



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 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

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883

笠原中学校 TEL43-4165



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起をし、必ず朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんのポイント

朝ごはんを食べることで
熱中症予防になります

主食におかずや汁物を
組み合わせることで
自然に水分や塩分を
取ることができます



野菜や果物を積極的に
取り入れましょう

野菜や果物には
ビタミンやミネラルが
豊富に含まれています



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと
感じる前に飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



こんなことに気をつけましょう



ペットボトルは、飲みかけのまま放置
すると細菌が増えて、食中毒を起こす
危険性があります。口をつけたら
早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を
取り外して、それぞれ洗剤でよく
洗い、しっかり乾かしましょう。

給食メニューを作ってみよう!

夏野菜チキンカレー



【材料】 5人分

☆鶏肉	80g
☆にんにく	100g (小1本)
☆たまねぎ	200g (中1個)
☆じゃがいも	100g (中1個)
☆かぼちゃ	50g
☆なす	100g (小1本)
☆トマト	100g (小1個)
☆ピーマン	25g (小1個)
☆にんにく	少々
☆しょうが	少々
☆バター	25g
☆小麦粉	25g
☆カレー粉	3g
☆ビザ用チーズ	15g
☆牛乳	100cc
☆スープの素(コンソメ)	5g (1個)
☆しょうゆ	大さじ1
☆ウスターソース	大さじ1と1/3
☆ケチャップ	大さじ1.5
☆塩コショウ	少々
☆いため油	適量
☆香辛料 (オールスパイス、ナツメグ、 クローブ等)	あれば少々

《下準備》

- ①にんにく・しょうがはすりおろしておく。
鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②野菜を切る。たまねぎは角切り、にんじんは1cm角の切り、
じゃがいもは厚めの1cm角の切りにして水にさらす。
なすは5mmの薄切りにして塩水にさらす。
ピーマンは種をとり薄切りにする。
トマトは1cmくらいの角切りにする。
かぼちゃは種とわたを取り、7mmくらいの厚みに切る。
- ③ルウを作る。鍋(またはフライパン)にバターを入れて
火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、へらで
絶えず混ぜ続ける。
☆弱火でじっくりがポイント。さらっとするまで
20分ほど混ぜ続ける。
さらっとしたらカレー粉を加えて溶かし、火を止める。

《作り方》

- ①鍋に油をひいてにんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
鶏肉を入れ香辛料も加えたら、火が通るまで炒める。
たまねぎを入れ、塩コショウ少々を加えて色が変わるくらい
までしっかり炒める。
- ②にんじん、じゃがいも、かぼちゃを順に加えて炒めていく。
野菜に油が回ったら水を400ccとスープの素を加えて煮る。
- ③10分ほどたったら、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマンを
加えてさらに煮る。
- ④野菜が煮えたら、★の調味料、チーズ、ルウ、牛乳の順に
加えてよくかき混ぜながら煮る。
とろみがついたら出来上がり。

※ルウが少なく作りにくい場合は多めに作って冷凍保存ができます。
鶏肉の代わりに豚肉や牛肉でも作ることができます。



今月のさかなをしらべてみよう!

あゆ



あゆは姿・味・香りが良いことから「清流の女王」とよばれており、多くの山々がそびえる

岐阜県では各地に清流があるために、全国でも有数の鮎どころで岐阜県の県魚ともなっています。

別名「香魚」ともいわれる理由は、あゆが餌にしている藻のため、川ごとに異なる藻を食べているために
産地によって香りが違い、水のきれいな上流で育ったあゆはより良い香りをもっています。

