



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。

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たべているために
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・一食麺用の小麦粉・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。

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角切り、じゃがいもは厚めの1cm角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。



◆今月の魚◆

<骨を外して食べる魚>

5日(金)あゆ

<切り身の魚>

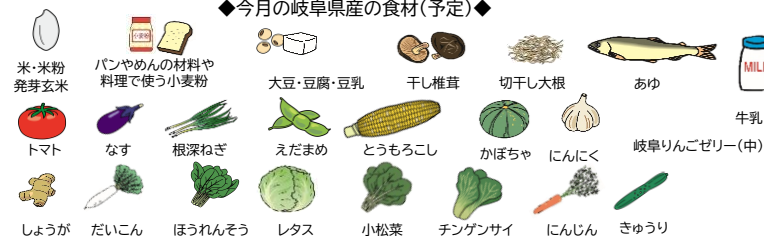
3日(水)あじ

<丸ごと食べる魚>

9日(火)味付け小魚

11日(木)ししゃも

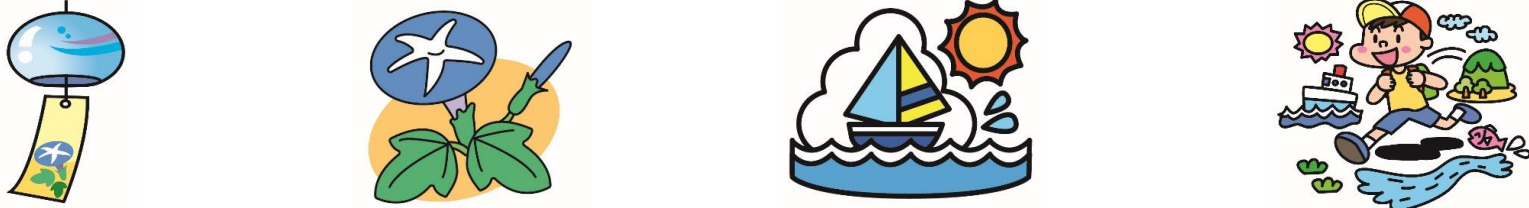
◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



令和6年7月

しょうがっこう もりつけず

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校

月	火	水	木	金
				
1 ナムル はるまき はっほうさい 【主食】 むぎごはん	2 ちくわのいそべあげ すのもの ぶたじる 【主食】 むぎごはん	3 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】 くらしよくパン	4 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 (じょきよよく) 【主食】 はつがげんまいごはん	5 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
8 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 (じょきよよく) 【主食】 むぎごはん	9 あつあげのそぼろあんかけ きりほしだいこんの いために ごもくじる 【主食】 うまみごはん	10 ちゅうかサラダ いかのこみあげ ごもくラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	11 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	12 ごぼうのサラダ ポテトグラタン ぶどう ゼリー レタススープ 【主食】 コッペパン
15 うみ ひ 海の日	16 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】 はつがげんまいごはん	17 みずなのサラダ れいとう みかん ウィンナーの てつぱんやき ▲トマトスパゲッティ(ノンミルク) 【主食】 こがたコッペパン	18 あげと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 なすのみそる 【主食】 むぎごはん	19 あんにんとうふ(じょきよよく) ★ びびんバのぐ はるさめスープ 【主食】 むぎごはん
				

令和6年7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 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)					
				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	
	しゅしょく	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月	むぎごはん	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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油
2火	むぎごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる	※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	※なたね油
3水	くろしょくパン	あじのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲パンキンとうにゅう 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
 4木	なつやさいチキンカレーライス (はつがげんまいごはん・ 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	米 発芽玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター
5金	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 ※フレック節	※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
8月	むぎごはん	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 ぶどうゼリー(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 ※フレック節	※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	※麦ごはん ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー (中)	※なたね油
9火	うまみごはん	あつあげの そぼろあんかけ	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 ※フレック節	※味噌付け小魚 ※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
 10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
 11木	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 スイカ(中)	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレック節	※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 スイカ(中)	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油
 12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 ぶどうゼリー(幼小)	※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 ※ぶどうゼリー (幼小)	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ
16火	はつがげんまいごはん	とりにくのうめだれかけ	ひじきのいけために 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 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
17水	▲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 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
18木	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 なすのみそじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※フレック節 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ビーマン 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 北栄のみ※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★ 19金	ビビンバ (むぎごはん・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 いら	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	※麦ごはん ※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》

