



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

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



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

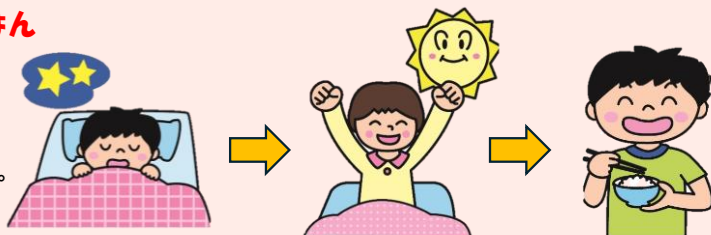
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



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
- ☆にんにく 少々
- ☆じゃがいも 1個
- A ☆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
- B ☆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・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ょ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分揚げます。じゃがいもは水気をふきとり180℃でまわりがかりっとするまで揚げます。
- 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加えて、汁気をとばしながら煮詰めます。
- 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おすすめです。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>
1日(水)かつお
7日(火)ほき
15日(水)さわら
<丸ごと食べる魚>
30日(木)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



令和6年5月

しょうがっこう もりつけず

北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校

月	火	水	木	金
		1  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〕 くらめおこわ	2 チンゲンサイのあえもの  むしゅうまい  とうふのちゅうかに 〔主食〕 むぎごはん	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 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	8 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)	9 にんじんサラダ  ぶたにくとしんじがのピリからに  はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	10 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
13 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	14 ポイルやさい  フランクフルトいり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	15 さわらのてりやき  ヨーグルト  すのもの  キャバツのしるみそしる 〔主食〕 あじごはん	16 やきとりどんのぐ(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)	17 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
20 ★ いかのやさいあんかけ(たれべつづけ)  ひじきのいために  〔主食〕 むぎごはん けんちんじる	21 ちゅうかいため  チャブチェ  メロン  ちゅうかスープ 〔主食〕 はつがげんまいごはん	22 ▲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	23 あげどうふのさんしょうだれか(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 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
27 ぶたにくのねぎだれかけ  きんぴら  すましじる 〔主食〕 むぎごはん	28 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	29 れんこんのオイスターいため  あつあげのチリソースかけ  ぶどうゼリー にらのスープ 〔主食〕 はつがげんまいごはん	30 ししゃものカレーあげ  ハリハリづけ  しんじがのにも 〔主食〕 むぎごはん(ひじきのつくだに)	31 ポテトサラダ  ぶたにくのトマトソースかけ(たれべつづけ)  いっしょくこざかな  オニオンスープ 〔主食〕 コッパン

令和6年5月予定献立表

北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

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・豆腐品	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	くろめめおこわ	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
	2木	むぎごはん	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 ※中華ドレ
7火	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	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
8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	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※サウザンドレ ※オリーブ油
9木	むぎごはん	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	※麦ごはん ※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
10金	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
13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 ※フレック節	※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
14火	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
15水	あじごはん	さわらのてりやき	すのもの キャベツのしろみそしる 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
16木	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 ※きふももゼリー(中)	※なたね油
17金	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
20月★	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 ※フレック節	※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
21火	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
22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 ※フレック節 ※大豆水煮	※牛乳 ※だしこんぶ ※きわかめ	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
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	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※梅こんにゃく	※なたね油 ※白すりごま
24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
27月	むぎごはん	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 ※フレック節	※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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
28火	むぎごはん	とりにくのからあげ	かぼちゃのにももの 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	米 麦 北栄のみ※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
29水	はつがげんまいごはん	あつあげのチリソースかけ	れんこんのオイスターいため 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 しょうが にんにく れんこん ※千切りくらげ キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
30木	むぎごはん (ひじきのつくだに)	ししゃものカレーあげ	しんじやがのにももの ハリハリづけ	豚肉 ※フレック節	※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	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※系こんにゃく ※上白糖	※なたね油
31金	コッペパン	ぶたにくの 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

