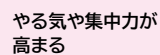
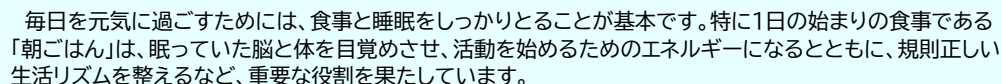




滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



イライラ
しにくくなる



運動能力が
アップする

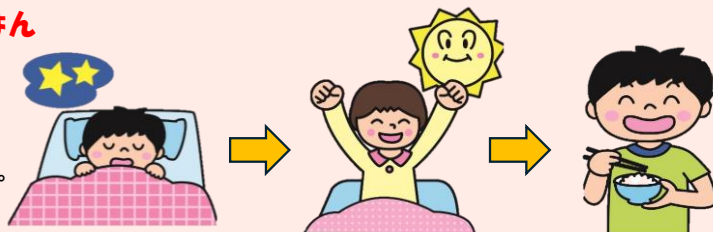
便秘を
予防する

生活リズムが整う



しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに30分くらいの間隔が必要です。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを
目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から
食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



岐阜県の郷土料理 黒豆おこわ

黒豆おこわは、岐阜県や愛知県で昔から子どもの日によく食べられてきました。くちなしの実を煮出した汁で黄色くした「黄飯」と言って、厄除けや魔除けの力があると信じられており、黒豆には「まめに育つように」という願いがこめられています。



旬の食べ物で給食メニューを
作ってみよう！

**ぶた肉と新じゃがの
ピリから煮**



【材料】 5人分

- ✳️豚もも肉 (ブロック) 150g
- ✳️しょうが 少々
- ✳️んにく 少々
- ✳️じゃがいも 1個
- ✳️片栗粉 大さじ2
- ✳️上新粉(米粉) 大さじ1
- ✳️しょうゆ 大さじ1.5
- ✳️砂糖 小さじ2
- ✳️みりん 小さじ1
- ✳️コチジャン 少々
- ✳️水 少々
- ✳️枝豆 100g
- ✳️揚げ油 適量

《下準備》

- ①しょうがが・にんにくはすりおろす。
豚肉は1.5cmくらいの角切りにして、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ少々(分量外)で下味をつける。
- ②じゃがいもは7mmくらいの厚さのいちよう切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ③枝豆はゆでた後、さやから豆を外しておく。

《作り方》

- ① 豚肉は汁気を切り、Aを混ぜ合わせたものをまぶして
180℃の油で3～4分揚げる。じゃがいもは水気をふきとり
180℃でまわりがかりとするまで揚げる。
- ② 鍋にBの調味料を煮立てたら、揚げた豚肉とじゃがいもを
仕立て、汁気をとばしながら煮詰める。
- ③ 仕上げにゆでた枝豆を加えたら、できあがり。



枝豆のほか、ピーマンやさやえんどうもおすすめてです。

◆今月の魚◆

＜角切り・切り身の魚＞
2日(木)かつお
9日(木)ほき

＜丸ごと食べる魚＞
31日(金)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

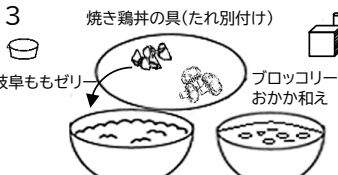
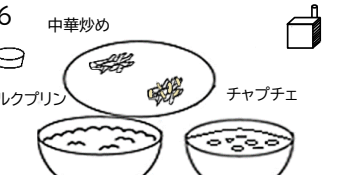
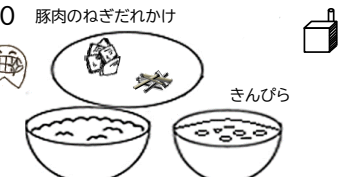