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。

◆今月の魚◆

<骨を外して食べる魚>

2日(火)あゆ

<切り身の魚>

7日(金)あじ

<丸ごと食べる魚>

8日(月)ししゃも

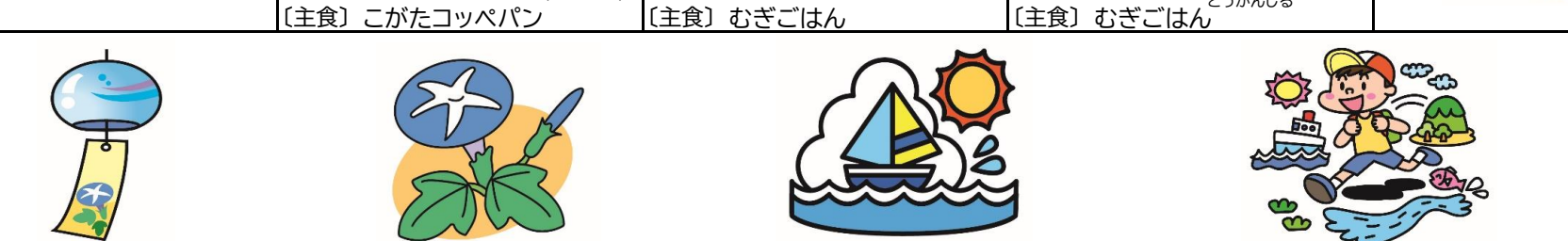
12日(金)味付け小魚

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉 発芽玄米	パンやめんの材料や 料理で使う小麦粉	大豆・豆腐・豆乳	干し椎茸	切干し大根	あゆ	牛乳
トマト	なす	根菜ねぎ	えだまめ	とうもろこし	かぼちゃ	にんにく
しょうが	だいこん	ほうれんそう	レタス	小松菜	チンゲンサイ	にんじん
						きゅうり

令和6年7月

ようちえん もりつけず 食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
				
1  ちくわのいそべあげ すのもの ぶどうゼリー ぶたじる 【主食】 むぎごはん	2  あゆのしおやき にびたし あまのがわじる 【主食】 えだまめひじきごはん	3  ちゅうかサラダ いかのこうみあげ ごもくらーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	4  ぶたにくのこくとうやき ゴーヤチャンプルー かきたまじる (じょうぎよしよく) 【主食】 むぎごはん	5  ごぼうのサラダ ポテトグラタン レタススープ 【主食】 コッペパン
8  ししゃものからあげ えだまめのしおゆで はんぺんとだいこんのもの 【主食】 はつがげんまいわかめごはん	9  レタスのサラダ あじのトマトソースかけ (たれべつづけ) ▲パンプキンとうにゅうポタージュ(ノンミルク) 【主食】 くろしよくパン	10  ナムル はるまき はつぼうさい 【主食】 はつがげんまいごはん	11  とうもろこし シュガービーンズ なつやさいチキンカレー (じょうぎよしよく) 【主食】 むぎごはん	12  あつあげのそぼろあんかけ きりしだいのこんのいために ごもくじる 【主食】 うまみごはん
15 うみ 海の日 ひ	16  みずなのサラダ ウィンナーのてっぱんやき ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 【主食】 こがたコッペパン	17  あげどうふのわふうあんかけ (たれべつづけ) ぶたにくとだいこんのたきあわせ なすのみそじる 【主食】 むぎごはん	18  とりにくのうめだれかけ (たれべつづけ) ひじきのいために とうがんじる 【主食】 むぎごはん	
				