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											
北栄北陵調理場											
(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)	くろまめおこわ	むぎごはん	はつがげんまいごはん	しょくパン	むぎごはん	むぎごはん	ゆかりごはん	しょくパン	あじごはん	むぎごはん	トマトピラフ
	米 69.8	※麦ごはん 88	米 78.4	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 78.4	米 78.4	※食パン 55	米 69.72	※麦ごはん 88	米 72.38
	もちこめ 10.2	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	麦 11.6	麦 11.6	牛乳	麦 10.29	牛乳	麦 10.62
	※食塩 0.35	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※酒 1	※牛乳 206	※食塩 0.3	※牛乳 206	※酒 1
	※酒 1	むししゅうまい	牛乳	※オイルツナ 15	豚肉 30	カレーシチュー	※ゆかり粉 0.75	グリーンアスパラガス 15	※酒 1	やきとりどんのぐ	※ドライミックストマトピラフ 5.5
	※黒豆 16	※しゅうまい(小) 36	※牛乳 206	※白ワイン 1	※酒 2	じゃがいも 40	水 96	※フランクフルト 25	鶏肉 10	鶏肉 55	※洋風スープの素 0.1
	※上白糖 3	※とうふのちゅうかに 3	ほきのたつたあげ	にんにく 0.3	※しょうゆ 1	たまねぎ 50	牛乳	※冷凍液卵 20	ごぼう 10	しょうが 1	水 120
	※しょうゆ 0.4	※冷凍角切り豆腐 70	※ホキ 45	しょうが 0.3	しょうが 0.3	にんじん 20	※牛乳 206	※上白糖 0.2	※しょうゆ 3.2	※酒 1	※トマトビュレー 0.1
	※食塩 0.1	豚肉 20	※酒 2	※なたね油 0.5	にんにく 0.3	豚肉 15	ちくわのいそべあげ	※しょうゆ 0.3	※液体かつおだし 0.4	※なたね油 1	※牛乳 206
	水 103	しょうが 1	にんにく 0.5	じゃがいも 30	※でん粉 2	※なたね油 0.5	※焼き竹輪 25	※鶏ガラスープ 0.2	※みりん 0.5	たれべつづけ	かぼちゃのグラタン
	※くちなしの実 0.05	にんにく 0.5	しょうが 1	たまねぎ 20	※上新粉 1	にんにく 0.5	※青のり粉 0.5	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.4	※しょうゆ 3	※ハム 20
	牛乳	根深ねぎ 2	※しょうゆ 1.5	※冷凍コーン 10	※上新粉 1	しょうが 1	※小麦粉 7	※なたね油 1	※なたね油 0.3	※みりん 2	にんにく 0.3
	※牛乳 206	※なたね油 0.5	※でん粉 3	※大豆ペースト 10	じゃがいも 15	しょうが 1	※小麦粉 5	たれべつづけ 3	牛乳	※三温糖 1.8	※白ワイン 0.5
	かつおのあげがらめ	たまねぎ 40	※上新粉 2	※洋風スープの素 0.1	※なたね油 5	※冷凍えだまめ 10	※有塩バター 5	にびたし	※ケチャップ 5	※牛乳 206	※上白糖 0.1
	※かつお 40	※なると 10	※なたね油 4.5	塩コショウ 0.1	※冷凍えだまめ 10	※カレー粉 0.5	はくさい 20	※ウスターソース 0.5	さわらのてりやき	※でん粉 0.3	かぼちゃ角切り 30
	※しょうゆ 1	キャベツ 15	たけのこのにもの	※マヨネーズ(卵不使用) 9	※しょうゆ 4	※チーズ 2	キャベツ 20	※上白糖 0.1	※さわら 50	水 3	たまねぎ 30
	※酒 2	干し椎茸 0.5	たけのこ 25	アルミカップ 1	※上白糖 2	※チーズ 2	※オイルツナ 5	※でん粉 0.1	しょうが 1	※一食ざみのり 0.3	※マッシュルーム水煮 10
	しょうが 1.5	※中華スープの素 0.5	鶏肉 10	ごぼうのサラダ	※みりん 1	※洋風スープの素 1	※しょうゆ 1.5	水 5	※しょうゆ 0.8	ブロックリーのおかかあえ	※小麦粉 2.5
	※でん粉 2	※上白糖 0.5	にんじん 5	ごぼう 20	※コチジャン 0.2	※しょうゆ 3	※みりん 0.5	ポイルやさい	※しょうゆ 0.2	きゅうり 20	※有塩バター 2.5