学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和6年5月

中学校 盛り付け図

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焼き ミネストローネ 【主食】食パン(ブルーベリージャム)	2 鯉の揚げがらめ  かしわもち おひたし 若竹汁 【主食】黒豆おこわ	3 憲法記念日
6 振替休日	7 チンゲンサイの和え物  蒸ししゅうまい 豆腐の中華煮 【主食】麦ごはん	8 大根のサラダ  シュガービーンズ カレーシチュー 【主食】麦ごはん	9 ほきの竜田揚げ  豆乳 ココアデザート 筍の煮物 かぼちゃのみそ汁 【主食】発芽玄米ごはん	10 ポテトサラダ  豚肉の多治見トマトソースかけ(たれべつづけ) 一食 小魚 オニオンスープ 【主食】コッパン
13 焼き鶏丼の具(たれ別付け)  岐阜ももゼリー ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 【主食】麦ごはん(刻みのり)	14 鰯の照り焼き  メロン 酢の物 キャベツの白みそ汁 【主食】味ごはん	15 ▲かき揚げ(ノンエッグ)  小松菜の和え物 肉うどんの汁 【主食】一食うどん	16 中華炒め  ミルクプリン チャプチェ 中華スープ 【主食】発芽玄米ごはん	17 レタスのサラダ  鶏肉のガーリックソルト焼き いんげん豆のスープ 【主食】黒コッパン
20 竹輪の磯辺あげ  ヨーグルト にびたし 豚肉とごぼうの炊き合わせ 【主食】ゆかりごはん	21 いかの野菜あんかけ(たれ別付け)  ひじきの炒め煮 けんちん汁 【主食】麦ごはん	22 イタリアンサラダ  かぼちゃのグラタン 野菜スープ 【主食】トマトピラフ	23 揚げ豆腐のさんしょうだれかけ(たれ別付け)  ブロッコリーのごま和え 豚汁 【主食】麦ごはん	24 人参サラダ  豚肉と新じゃがのピリ辛煮 春雨スープ 【主食】発芽玄米ごはん
27 鶏肉の唐揚げ  かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁 【主食】麦ごはん	28 れんこんのオイスター炒め  ぶどうゼリー 厚揚げのチリソースかけ にらのスープ 【主食】麦ごはん	29 ボイル野菜  フランクフルト入りスクランブルエッグ(たれ別付け) ▲豆乳ポタージュ(ノンミルク) 【主食】食パン	30 豚肉のねぎだれかけ  きんぴら すまし汁 【主食】発芽玄米ごはん	31 ししゃものカレー揚げ  ハリハリ漬け 新じゃがの煮物 【主食】麦ごはん(ひじきの佃煮)

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しましょう)				
	しゅしゅく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
🍌 1 水	しゅくパン (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	※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
	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
	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
🗣️ 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
	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 の 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	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※豆乳ココアデザート(中)
🍌 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 いっしょくごさかな	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
🗣️ 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 ※一食さみのり ※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)
	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)	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
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 ※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 いら 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)
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
★ 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
	21 火	むぎごはん	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 里芋 ※お芋の大福(中)
🍌 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 やさしいスープ	※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
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
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
🗣️ 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
	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	たまねぎ セロリ 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
29 水	しゅくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	ポイルやさしい ▲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
🍌 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
🌟 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