令和6年7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)						
	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		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
				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月	むぎごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる ぶどうゼリー	※焼き竹輪 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん キャベツ ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 じゃがいも ※ぶどうゼリー	※なたね油
	2火	えだまめひじきごはん	あゆのしおやき	にびたし あまのがわじる スイカ(幼小) ぎふりんごゼリー(中)	鶏肉 ※あゆ ※油揚げ ※星型かまぼこ ※フレーク節	※ひじき ※牛乳	にんじん こまつな オクラ	※冷凍えだまめ はくさい だいこん 干し椎茸 ※スイカ(幼小)	米 麦 ※上白糖 ※そうめん ※ぎふりんごゼリー(中)	※なたね油
	3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)	いかのこうみあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ ※千切りくらげ 根深ねぎ きゅうり	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ
	4木	むぎごはん	ぶたにくのことうやき	ゴーヤチャンプルー かきたまじる スイカ(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※半月スライスちくわ ※かつお削り節 ※冷凍液卵 ※ほぐしささみ ※フレーク節	※牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ にがうり だいこん えのきたけ ※スイカ(中)	※麦ごはん ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	5金	コッペパン	ポテトグラタン	ごぼうのサラダ レタススープ	※オイルツナ 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳 ※粉チーズ	みずな	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 ごぼう ※冷凍コーン だいこん レタス	※コッペパン ※エルボマカロニ じゃがいも ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ
	8月	はつがげんまいわかめごはん	ししゃものからあげ	はんぺんとだいこんのもの えだまめのしおゆで	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレーク節	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※ししゃも	にんじん	だいこん ごぼう しょうが 枝豆	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※つきこんにゃく ※上白糖	※なたね油
	9火	くろしゅくパン	あじのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲パンブキンとうにゅう ポタージュ(ノンミルク)	※あじ ※豆乳	※牛乳	※トマト水煮 トマト ※かぼちゃペースト かぼちゃ角切り パセリ	レタス きゅうり たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※青じそドレ
	10水	はつがげんまいごはん	はるまき	ナムル はっぼうさい	※はるまき 豚肉 ※いか短冊	※牛乳	にんじん パプリカ赤 チンゲンサイ	きゅうり だいこん しょうが ※千切りくらげ キャベツ ※たけのこ水煮 たまねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油
	11木	なつやさいチキンカレーライス (むぎごはん・ なつやさいチキンカレー)	シュガービーンズ	とうもろこし	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが ※カットコーン	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター
	12金	うまみごはん	あつあげの そばろあんかけ	きりぼしだいこんのいために ごもくじる	※かつお削り節 ※冷凍厚揚げ 豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉 ※フレーク節	※味付け小魚 ※塩昆布 ※牛乳	※冷凍さやいんげん にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ 県産切干大根 たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 麦 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※白ごま ※なたね油
	16火	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) こがたコッペパン	ウィンナーの てっぱんやき	みずなのサラダ れいとうみかん	※オイルツナ ※ウィンナー	※牛乳	にんじん ※トマトピューレー トマト みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー しょうが にんにく だいこん きゅうり ※冷凍みかん	※小型コッペパン ※スパゲッティ	※なたね油 ※ごまドレ
	17水	むぎごはん	あげどうふの わふうあんかけ	ぶたにくとだいこんのたきあわせ なすのみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※フレーク節 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ピーマン にんじん ※冷凍さやいんげん	えのきたけ だいこん 根深ねぎ なす たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	18木	むぎごはん	とりにくのうめだれかけ	ひじきのいために とうがんじる	鶏肉 ※半月スライスちくわ ※油揚げ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	※冷凍さやいんげん にんじん みつば オクラ	しょうが ※梅漬 とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	19金	ビビンバ (はつがげんまいごはん・ビビンバのぐ)		はるさめスープ あんにんどうふ	牛肉 ※ほぐしささみ	※牛乳	ほうれんそう にんじん なら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※バインシロップ漬け ※みかんシロップ漬け たまねぎ ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※春雨 ※杏仁豆腐	※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7月分 学校給食 献立及び材料表≫				(幼稚園) 食育センター 養正調理場				(単位:グラム)						
日	7月1日 月		7月2日 火		7月3日 水		7月4日 木		7月5日 金		7月8日 月		7月9日 火	
献立及び材料 (幼稚園)	むぎごはん		えだまめひじきごはん		いっしょくラーメン		むぎごはん		コッパパン		はつがげんまいわかめごはん		くろしょくパン	
	※麦ごはん 60.5		米 46.7		※一食ラーメン 140		※麦ごはん 60.5		※コッパパン 40		米 52.53		※黒食パン 40	
	牛乳		麦 6.86		牛乳		牛乳		牛乳		発芽玄米 8.12		牛乳	
	※牛乳 185		※酒 0.7		※牛乳 185		※牛乳 185		※牛乳 185		※わかめごはんの素 0.7		※牛乳 185	
	ちくわのいそべあげ		※食塩 0.25		ごもくラーメンスープ		ぶたにくのこくとうやき		ポテトグラタン		※酒 0.7		あじのトマトソースかけ	
	※焼き竹輪 12.5		※冷凍えだまめ 7		豚肉 7		豚肉 35		※オイルツナ 14		※食塩 0.21		※あじ 40	
	※青のり粉 0.13		鶏肉 3.5		しょうが 0.7		※しょうゆ 0.7		にんにく 0.21		水 67.2		塩コショウ 0.02	
	※小麦粉 3		※ひじき 0.42		にんにく 0.35		※酒 1.4		※エルボマカロニ 1.4		牛乳		※白ワイン 1.05	
	※なたね油 2		にんじん 7		チンゲンサイ 14		しょうが 0.56		じゃがいも 21		※牛乳 185		※なたね油 0.7	