	※上新粉 3	※しょうゆ 4	ふき 5	きゅうり 15	※でん粉 0.2	※ウスターソース 4	※みりん 0.5	キャベツ 28	※なたね油 0.5	きゅうり 15	※牛乳 20
	※なたね油 4	※ごま油 0.5	※しょうゆ 1.5	レタス 10	水 10	※ケチャップ 5	※上白糖 0.5	にんじん 10	※しょうゆ 1.2	にんじん 8	※パン粉 1
	※しょうゆ 0.7	※酒 1	※液体かつおだし 0.5	※サウザンドレ 5	にんじんサラダ	※牛乳 20	ぶたにくとごぼうのたきあわせ	ピーマン 5	※みりん 1	※みりん 0.5	※粉チーズ 3
	※黒砂糖 1	※でん粉 1	※上白糖 0.5	ミネストローネ	にんじん 40	※オールスパイス 0.02	豚肉 20	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.8	※上白糖 0.3	※白ワイン 0.5
	※上白糖 0.1	水 30	※みりん 0.5	キャベツ 25	パセリ 0.7	※クローブ 0.02	※県産厚揚げ 20	塩コショウ 0.1	※でん粉 0.3	※しょうゆ 1.5	※洋風スープの素 0.3
	※みりん 1	チンゲンサイのあえもの	かぼちゃのみそしる	だいこん 20	※棒々鶏ドレ 4	※ナツメグ 0.02	ごぼう 30	※鶏ガラスープ 0.1	水 6	※糸かつお 0.3	塩コショウ 0.2
	※梅干し 3	チンゲンサイ 25	かぼちゃ 25	※マッシュルーム水煮 10	はるさめスープ	※ロリエ 0.01	だいこん 25	※クリームコーン 40	すのもの	さわにわん	※なたね油 1
	水 3	にんじん 10	たまねぎ 10	豚肉 10	※春雨 5	塩コショウ 0.1	にんじん 15	パセリ 0.3	だいこん 25	※糸かまぼこ 10	アルミカップ 1
	おひたし	※冷凍コーン 10	えのきたけ 10	パセリ 0.3	たまねぎ 20	水 50	※つきこんにやく 15	たまねぎ 40	きゅうり 15	ごぼう 20	イタリアンサラダ
	こまつな 25	※中華ドレ 5	※わかめ 0.3	※ひよこ豆 12	※たけのこ水煮 10	シユガービーンズ	※冷凍さやいんげん 10	※冷凍コーン 10	※わかめ 0.5	だいこん 15	レタス 25
	キャベツ 15		根深ねぎ 10	※カットトマト 20	※冷凍コーン 8	大豆 12	※なたね油 0.5	※冷凍コーン 10	※酢 2	干し椎茸 0.3	だいこん 15
	にんじん 5		※煮干し 2	※オリーブ油 0.3	※糸かまぼこ 10	※なたね油 1	※しょうゆ 3.5	じゃがいも 20	※しょうゆ 1	※糸こんぶ 0.3	ほうれんそう 10
	※しょうゆ 1.5		※白みそ 4	にんにく 0.2	にら 8	※上白糖 4	※上白糖 0.3	※豆乳 30	※しょうゆ 0.5	※糸こんぶ 10	※イタリアンドレ 4
	※みりん 0.5		※赤みそ 4	※コンソメ 0.8	※しょうゆ 1.5	水 1.2	※みりん 1	※洋風スープの素 1	※上白糖 0.1	根深ねぎ	
	※上白糖 0.5		水 110	※しょうゆ 1	※中華スープの素 1	だいこんのサラダ	※フレーク節 1	塩コショウ 0.1	キャベツのしろみそしる	※だしこんぶ 2	やさいスープ
	わかたけしる			塩コショウ 0.1	塩コショウ 0.1	だいこん 30	※酒 1	※上新粉 0.1	キャベツ 20	※白しょうゆ 2.5	豚肉 10
	たけのこ 25			水 80	水 110	みずな 20	水 60	水 70	じゃがいも 15	※しょうゆ 1	キャベツ 20
	※わかめ 0.5			ブルーベリージャム		※青じそドレ 5		※なたね油 1	※冷凍角切り豆腐 20	※食塩 0.1	ごぼう 15
	えのきたけ 10			※ブルーベリージャム 15					根深ねぎ 10	水 110	にんじん 10
	※かまぼこ 10								※煮干し 2		エリンギ 10
	※白しょうゆ 2.5								※白みそ 8		※コンソメ 0.8
	※しょうゆ 0.5								水 110		※しょうゆ 0.8
	※だしこんぶ 2								ヨーグルト(幼小)		塩コショウ 0.1
	みつば 8								※ヨーグルト 65		水 110
	※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 670 2.4	660 1.8	606 1.9	622 2.5	663 2.2	705 1.8	662 2.2	601 2.6	644 2.8	626 2.3	649 2.5