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。

献立及び材料表											
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	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 (中学校)	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 85	米 87.25	※麦ごはん 110	米 95.65	米 95.65	※コッペパン 85	※麦ごはん 110	米 85.05	※一食うどん 110	米 95.65	※黒コッペパン 85
	牛乳	もちこめ 12.75	牛乳	麦 14.15	発芽玄米 14.15	牛乳	牛乳	麦 12.55	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳
	※牛乳 206	※食塩 0.75	※牛乳 206	牛乳	水 128.1	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.61	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206
	ツナとポテのマヨネーズやき	※酒 1.25	むししゅうまい	※牛乳 206	牛乳	ぶたにくのたじみトマトソースかけ	やきとりどんのぐ	※酒 1.22	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 18	※黒豆 20	※しゅうまい(大) 60	カレーシチュー	※牛乳 206	豚肉 65	鶏肉 71.5	鶏肉 15	豚肉 26	※牛乳 206	鶏肉 65
	※白ワイン 1.2	※上白糖 3.75	とうふのちゅうかに	じゃがいも 48	ほきのたつたあげ	※酒 2.4	しょうが 1.3	ごぼう 12	※なたね油 0.65	チャブチエ	にんにく 0.65
	にんにく 0.36	※しょうゆ 0.5	※冷凍角切り豆腐 84	たまねぎ 60	※ホキ 60	にんにく 0.36	※しょうゆ 2.6	にんじん 6	キャベツ 26	牛肉 60	※ガーリックパウダー 0.07
	※なたね油 0.6	※食塩 0.13	豚肉 30	にんじん 24	※酒 2.4	しょうが 0.36	※酒 1.3	※しょうゆ 3.84	はくさい 26	にんにく 0.36	※黒こしょう 0.01
	じゃがいも 36	水 128.75	しょうが 1.2	豚肉 25	にんにく 0.6	塩コショウ 0.12	※なたね油 1.3	※液体かつおだし 0.48	まいたけ 13	しょうが 0.6	※食塩 0.39
	たまねぎ 24	※くちなしの実 0.06	にんにく 0.6	※なたね油 0.6	しょうが 1.2	※なたね油 1.2	たれべつづけ	※みりん 0.6	※油揚げ 3.9	※酒 1.2	※バジル 0.03
	※冷凍コーン 12	牛乳	根深ねぎ 2.4	にんにく 0.6	※しょうゆ 1.8	たれべつづけ	※しょうゆ 3.9	※上白糖 0.48	根深ねぎ 13	※なたね油 1.2	※オリーブ油 1.3
	※大豆ペースト 12	※牛乳 206	※なたね油 0.6	しょうが 1.2	※でん粉 4	トマト 9.6	※みりん 2.6	※なたね油 0.36	※だしこんぶ 1.3	※春雨 3.6	※酒 1.3
	※洋風スープの素 0.12	かつおのあげがらめ	たまねぎ 48	※小麦粉 6	※上新粉 2.7	※カットトマト 8.4	※三温糖 2.34	牛乳	※フレーク節 2.6	にんじん 12	※なたね油 1.3
	塩コショウ 0.12	※かつお 52	※なると 12	※有塩バター 6	※なたね油 6	にんにく 0.36	※上白糖 0.13	※牛乳 206	※しょうゆ 7.8	干し椎茸 0.6	レタスのサラダ
	※マヨネーズ(卵不使用) 10.8	※しょうゆ 1.3	キャベツ 18	※カレー粉 0.6	たけのこのにももの	※ケチャップ 6	※でん粉 0.39	さわらのてりやき	※みりん 1.3	にら 9.6	レタス 30
	アルミカップ 1	※酒 2.6	干し椎茸 0.6	※チーズ 2.4	たけのこ 30	※ウスターソース 2.4	水 3.9	※さくら 70	食塩 0.13	※鶏ガラスープ 0.36	きゅうり 24
	ごぼうのサラダ	しょうが 1.95	※中華スープの素 0.6	※洋風スープの素 1.2	鶏肉 20	※しょうゆ 1.2	※一食ぎざみのり 0.3	しょうが 1.2	水 156	※しょうゆ 2.4	パプリカ赤 6
	ごぼう 24	※でん粉 2.6	※上白糖 0.6	※しょうゆ 3.6	にんじん 6	※上白糖 1.2	ブロッコリーのおかかあえ	※しょうゆ 0.96	▲かきあげ(ノンエッグ)	※上白糖 0.96	※シーザードレ 6