	すのもの		※しょうゆ 2.45		キャベツ 14		にんにく 0.21		たまねぎ 17.5		ししゃものからあげ		たれべつづけ	
	だいこん 17.5		※みりん 0.7		※メンマ 7		※なたね油 0.35		※マッシュルーム水煮 7		※ししゃも 20		※トマト水煮 7	
	キャベツ 7		※上白糖 0.35		※千切きくらげ 0.21		※黒砂糖 1.05		※小麦粉 1.75		※でん粉 1.4		トマト 3.5	
	※わかめ 0.35		※なたね油 0.42		根深ねぎ 7		※上白糖 0.07		※有塩バター 1.75		※上新粉 0.7		※ウスターソース 0.35	
	※酢 1.05		水 58.8		※白湯ラーメンスープの素 4.9		※酒 1.4		※牛乳 14		※なたね油 2.8		※ケチャップ 2.8	
	※上白糖 0.56		牛乳		※鶏ガラスープ 0.35		※しょうゆ 0.84		※パン粉 0.7		はんぺんとだいこんのもの		※上白糖 0.07	
	※しょうゆ 0.35		※牛乳 185		※しょうゆ 0.07		※でん粉 0.14		※粉チーズ 2.1		※小玉はんぺん 21		塩コショウ 0.04	
	ぶたじる		あゆのしおやき		※ごま油 0.14		水 3.5		※白ワイン 0.35		だいこん 28		水 2.1	
	豚肉 7		※あゆ 50		塩コショウ 0.07		ゴーヤチャンプルー		※洋風スープの素 0.21		にんじん 14		レタスのサラダ	
	ごぼう 14		※食塩 0.14		水 84		※冷凍角切り豆腐 14		塩コショウ 0.14		ごぼう 15.4		レタス 21	
	にんじん 10.5		※しょうゆ 0.35		いかのこうみあげ		※半月スライスちくわ 3.5		※なたね油 0.7		※つきこんにゃく 14		きゅうり 14	
	じゃがいも 10.5		※なたね油 0.7		※いか短冊 31.5		にんじん 3.5		アルミカップ 1		鶏肉 7		※青じそドレ 3.5	
	※油揚げ 2.1		にびたし		にんにく 0.14		たまねぎ 7		ごぼうのサラダ		しょうが 0.35		▲パンピングとうにゅうポタージュ(ノンミルク)	
	根深ねぎ 7		はくさい 21		しょうが 0.42		にがうり 7		ごぼう 14		※酒 0.35		たまねぎ 28	
	※赤みそ 5.6		こまつな 14		※五香粉 0.01		※液体かつおだし 0.35		みずな 10.5		※みりん 0.7		じゃがいも 14	
	※煮干し 1.4		※油揚げ 2.1		※しょうゆ 0.56		※かつお削り節 0.35		※冷凍コーン 7		※上白糖 1.4		※かぼちゃペースト 28	
	水 56		※液体かつおだし 0.35		※酒 1.4		※しょうゆ 0.7		※シーザードレ 2.8		※しょうゆ 3.5		かぼちゃ角切り 7	
	ぶどうゼリー		※しょうゆ 0.7		塩コショウ 0.07		※みりん 0.21		レタススープ		※フレーク節 0.7		パセリ 0.35	
	※ぶどうゼリー 60		※上白糖 0.35		※上新粉 2.1		塩コショウ 0.07		鶏肉 7		水 14		※豆乳 21	
			※みりん 0.35		※でん粉 1.4		※なたね油 0.35		だいこん 10.5		えだまめのしおゆで		※洋風スープの素 0.7	
			あまのがわじる		※なたね油 2.8		かきたまじる		レタス 17.5		枝豆 10.5		塩コショウ 0.14	
			※そうめん 2.1		ちゅうかサラダ		※冷凍液卵 14		※ひよこ豆 7		※食塩 0.14		※なたね油 0.7	
			だいこん 14		ほうれんそう 14		だいこん 17.5		※しょうゆ 1.05				※上新粉 0.07	
			干し椎茸 0.21		にんじん 7		こまつな 7		※コンソメ 0.56				水 56	
			オクラ 3.5		きゅうり 10.5		※ほぐしささみ 7		塩コショウ 0.07					
			※星型かまぼこ 5.6		※中華ドレ 3.5		えのきたけ 7		水 77					
			※白しょうゆ 1.4				※しょうゆ 1.05							
			※しょうゆ 0.7				※淡口しょうゆ 1.05							
			※フレーク節 1.4				※フレーク節 1.4							
			※食塩 0.07				※でん粉 0.21							
			水 77				※食塩 0.07							
			スイカ(幼小)				水 77							
			※スイカ 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	
幼稚園	497 1.4	479 1.7		459 2.3		477 1.3		458 2		479 1.8		469 1.4		