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)	むぎごはん	はつがげんまいごはん	いっしょくうどん	むぎごはん	くろコッパパン	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	コッパパン
	※麦ごはん 88	米 78.4	※一食うどん 80	米 78.4	※黒コッパパン 55	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	米 78.4	※麦ごはん 88	※コッパパン 55
	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	麦 11.6	牛乳	牛乳	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206
	いかのやさいあんかけ	牛乳	にくうどんのしる	※牛乳 206	とりにくのガーリックソルトやき	ぶたにくのねぎだれかけ	とりにくのからあげ	牛乳	ししゃものカレーあげ	ぶたにくのトマトソースかけ
	※いか 40	※牛乳 206	豚肉 20	あげどうふのさんしょうだれかけ	鶏肉 50	豚肉 50	鶏肉 45	※牛乳 206	※ししゃも 34	豚肉 50
	※酒 2	チャブチエ	※なたね油 0.5	※揚げ出し豆腐 大 65	にんにく 0.5	しょうが 1	しょうが 1	あつあげのチリソースかけ	※酒 1	※酒 2
	※しょうゆ 2	牛肉 40	キャベツ 20	※なたね油 6	※ガーリックパウダー 0.05	※酒 2	にんにく 0.5	※冷凍厚揚げ 50	※カレー粉 0.15	にんにく 0.3
	しょうが 1	にんにく 0.3	はくさい 20	たれべつづけ	※黒こしょう 0.01	※しょうゆ 1	※酒 2	※なたね油 1	※でん粉 2	しょうが 0.3
	※でん粉 2	しょうが 0.5	まいたけ 10	※こなさんしょう 0.02	※食塩 0.3	※なたね油 1	※しょうゆ 0.8	たまねぎ 8	※上新粉 2	塩コショウ 0.1
	※上新粉 2	※酒 1	※油揚げ 3	※しょうゆ 1.5	※バジル 0.02	根深ねぎ 3	塩コショウ 0.08	セロリー 1	※なたね油 4	※なたね油 1
	※なたね油 4	※なたね油 1	根深ねぎ 10	※みりん 1	※オリーブ油 1	※しょうゆ 2	※でん粉 8	豚肉 8	しんじやがのにもの	たれべつづけ
	たれべつづけ	※春雨 3	※だしこんぶ 1	※上白糖 1	※酒 1	※酢 2	※なたね油 4	しょうが 0.3	豚肉 20	トマト 8
	たまねぎ 10	にんじん 10	※フレーク節 2	※でん粉 0.3	※なたね油 1	※上白糖 2	かぼちゃのにもの	にんにく 0.2	じゃがいも 50	※カットマト 7
	ピーマン 3	干し椎茸 0.5	※しょうゆ 6	水 6	レタスのサラダ	※でん粉 0.3	かぼちゃ 45	※なたね油 0.3	にんじん 20	にんにく 0.3
	※しょうゆ 2	にら 8	※みりん 1	ブロッコリーのごまあえ	レタス 25	水 5	※冷凍さやいんげん 3	※チリソース 3	たまねぎ 40	※ケチャップ 5
	※みりん 1	※鶏ガラスープ 0.3	※食塩 0.1	ブロッコリー 22	きゅうり 20	きんぴら	※上白糖 0.3	※ケチャップ 3	※糸こんにやく 10	※ウスターソース 2
	※上白糖 0.1	※しょうゆ 2	水 120	キャベツ 18	パプリカ赤 5	鶏肉 10	※みりん 0.5	※上白糖 0.2	※冷凍さやいんげん 5	※しょうゆ 1
	※でん粉 0.3	※上白糖 0.8	▲かきあげ(ノンエッグ)	※みりん 0.5	※シーザードレ 5	ごぼう 25	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 5	※上白糖 1
	水 5	※ごま油 0.6	※大豆水煮 10	※上白糖 0.3	いんげんまめのスープ	にんじん 10	※液体かつおだし 0.3	塩コショウ 0.05	※上白糖 2	※でん粉 0.3