	きゅうり 18	※上新粉 3.9	※しょうゆ 4.8	※ウスターソース 4.8	ふき 6	※でん粉 0.36	ブロッコリー 24	※酒 2.4	※大豆水煮 12	※ごま油 0.72	いんげんまめのスープ
	レタス 12	※なたね油 5.2	※ごま油 0.6	※ケチャップ 6	※しょうゆ 1.8	水 6	きゅうり 18	※なたね油 0.6	たまねぎ 30	※なたね油 0.6	※白いんげん豆 18
	※サウザンドレ 6	※しょうゆ 0.91	※酒 1.2	※牛乳 24	※液体かつおだし 0.6	ポテトサラダ	にんじん 9.6	※しょうゆ 2.16	かぼちゃ 18	ちゅうかいため	たまねぎ 24
	ミネストローネ	※黒砂糖 1.3	※でん粉 1.2	※オールスパイス 0.02	※上白糖 0.6	じゃがいも 36	※みりん 0.6	※みりん 1.2	にんじん 12	チンゲンサイ 30	キャベツ 18
	キャベツ 30	※上白糖 0.13	水 36	※クローブ 0.02	※みりん 0.6	にんじん 12	※上白糖 0.36	※上白糖 0.96	※くきわかめ 0.36	はくさい 30	じゃがいも 18
	だいこん 24	※みりん 1.3	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 12	※しょうゆ 1.8	※でん粉 0.36	※食塩 0.24	※メンマ 12	トマト 12
	※マッシュルーム水煮 12	※梅干し 1.3	チンゲンサイ 30	※ロリエ 0.01	かぼちゃ 30	※ノンエッグマヨネーズ 6	※糸かつお 0.36	水 7.2	※小麦粉 18	※鶏ガラスープ 0.24	豚肉 6
	豚肉 12	水 3.9	にんじん 12	塩コショウ 0.12	たまねぎ 12	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 0.24	※しょうゆ 1.2	※なたね油 0.36
	パセリ 0.36	おひたし	※冷凍コーン 12	水 60	えのきたけ 12	たまねぎ 48	※糸かまぼこ 20	だいこん 30	※なたね油 6	※上白糖 0.36	パセリ 0.36
	※ひよこ豆 14.4	こまつな 30	※中華ドレ 6	シュガービーンズ	※わかめ 0.36	※白いんげん豆 9.6	ごぼう 24	きゅうり 18	こまつなのあえもの	塩コショウ 0.06	※コンソメ 1.2
	※カットトマト 24	キャベツ 18		大豆 14.4	根深ねぎ 12	エリンギ 12	だいこん 18	※わかめ 0.6	こまつな 24	※なたね油 0.36	塩コショウ 0.12
	※オリーブ油 0.36	にんじん 6		※なたね油 1.2	※煮干し 2.4	※ベーコン 6	干し椎茸 0.36	※酢 2.4	だいこん 24	ちゅうかスープ	※しょうゆ 1.2
	にんにく 0.24	※しょうゆ 1.8		※上白糖 4.8	※白みそ 4.8	※なたね油 0.6	※糸こんぶ 0.36	※しょうゆ 1.2	パプリカ黄 12	たまねぎ 24	水 120
	※コンソメ 0.96	※みりん 0.6		水 1.44	※赤みそ 4.8	※洋風スープの素 1.2	根深ねぎ 12	※上白糖 0.6	※玉ねぎドレ 4.8	だいこん 24	
	※しょうゆ 1.2	※上白糖 0.6		だいこんのサラダ	水 132	塩コショウ 0.12	※だしこんぶ 2.4	キャベツのしろみそしる		※ほくしきさみ 20	
	塩コショウ 0.12	わかたけしる		だいこん 36	とうにゅうココアデザート(中)	パセリ 0.36	※白しょうゆ 3	キャベツ 24		根深ねぎ 12	
	水 96	たけのこ 30		みずな 24	※豆乳ココアデザート 40	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.2	じゃがいも 18		※しょうゆ 1.8	
	ブルーベリージャム	※わかめ 0.6		※青じそドレ 6		水 132	※食塩 0.12	※冷凍角切り豆腐 24		※中華スープの素 1.2	
	※ブルーベリージャム 15	えのきたけ 12				いっしょくこぎかな	水 132	根深ねぎ 12		塩コショウ 0.12	
		※かまぼこ 12				※一食小魚 5	ぎふももゼリー(中)	※煮干し 2.4		水 132	
		※白しょうゆ 3					※ぎふももゼリー 40	※白みそ 9.6			
		※しょうゆ 0.6						水 132			
		※だしこんぶ 2.4						メロン(中)			
		みつば 9.6						※メロン 中 60			
		※食塩 0.12									
		水 132									
		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
中学校	797 3.1	791 3.2	825 2.1	835 2	765 2.2	797 3.5	805 2.9	728 3.7	784 2.4	827 2.5	800 3.1