日	7月10日 水	7月11日 木	7月12日 金	7月16日 火	7月17日 水	7月18日 木
献立及び材料 (幼稚園)	はつがげんまいごはん	むぎごはん	うまみごはん	こがたコッパパン	むぎごはん	むぎごはん
	米 52.5	※麦ごはん 60.5	米 52.5	※小型コッパパン 30	麦 7.77	麦 7.77
	発芽玄米 7.77	牛乳	麦 7.77	牛乳	米 52.5	米 52.5
	水 70.35	※牛乳 185	※酒 0.7	※牛乳 185	牛乳	牛乳
	牛乳	なつやさいチキンカレー	※食塩 0.14	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)	※牛乳 185	※牛乳 185
	※牛乳 185	鶏肉 10.5	※味付け小魚 1.61	※スパゲッティ 24.5	あげどうふのわふうあんかけ	とりにくのうめだれかけ
	はるまき	※クローブ 0.01	※白ごま 1.05	※オイルツナ 10.5	※揚げ出し豆腐 小 45	鶏肉 35
	※はるまき 40	※オールのスパイス 0.01	※かつお削り節 1.61	にんじん 14	※なたね油 3.5	しょうが 0.7
	※なたね油 4	※タイム 0.01	※しょうゆ 1.05	たまねぎ 28	たれべつづけ	※しょうゆ 0.35
	ナムル	たまねぎ 28	※三温糖 1.05	※マッシュルーム水煮 7	えのきたけ 5.6	※酒 1.4
	にんじん 7	にんじん 14	※上白糖 0.7	セロリー 1.4	ピーマン 2.1	※なたね油 0.7
	きゅうり 7	じゃがいも 14	※酢 1.05	しょうが 0.35	にんじん 3.5	たれべつづけ
	だいこん 17.5	かぼちゃ 7	※みりん 1.05	にんにく 0.21	※しょうゆ 1.05	※梅漬け 0.7
	※上白糖 0.7	なす 14	※酒 0.7	※なたね油 0.7	※液体かつおだし 0.14	※梅酢 0.21
	※しょうゆ 0.7	トマト 14	※塩昆布 0.7	※洋風スープの素 0.7	※みりん 0.7	※しょうゆ 1.4
	※ごま油 0.28	ピーマン 3.5	水 67.2	※ケチャップ 7	※上白糖 0.35	※上白糖 1.05
	※酢 1.4	※なたね油 0.7	牛乳	※トマトピューレー 7	※でん粉 0.21	※酢 1.05
	はつぼうさい	にんにく 0.35	※牛乳 185	トマト 7	水 7	※でん粉 0.14
	豚肉 17.5	しょうが 0.7	あつあけのそぼろあんかけ	※ウスターソース 1.05	ぶたにくとだいこんのたきあわせ	水 3.5
	※しょうゆ 0.7	※小麦粉 3.5	※冷凍厚揚げ 35	塩コショウ 0.07	豚肉 5.6	ひじきのいために
	しょうが 0.7	※有塩バター 3.5	※なたね油 0.35	水 28	だいこん 24.5	※ひじき 1.26
	※酒 1.4	※カレー粉 0.42	豚肉 8.4	ウィンナーのてっばんやき	※冷凍さやいんげん 1.4	※冷凍さやいんげん 3.5
	※いか短冊 7	※チーズ 2.1	しょうが 0.21	※ウィンナー 13.5	※なたね油 0.35	にんじん 7
	※でん粉 0.21	※洋風スープの素 0.7	根深ねぎ 2.1	※なたね油 0.1	※しょうゆ 1.05	※半月スライスちくわ 7
	※千切きくらげ 0.21	※しょうゆ 2.1	※しょうゆ 1.05	みずなのサラダ	※上白糖 0.21	※しょうゆ 0.91
	キャベツ 17.5	※ウスターソース 2.8	※酒 0.7	みずな 14	※みりん 0.7	※みりん 0.7
	※たけのこ水煮 10.5	※ケチャップ 3.5	※上白糖 0.7	だいこん 12.6	※フレーク節 0.7	※上白糖 0.35
	たまねぎ 17.5	※牛乳 14	※みりん 0.49	きゅうり 7	※酒 0.7	※なたね油 0.21
	パプリカ赤 2.1	※ロリエ 0.01	※でん粉 0.21	※ごまドレ 3.5	水 42	とうがんしる
	チンゲンサイ 14	塩コショウ 0.07	水 21	れいとうみかん	なすのみそしる	とうがん 28
	※酒 0.7	水 42	きりぼしだいこんのいために	※冷凍みかん M 80	にんじん 7	※油揚げ 2.1
	※中華スープの素 0.35	シュガービーンズ	県産切干大根 2.8		根深ねぎ 7	えのきたけ 7
	※しょうゆ 2.8	※大豆水煮 25	※冷凍さやいんげん 2.1		なす 15.4	みつば 2.8
	※でん粉 1.4	※なたね油 0.7	にんじん 7		たまねぎ 14	オクラ 3.5
	※なたね油 0.7	※上白糖 2.8	※半月スライスちくわ 7		※わかめ 0.21	※しょうゆ 0.35
	水 21	水 0.84	※上白糖 0.35		※煮干し 1.4	※白しょうゆ 1.75
		とうもろこし	※みりん 0.7		※赤みそ 2.8	※みりん 0.35
		※カットコーン 30	※しょうゆ 1.05		※白みそ 2.8	※食塩 0.07
			※液体かつおだし 0.21		77	※だしこんぶ 1.4
			※なたね油 0.35		水	※でん粉 0.14
			ごもくじる			水 77
			鶏肉 7			
			たまねぎ 14			
			えのきたけ 7			
			ごぼう 14			
			こまつな 7			
			※フレーク節 1.4			
			※白しょうゆ 1.26			
			※しょうゆ 0.7			
			※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	エネルギー 塩分
幼稚園	514 1.3	551 1.2	499 1.5	489 1.8	452 1.2	428 1.7

*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、精華愛児幼稚園・明和幼稚園はビン牛乳(180ml)、養正幼稚園はバック牛乳(200ml)です。