	ひじきのいために	※なたね油 0.5	たまねぎ 25	※しょうゆ 1.5	※白いんげん豆 15	※みりん 1	水 10	※酒 1	※みりん 1	水 5
	※ひじき 1.5	ちゅうかいため	かぼちゃ 15	※白すりごま 0.3	たまねぎ 20	※しょうゆ 1.5	たまねぎのみそしる	※豆板醤 0.01	※フレーク節 1	ポテトサラダ
	※たけのこ水煮 10	チンゲンサイ 25	にんじん 10	ぶたじる	キャベツ 15	※上白糖 0.3	たまねぎ 30	※でん粉 0.2	水 20	じゃがいも 30
	※半月スライスちくわ 10	はくさい 25	※くきわかめ 0.3	豚肉 20	じゃがいも 15	※一味唐辛子 0.01	にんじん 8	水 5	ハリハリづけ	にんじん 10
	※冷凍さやいんげん 3	※メンマ 10	※食塩 0.2	にんじん 5	トマト 10	※なたね油 1	しめじ 8	れんこんのオイスターいため	県産切干大根 4	※冷凍コーン 10
	※上白糖 0.3	※鶏ガラスープ 0.2	※小麦粉 15	里芋 15	豚肉 5	すましじる	※油揚げ 3	れんこん 20	※たくあん 7	※冷凍コーン 5
	※みりん 1	※しょうゆ 1	※ベーキングパウダー 0.2	だいこん 10	※なたね油 0.3	※冷凍角切り豆腐 20	※わかめ 0.3	※千切きくらげ 0.3	みずな 15	オニオンスープ
	※しょうゆ 1.2	※上白糖 0.3	※なたね油 5	ごぼう 10	パセリ 0.3	たまねぎ 20	根深ねぎ 10	にんじん 8	※しょうゆ 0.5	たまねぎ 40
	※なたね油 0.5	塩コショウ 0.05	こまつなのあえもの	※板こんにやく 5	※コンソメ 1	※たけのこ水煮 10	※煮干し 2	チンゲンサイ 10	※上白糖 1	※白いんげん豆 8
	けんちんじる	※なたね油 0.3	こまつな 20	根深ねぎ 5	塩コショウ 0.1	干し椎茸 0.3	※赤みそ 4	※なたね油 0.5	※酢 2	エリンギ 10
	にんじん 10	ちゅうかスープ	だいこん 20	※赤みそ 8	※しょうゆ 1	みつば 5	※白みそ 4	※かき油 0.5	ひじきのつくだに	※ベーコン 5
	※冷凍角切り豆腐 25	たまねぎ 20	パプリカ黄 10	※煮干し 2	水 100	※淡口しょうゆ 1.5	水 110	※鶏ガラスープ 0.3	※ひじきの佃煮 8	※なたね油 0.5
	まいたけ 10	だいこん 20	※玉ねぎドレ 4	水 110		※白しょうゆ 1.5		※しょうゆ 1		※洋風スープの素 1
	ごぼう 20	※ほくしきさみ 10				※みりん 1		塩コショウ 0.1		塩コショウ 0.1
	根深ねぎ 10	根深ねぎ 10				※フレーク節 2		にらのスープ		パセリ 0.3
	※なたね油 0.3	※しょうゆ 1.5				※食塩 0.1		鶏肉 10		※しょうゆ 1
	※フレーク節 2	※中華スープの素 1				水 110		にら 10		水 110
	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.1						キャベツ 20		いっしょくこぎかな
	※白しょうゆ 1.5	水 110						だいこん 15		※一食小魚 5
	※食塩 0.05	メロン(幼小)						※たけのこ水煮 10		
	水 100	※メロン 小 50						※しょうゆ 1.5		
								※中華スープの素 1		
								塩コショウ 0.1		
								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 618 2.2	601 1.8	628 2	634 1.6	600 2.4	654 1.8	684 1.6	646 1.7	705 2.4	615 2.9

*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。