じそドレ 5				水 110		※食塩 0.1		※冷凍角切り豆腐 20				※中華スープの素 1			
	※ブルーベリージャム 15		えのきたけ 10										いっしょくこぎかな		根深ねぎ 10				塩コショウ 0.1			
			※かまぼこ 10										※一食小魚 5		※煮干し 2				水 110			
			※白しょうゆ 2.5												※白みそ 8							
			※しょうゆ 0.5												水 110							
			※だしこんぶ 2												ヨーグルト(幼小)							
			みつば 8												※ヨーグルト 65							
			※食塩 0.1																			
			水 110																			
			かしわもち(小中)																			
			※かしわもち 30																			
	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	
中学年	622 2.5	670 2.4		660 1.8		705 1.8		606 1.9		615 2.9		626 2.3		644 2.8		628 2		601 1.8		600 2.4		

日	5月20日 月	5月21日 火	5月22日 水	5月23日 木	5月24日 金	5月27日 月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金
献立及び材料 (中学年)	ゆかりごはん	むぎごはん	トマトピラフ	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	はつがげんまいごはん	むぎごはん
	米 78.4	※麦ごはん 88	米 72.38	※麦ごはん 88	米 78.4	※麦ごはん 88	米 78.4	※食パン 55	米 78.4	米 78.4
	麦 11.6	牛乳	麦 10.62	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	麦 11.6	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 11.6
	※酒 1	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	水 105	牛乳
	※食塩 0.3	いかのやさいあんかけ	※ドライミックストマトピラフ 5.5	あけどうふのさんしょうだれかけ	牛乳	とりにくのからあげ	※牛乳 206	フランクフルトトリスクランブルエッグ	牛乳	※牛乳 206
	※ゆかり粉 0.75	※いか 40	※洋風スープの素 0.1	※揚げ出し豆腐 大 65	※牛乳 206	鶏肉 45	あつあげのチリソースかけ	グリーンアスパラガス 15	※牛乳 206	ししゃものカレーあげ
	水 96	※酒 2	水 120	※なたね油 6	たれべつづけ	しょうが 1	※冷凍厚揚げ 50	※フランクフルト 20	ぶたにくのねぎだれかけ	※ししゃも 34
	牛乳	※しょうゆ 1	※トマトピューレー 0.1	たれべつづけ	※こなさんしょう 0.02	にんにく 0.5	※なたね油 1	※冷凍液卵 25	豚肉 50	※酒 1
	※牛乳 206	しょうが 1	牛乳	※こなさんしょう 0.02	※しょうゆ 1.5	※酒 2	たまねぎ 8	※上白糖 0.2	しょうが 1	※カレー粉 0.15
	ちくわのいそべあげ	※でん粉 2	※牛乳 206	※しょうゆ 1	しょうが 0.3	1※しょうゆ 0.8	セロリー 0.3	※しょうゆ 0.3	※酒 2	※でん粉 2
	※焼き竹輪 25	※上新粉 2	かぼちゃのグラタン	※みりん 1	しょうが 0.3	塩コショウ 0.08	豚肉 8	※鶏ガラスープ 0.2	※しょうゆ 1	※上新粉 2
	※青のり粉 0.5	※なたね油 4	※ハム 20	※上白糖 1	にんにく 0.3	※でん粉 8	しょうが 0.3	塩コショウ 0.1	※なたね油 1	※なたね油 4
	※小麦粉 7	たれべつづけ	にんにく 0.3	※でん粉 0.3	※でん粉 2	※なたね油 4	にんにく 0.2	※なたね油 1	根深ねぎ 3	しんじやがのにももの
	※なたね油 3	たまねぎ 10	※白ワイン 0.5	水 6	※上新粉 1	かぼちゃのにももの	※なたね油 0.3	たれべつづけ	※しょうゆ 2	豚肉 20
	にびたし	ピーマン 3	※エルボマカロニ 2	ブロッコリーのごまあえ	じゃがいも 15	かぼちゃ 45	※チリソース 3	※ケチャップ 5	※酢 2	じゃがいも 50
	はくさい 20	※しょうゆ 2	かぼちゃ角切り 30	ブロッコリー 22	※なたね油 10	※冷凍さやいんげん 3	※ケチャップ 3	※ウスターソース 0.5	※上白糖 2	にんじん 20
	キャベツ 20	※みりん 1	たまねぎ 30	キャベツ 18	※冷凍えだまめ 5	※上白糖 0.3	※上白糖 0.2	※上白糖 0.1	※でん粉 0.3	たまねぎ 40