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 (中学校)	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 95.65	※麦ごはん 110	米 86.856	※麦ごはん 110	米 95.65	※麦ごはん 110	米 95.65	※食パン 85	米 95.65	米 95.65
	麦 14.15	牛乳	麦 12.744	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳	麦 14.15	牛乳	発芽玄米 14.15	麦 14.15
	※酒 1.2	※牛乳 206	※酒 1.2	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳
	※食塩 0.36	いかのやさいあんかけ	※ドライミックストマトピラフ 6.6	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	フランクフルトアイスランブルエッグ	牛乳	※牛乳 206
	※ゆかり粉 0.9	※いか 50	※洋風スープの素 0.12	※揚げ出し豆腐 小 90	※牛乳 206	鶏肉 60	あつあげのチリソースかけ	グリーンアスパラガス 19.5	※牛乳 206	ししゃものカレーあげ
	水 115.2	※酒 2.4	水 144	※なたね油 9	たれべつづけ	しょうが 1.2	※冷凍厚揚げ 65	※フランクフルト 26	ぶたにくのねぎだれかけ	※ししゃも 40
	牛乳	※しょうゆ 1.2	※トマトピューレー 0.12	たれべつづけ	豚肉 50	にんにく 0.6	※なたね油 1.5	※冷凍液卵 32.5	豚肉 60	※酒 1.2
	※牛乳 206	しょうが 1.2	牛乳	※こなさんしょう 0.02	※酒 2.4	にんにく 0.6	たまねぎ 9.6	※上白糖 0.26	しょうが 1.2	※カレー粉 0.18
	ちくわのいそべあげ	※でん粉 2.5	※牛乳 206	※しょうゆ 1.8	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 0.96	セロリー 1.2	※しょうゆ 0.39	※酒 2.4	※でん粉 2.4
	※焼き竹輪 25	※上新粉 2.5	かぼちゃのグラタン	※みりん 1.2	しょうが 0.36	塩コショウ 0.10	豚肉 9.6	※鶏ガラスープ 0.26	※しょうゆ 1.2	※上新粉 2.4
	※青のり粉 0.6	※なたね油 5	※ハム 26	※上白糖 1.2	にんにく 0.36	※でん粉 9.6	しょうが 0.36	塩コショウ 0.13	※なたね油 1.2	※なたね油 4.8
	※小麦粉 8.4	たれべつづけ	にんにく 0.39	※でん粉 0.36	※でん粉 2.4	※なたね油 4.8	にんにく 0.24	※なたね油 1.3	根深ねぎ 3.6	しんじやがのにももの
	※なたね油 3.6	たまねぎ 12	※白ワイン 0.65	水 7.2	※上新粉 1.2	かぼちゃのにももの	※なたね油 0.36	たれべつづけ	※しょうゆ 2.4	豚肉 30
	にびたし	ピーマン 3.6	※エルボマカロニ 2.6	ブロッコリーのごまあえ	じゃがいも 18	かぼちゃ 54	※チリソース 3.6	※ケチャップ 6.5	※酢 2.4	じゃがいも 60
	はくさい 24	※しょうゆ 2.4	かぼちゃ角切り 39	ブロッコリー 26.4	※なたね油 6.8	※冷凍さやいんげん 3.6	※ケチャップ 3.6	※ウスターソース 1.3	※上白糖 2.4	にんじん 24
	キャベツ 24	※みりん 1.2	たまねぎ 39	キャベツ 21.6	※冷凍えだまめ 12	※上白糖 0.36	※上白糖 0.24	※上白糖 0.13	※でん粉 0.36	たまねぎ 48
	※オイルツナ 6	※上白糖 0.12	※マッシュルーム水煮 13	※みりん 0.6	※しょうゆ 4.8	※みりん 0.6	※しょうゆ 0.84	※でん粉 0.13	水 6	※糸こんにやく 12
	※しょうゆ 1.8	※でん粉 0.36	※小麦粉 3.25	※上白糖 0.36	※上白糖 2.4	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.06	水 6.5	きんぴら	※冷凍さやいんげん 6
	※みりん 0.6	水 6	※有塩バター 3.25	※しょうゆ 1.8	※みりん 1.2	※液体かつおだし 0.36	※酒 1.2	ボイルやさい	鶏肉 12	※しょうゆ 6