(小学校) 北栄北陵調理場

(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 (中学年)	むぎごはん	むぎごはん	くろしょくパン	はつがげんまいごはん	えだまめひじきごはん	むぎごはん	うまみごはん
	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	※黒食パン 55	米 78.4	米 69.76	※麦ごはん 88	米 78.4
	牛乳	牛乳	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 10.24	牛乳	麦 11.6
	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	水 105	※酒 1	※牛乳 206	※酒 1
	はるまき	ちくわのいそべあげ	あじのトマトソースかけ	牛乳	※食塩 0.35	ぶたにくのこくとうやき	※食塩 0.2
	※はるまき 40	※焼き竹輪 25	※あじ 50	※牛乳 206	※冷凍えだまめ 10	豚肉 50	※味噌汁小魚 2.3
	※なたね油 4	※青のり粉 0.25	塩コショウ 0.03	なつやさいチキンカレー	鶏肉 5	※しょうゆ 1	※白ごま 1.5
	ナムル	※小麦粉 6	※白ワイン 1.5	鶏肉 15	※ひじき 0.6	※酒 2	※かつお削り節 2.3
	にんじん 10	※なたね油 4	※なたね油 1	※クローブ 0.02	にんじん 10	しょうが 0.8	※しょうゆ 1.5
	きゅうり 10	すのもの	たれべつづけ	※オールスパイス 0.02	※しょうゆ 3.5	にんにく 0.3	※三温糖 1.5
	だいこん 25	だいこん 25	※トマト水煮 10	※タイム 0.02	※みりん 1	※なたね油 0.5	※上白糖 1
	※上白糖 1	キャベツ 10	トマト 5	たまねぎ 40	※上白糖 0.5	※黒砂糖 1.5	※酢 1.5
	※しょうゆ 1	※わかめ 0.5	※ウスターソース 0.5	にんじん 20	※なたね油 0.6	※上白糖 0.1	※みりん 1.5
	※ごま油 0.4	※酢 1.5	※ケチャップ 4	じゃがいも 20	水 84	※酒 2	※酒 1
	※酢 2	※上白糖 0.8	※上白糖 0.1	かぼちゃ 10	牛乳	※しょうゆ 1.2	※塩昆布 1
	はっほうさい	※しょうゆ 0.5	塩コショウ 0.05	なす 20	※牛乳 206	※でん粉 0.2	水 96
	豚肉 25	ぶたじる	水 3	トマト 20	あゆのしおやき	水 5	牛乳
	※しょうゆ 1	豚肉 10	レタスのサラダ	ピーマン 5	※あゆ 60	ゴーヤチャンプルー	※牛乳 206
	しょうが 1	ごぼう 20	レタス 30	※なたね油 1	※食塩 0.2	※冷凍角切り豆腐 20	あつあげのそぼろあんかけ
	※酒 2	にんじん 15	きゅうり 20	にんにく 0.5	※しょうゆ 0.5	※半月スライスちくわ 5	※冷凍厚揚げ 50