	※オイルツナ 5	※上白糖 0.1	※マッシュルーム水煮 10	※みりん 0.5	※しょうゆ 4	※みりん 0.5	※しょうゆ 0.7	※でん粉 0.1	水 5	※糸こんにやく 10
	※しょうゆ 1.5	※でん粉 0.3	※小麦粉 2.5	※上白糖 0.3	※上白糖 2	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.05	水 5	きんぴら	※冷凍さやいんげん 5
	※みりん 0.5	水 5	※有塩バター 2.5	※しょうゆ 1.5	※みりん 1	※液体かつおだし 0.3	※酒 1	ボイルやさい	鶏肉 10	※しょうゆ 5
	※上白糖 0.5	ひじきのいために	※牛乳 20	※白すりごま 0.3	※コチジャン 0.2	水 10	※豆板醤 0.01	キャベツ 28	ごぼう 25	※上白糖 2
	ぶたにくとごぼうのたきあわせ	※ひじき 1.5	※パン粉 1	ぶたじる	※でん粉 0.2	たまねぎのみそしる	たまねぎ 10	にんじん 10	にんじん 10	※みりん 1
	豚肉 20	※たけのこ水煮 10	※粉チーズ 3	豚肉 20	水 10	たまねぎ 30	水 5	ピーマン 5	※みりん 1	※フレーク節 1
	※県産厚揚げ 20	※半月スライスちくわ 10	※白ワイン 0.5	にんじん 5	にんじんサラダ	にんじん 8	れんこんのオイスターいため	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.5	水 20
	ごぼう 30	※冷凍さやいんげん 3	※洋風スープの素 0.3	里芋 15	にんじん 40	しめじ 8	れんこん 20	※鶏ガラスープ 0.1	※上白糖 0.3	ハリハリづけ
	だいこん 25	※上白糖 0.3	塩コショウ 0.2	だいこん 10	パセリ 0.7	※油揚げ 3	※千切きくらげ 0.3	▲どうしゅうポタージュ(ノンミルク)	※一味唐辛子 0.01	県産切干大根 4
	にんじん 15	※みりん 1	※なたね油 1	ごぼう 10	※棒々鶏ドレ 4	※わかめ 0.3	にんじん 8	※クリームコーン 40	※なたね油 1	※たくあん 7
	※つきこんにやく 15	※しょうゆ 1.2	アルミカップ 1	※板こんにやく 5	はるさめスープ	根深ねぎ 10	チンゲンサイ 10	パセリ 0.3	すましじる	みずな 15
	※冷凍さやいんげん 10	※なたね油 0.5	イタリアンサラダ	根深ねぎ 5	※春雨 5	※煮干し 5	2※なたね油 0.5	たまねぎ 40	※冷凍角切り豆腐 20	※しょうゆ 0.5
	※なたね油 0.5	けんちんじる	レタス 25	※赤みそ 8	たまねぎ 20	※赤みそ 4	※かき油 0.5	※冷凍コーン 10	たまねぎ 20	※上白糖 1
	※しょうゆ 3.5	にんじん 10	だいこん 15	※煮干し 2	※たけのこ水煮 10	※白みそ 4	※鶏ガラスープ 0.3	じゃがいも 20	※たけのこ水煮 10	※酢 2
	※上白糖 0.3	※冷凍角切り豆腐 25	ほうれんそう 10	水 110	※冷凍コーン 8	水 110	※しょうゆ 1	※豆乳 30	干し椎茸 0.3	ひじきのつくだに
	※みりん 1	まいたけ 10	※イタリアンドレ 4		※糸かまぼこ 10		塩コショウ 0.1	※洋風スープの素 1	みつば 5	※ひじきの佃煮 8
	※フレーク節 1	ごぼう 20	やさいスープ		にら 8		にらのスープ	塩コショウ 0.1	※淡口しょうゆ 1.5	
	※酒 1	根深ねぎ 10	豚肉 10		※しょうゆ 1.5		鶏肉 10	※上新粉 0.1	※白しょうゆ 1.5	
	水 60	※なたね油 0.3	キャベツ 20		※中華スープの素 1		にら 10	水 70	※みりん 1	
		※フレーク節 2	ごぼう 15		塩コショウ 0.1		キャベツ 20	※なたね油 1	※フレーク節 2	
		※しょうゆ 1.5	にんじん 10		水 110		だいこん 15		※食塩 0.1	
		※白しょうゆ 1.5	エリンギ 10				※たけのこ水煮 10		水 110	
		※食塩 0.05	※コンソメ 0.8				※しょうゆ 1.5			
		水 100	※しょうゆ 0.8				※中華スープの素 1			
			塩コショウ 0.1				塩コショウ 0.1			
			水 110				水 110			
							ぶどうゼリー			
							※ぶどうゼリー 60			
	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
中学年	663 2.2	618 2.2	649 2.5	640 1.6	657 2.2	690 1.6	646 1.7	601 2.6	648 1.8	699 2.4

*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、中学年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。