	※上白糖 0.6	ひじきのいために	※牛乳 26	※白すりごま 0.36	※コチジャン 0.24	水 12	※豆板醤 0.01	キャベツ 33.6	ごぼう 30	※上白糖 2.4
		※ひじき 1.8	※パン粉 1.3	ぶたじる	※でん粉 0.24	たまねぎのみそしる	※でん粉 0.24	にんじん 12	にんじん 12	※みりん 1.2
	豚肉 24	※たけのこ水煮 12	※粉チーズ 3.9	豚肉 30	水 12	たまねぎ 36	水 6	ピーマン 6	※みりん 1.2	※フレーク節 1.2
	※県産厚揚げ 24	※半月スライスちくわ 15	※白ワイン 0.65	にんじん 6	にんじんサラダ	にんじん 9.6	れんこんのオイスターいため	塩コショウ 0.12	※しょうゆ 1.8	水 24
	ごぼう 36	※冷凍さやいんげん 3.6	※洋風スープの素 0.39	里芋 18	にんじん 48	しめじ 9.6	れんこん 24	※鶏ガラスープ 0.12	※上白糖 0.36	ハリハリづけ
	だいこん 30	※上白糖 0.36	塩コショウ 0.26	だいこん 12	パセリ 0.84	※油揚げ 3.6	※千切きくらげ 0.36	▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※一味唐辛子 0.01	県産切干大根 4.8
	にんじん 18	※みりん 1.2	※なたね油 1.3	ごぼう 12	※棒々鶏ドレ 4.8	※わかめ 0.36	にんじん 9.6	※クリームコーン 48	※なたね油 1.2	※たくあん 8.4
	※つきこんにやく 18	※しょうゆ 1.44	アルミカップ 1.3	※板こんにやく 6	はるさめスープ	根深ねぎ 12	チンゲンサイ 12	パセリ 0.36	すましじる	みずな 18
	※冷凍さやいんげん 12	※なたね油 0.6	イタリアンサラダ	根深ねぎ 6	※春雨 6	※煮干し 2.4	※なたね油 0.6	たまねぎ 48	※冷凍角切り豆腐 26	※しょうゆ 0.6
	※なたね油 0.6	けんちんじる	レタス 30	※赤みそ 9.6	たまねぎ 24	※赤みそ 4.8	※かき油 0.6	※冷凍コーン 12	たまねぎ 24	※上白糖 1.2
	※しょうゆ 4.2	にんじん 12	だいこん 18	※煮干し 2.4	※たけのこ水煮 12	※白みそ 4.8	じゃがいも 24	※鶏ガラスープ 0.36	※たけのこ水煮 12	※酢 2.4
	※上白糖 0.36	※冷凍角切り豆腐 35	ほうれんそう 12	水 132	※冷凍コーン 9.6	水 132	※しょうゆ 1.2	※豆乳 36	干し椎茸 0.36	ひじきのつくだに
	※みりん 1.2	まいたけ 12	※イタリアンドレ 4.8		※糸かまぼこ 15		塩コショウ 0.12	※洋風スープの素 1.2	みつば 6	※ひじきの佃煮 8
	※フレーク節 1.2	ごぼう 24	やさいスープ	豚肉 12	にら 9.6	※しょうゆ 1.8	にら 12	塩コショウ 0.12	※淡口しょうゆ 1.8	
	※酒 1.2	根深ねぎ 12	キャベツ 24	キャベツ 24	※中華スープの素 1.2	水 132	鶏肉 15	※上新粉 0.12	※白しょうゆ 1.8	
	水 72	※なたね油 0.4	ごぼう 18	ごぼう 18	塩コショウ 0.12		にら 12	水 84	※みりん 1.2	
	ヨーグルト(中)	※フレーク節 2.4	にんじん 12	エリンギ 12	水 132		キャベツ 24	※なたね油 1.2	※フレーク節 2.4	
	※ヨーグルト 65	※しょうゆ 1.8	にんじん 12	エリンギ 12			だいこん 18	※食塩 0.12	水 132	
		※白しょうゆ 1.8		※コンソメ 0.96			※たけのこ水煮 12			
		※食塩 0.06		※コンソメ 0.96			※しょうゆ 1.8			
		水 120		※しょうゆ 0.96			※中華スープの素 1.2			
		おいものだいふく(中)		塩コショウ 0.12			塩コショウ 0.12			
		※お芋の大福 30		水 132			水 132			
							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
中学校	822 2.7	808 2.6	770 3	795 1.8	805 2.5	827 2.1	758 2.1	791 3.4	759 1.9	825 2.6