	※いか短冊 15	じゃがいも 15	※青じそドレ 5	しょうが 1	※なたね油 1	にんじん 5	※なたね油 0.5
	※でん粉 0.3	※油揚げ 3	▲パンフキンとうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※小麦粉 5	にびたし 5	たまねぎ 10	豚肉 12
	※千切きくらげ 0.3	根深ねぎ 10	たまねぎ 40	※有塩バター 5	はくさい 30	にがうり 10	しょうが 0.3
	キャベツ 25	※赤みそ 8	じゃがいも 20	※カレー粉 0.6	こまつな 20	※液体かつおだし 0.5	根深ねぎ 3
	※たけのこ水煮 15	※煮干し 2	※かぼちゃペースト 40	※チーズ 3	※油揚げ 3	※かつお削り節 0.5	※しょうゆ 1.5
	たまねぎ 25	水 80	かぼちゃ角切り 10	※洋風スープの素 1	※液体かつおだし 0.5	※しょうゆ 1	※酒 1
	パプリカ赤 3		パセリ 0.5	※しょうゆ 3	※しょうゆ 1	※みりん 0.3	※上白糖 1
	チンゲンサイ 20		※豆乳 30	※ウスターソース 4	※上白糖 0.5	塩コショウ 0.1	※みりん 0.7
	※酒 1		※洋風スープの素 1	※ケチャップ 5	※みりん 0.5	※なたね油 0.5	※でん粉 0.3
	※中華スープの素 0.5		塩コショウ 0.2	※牛乳 20	あまのがわじる	かきたまじる	水 30
	※しょうゆ 4		※なたね油 1	※ロリエ 0.01	※そうめん 3	※冷凍液卵 20	きりぼしだいこんのいために
	※でん粉 2		※上新粉 0.1	塩コショウ 0.1	だいこん 20	だいこん 20	県産切干大根 4
	※なたね油 1		水 80	水 60	干し椎茸 0.3	こまつな 5	※冷凍さやいんげん 3
	水 30			シュガービーンズ	オクラ 5	※ほくしささみ 10	にんじん 10
				大豆 12	※星型かまぼこ 8	えのきたけ 10	※半月スライスちくわ 10
				※なたね油 1	※白しょうゆ 2	※しょうゆ 1.5	※上白糖 0.5
				※上白糖 4	※しょうゆ 1	※淡口しょうゆ 1.5	※みりん 1
				水 1.2	※フレーク節 2	※フレーク節 2	※しょうゆ 1.5
				とうもろこし	※食塩 0.1	※でん粉 0.3	※液体かつおだし 0.3
				※カットコーン 35	水 110	※食塩 0.1	※なたね油 0.5
					スイカ(幼小)	水 110	ごもくじる
					※スイカ 70		鶏肉 8
							たまねぎ 20
							えのきたけ 10
							ごぼう 20
							こまつな 10
							※フレーク節 2
							※白しょうゆ 1.8
							※しょうゆ 1
							※食塩 0.1
							水 110
	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	658 1.8	617 1.7	597 2	716 1.8	617 2.4	628 1.9	667 2.3

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	7月19日 金
献立及び材料 (中学年)	いっしょくラーメン	はつがげんまいわかめごはん	コッペパン	はつがげんまいごはん	こがたコッペパン	むぎごはん	むぎごはん
	※一食ラーメン 200	米 78.4	※コッペパン 55	米 78.4	※小型コッペパン 30	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88
	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	※わかめごはんの素 1	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	ごもくラーメンスープ	※酒 1	ポテトグラタン	牛乳	▲トマトスパゲッティ(ノンミルク)	あけどうふのわふうあんかけ	ビビンバのぐ
	豚肉 10	※食塩 0.3	※オイルツナ 20	※牛乳 206	※スパゲッティ 35	※揚げ出し豆腐 大 65	牛肉 30
	しょうが 1	水 96	にんにく 0.3	※とりにくのうめだれかけ	※オイルツナ 15	※なたね油 5	しょうが 0.3
	にんにく 0.5	牛乳	※白ワイン 0.5	鶏肉 50	にんじん 20	たれべつづけ	にんにく 0.2
	チンゲンサイ 20	※牛乳 206	※エルボマカロニ 2	しょうが 1	たまねぎ 40	えのきたけ 8	根深ねぎ 3
	キャベツ 20	ししゃものからあげ	じゃがいも 30	※しょうゆ 0.5	※マッシュルーム水煮 10	ピーマン 3	※酒 1
	※メンマ 10	※ししゃも 34	たまねぎ 25	※酒 2	セロリー 2	にんじん 5	※しょうゆ 0.5
	※千切きくらげ 0.3	※でん粉 2	※マッシュルーム水煮 10	※なたね油 1	しょうが 0.5	※しょうゆ 1.5	※上白糖 0.2
	根深ねぎ 10	※上新粉 1	2.5	たれべつづけ	にんにく 0.3	※液体かつおだし 0.2	ほうれんそう 20
	※白湯ラーメンスープの素 7	※なたね油 4	※有塩バター 2.5	※梅漬け 1	※なたね油 1	※みりん 1	にんじん 10
	※鶏ガラスープ 0.5	はんぺんとだいこんのにももの	※牛乳 20	※梅酢 0.3	※洋風スープの素 1	※上白糖 0.5	※ぜんまい水煮 5
	※しょうゆ 0.1	※小玉はんぺん 30	※パン粉 1	※しょうゆ 2	※ケチャップ 10	※でん粉 0.3	※しょうゆ 3
	※ごま油 0.2	だいこん 40	※粉チーズ 3	※上白糖 1.5	※トマトピューレー 10	水 10	※酢 1
	塩コショウ 0.1	にんじん 20	※白ワイン 0.5	※酢 1.5	トマト 10	ぶたにくとだいこんのたきあわせ	※上白糖 1.5
	水 120	ごぼう 22	※洋風スープの素 0.3	※でん粉 0.2	※ウスターソース 1.5	豚肉 8	※なたね油 1
	いかのこうみあげ	※つきこんにやく 20	塩コショウ 0.2	水 5	塩コショウ 0.1	だいこん 35	あんにんどうふ
	※いか短冊 40	鶏肉 10	※なたね油 1	ひじきのいために	水 40	※冷凍さやいんげん 2	※パインシロップ漬け 20
	にんにく 0.2	しょうが 0.5	アルミカップ 1	※ひじき 1.8	ウィンナーのてっぱんやき	※なたね油 0.5	※みかんシロップ漬け 20
	しょうが 0.6	※酒 0.5	ごぼうのサラダ	※冷凍さやいんげん 5	※ウィンナー 27	※しょうゆ 1.5	※杏仁豆腐 10
	※五香粉 0.02	※みりん 1	ごぼう 20	にんじん 10	※なたね油 0.2	※上白糖 0.3	アルミカップ 1
	※しょうゆ 0.8	※上白糖 2	みずな 15	※半月スライスちくわ 10	みずなのサラダ	※みりん 1	はるさめスープ
	※酒 2	※しょうゆ 5	※冷凍コーン 10	※しょうゆ 1.3	みずな 20	※フレーク節 1	※春雨 5
	塩コショウ 0.1	※フレーク節 1	※シーザードレ 4	※みりん 1	だいこん 18	※酒 1	たまねぎ 20
	※上新粉 3	水 20	レタススープ	※上白糖 0.5	きゅうり 10	水 60	※たけのこ水煮 10
	※でん粉 2	えだまめのしおゆで	鶏肉 10	※なたね油 0.3	※ごまドレ 5	なすのみそしる	※冷凍コーン 8
	※なたね油 4	枝豆 15	だいこん 15	とうがんしる	れいとうみかん	にんじん 10	※ほくしささみ 10
	ちゅうかサラダ	※食塩 0.2	レタス 25	とうがん	※冷凍みかん M 80	根深ねぎ 10	にら 8
	ほうれんそう 20		※ひよこ豆 10	※油揚げ 3		なす 22	※しょうゆ 1.5
	にんじん 10		※しょうゆ 1.5	えのきたけ 10		たまねぎ 20	※中華スープの素 1
	きゅうり 15		※コンソメ 0.8	みつば 4		※わかめ 0.3	塩コショウ 0.1
	※中華ドレ 5		塩コショウ 0.1	オクラ 5		※煮干し 2	水 110
			水 110	※しょうゆ 0.5		※赤みそ 4	
			ぶどうゼリー(幼小)	※白しょうゆ 2.5		※白みそ 4	
			※ぶどうゼリー 60	※みりん 0.5		水 110	
				※食塩 0.1			
				※だしこんぶ 2			
				※でん粉 0.2			
				水 110			
	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	600 3	646 2.7	635 2.7	569 1.9	589 2.3	604 1.7	600 1.5

*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。