



早寝・早起き・朝ごはん



スポーツの秋

鉄でサポートする食生活

血液は、酸素や栄養素を全身に運びます。鉄不足で、赤血球中のヘモグロビンの量が減ると、酸素が足りず、「鉄欠乏性貧血」になります。成長期や、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいので、食事から鉄を意識してとることが大切です。

★貧血を防ぐためのポイント



植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に食べると吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



パックンからの野菜メモ

野菜は、スポーツを頑張る体を応援してくれます！！



骨や筋肉を作るために必要な代謝を助けています



免疫力がアップして、病気に負けない丈夫な体を作ります



疲れをとってくれて、毎日元気に過ごせるようになります



僕は、パックン。
献立表に僕がついている日
は、いつもより野菜をたくさん
食べてほしいな。



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。

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

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

10月

秋を楽しむ お月見の行事

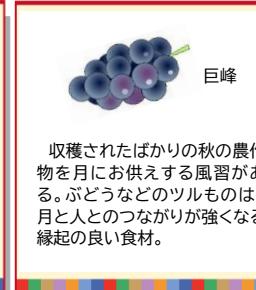
秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔から、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。2025年の十五夜は、10月6日です。

十五夜の行事食

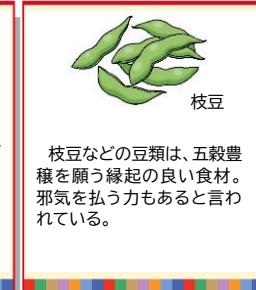
10月3日に、給食でお月見献立を実施する予定です。給食の行事食食材を紹介します。



里芋
十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、稲作が始まる前に主食だった芋類(里芋やさつまいもなど)をお供えする習慣がある。



巨峰
収穫されたばかりの秋の農作物を月にお供えする風習がある。ぶどうなどのツルものは、月と人とのつながりが強くなる縁起の良い食材。



枝豆
枝豆などの豆類は、五穀豊穣を願う縁起の良い食材。邪気を払う力もあると言われている。



ごはんが進む！トマトたっぷりメニューを作ってみよう！

トマトまめまめごはんの具

【材料】 4人分

✿豚ひき肉	60g
✿生姜	ひとかけ
✿炒め油	適量
✿水煮大豆	80g
✿トマト	中1個
✿冷凍枝豆むき身	15g
A ✿砂糖	小さじ1
✿濃口しょうゆ	大さじ1/2
✿赤みそ	大さじ1と1/2
✿酒	小さじ1
✿みりん	小さじ2
✿水溶きでんぶん	
✿鶏卵	2個
B ✿砂糖	小さじ1/2
✿濃口しょうゆ	小さじ1/2

【下準備】

- 生姜はすりおろし、トマトは2cm角に切っておく。
- 水煮大豆を粗めに刻んでおく

【作り方】

- フライパンに油をひき、生姜を入れて香りがでるまで炒め、豚ひき肉を加え、ぱらぱらになるまで炒める。
- 大豆、調味料Aを加える。
- トマト、枝豆を加えたら、水溶きでんぶんでとろみをつける。
- ボウルに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
- フライパンに油をひき、④を入れて炒り卵を作る。
- 炊きあがったごはんに、③と⑤をせたら出来上がり。

✿大豆は、鉄分豊富で、ビタミンCを多く含むトマトと一緒に食べることで吸収率も高まります。

※火力などにより水分の蒸発が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してください。



きのコレンジャー参上



今月の給食に登場するきのコレンジャー



10月には、いろいろな料理で、きのこが登場するよ。今が旬のきのこの栄養をおいしくいただきましょう。

◆今月の魚◆

<丸ごと食べる魚>

16日(木)あゆ

21日(火)しゃも

29日(水)味付け小魚

<切り身・角切りの魚>

3日(金)さわら

10日(金)さけ

14日(火)たら

令和7年10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 池田小学校 滝呂小学校

月	火	水	木	金		
			1 グリーンサラダ ぶたにくのマリアナース キャベツのスープ [主食] しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	2 はんぺんのしょうがだれかけ ゆかりあえ じゃがいものにもの [主食] もちげんまいごはん	3 さわらのさいきょうやき きょうこう ひじきのいたために おつきみしる [主食] むぎごはん	
6	6 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ) にびたし [主食] むぎごはん とろろこんぶじる	7 ごぼうのサラダ ヨーグルト(乳) チリコンカン ジュリエンヌスープ [主食] しょくパン(乳)	8 にんじんサラダ ホイコーロー [▲] にらたまスープ (じょきょしょく) [主食] むぎごはん	9 ▲かきあげ(ノンエッグ) はくさいのおひたし ぶたじる [主食] むぎごはん	10 さけのてりやき ごまあえ もみじのすましる [主食] くりおこわ	
13	ひ スポーツの日		14 たらとこうやどうふのあまがらめ にんじんのきんぴら のっぺいじる [主食] むぎごはん	15 ナムル とりにくだんご ごもくラーメンスープ [主食] いっしょくラーメン	16 あゆのかんに しょうがあえ さつまいものみそしる [主食] むぎごはん	17 ★トマトまめまめごはんぐ いりたまご(べつづけ) かぼちゃのごまあげ すましる [主食] もちげんまいごはん
20	20 ちくわのあげがらめ ハリハリづけ みそしる [主食] むぎごはん	21 ししゃものからあげ おかかあえ あきやさいのたきあわせ [主食] なめし	22 イタリアンサラダ ツナときのこのグラタン(乳) ミネストローネ [主食] くろコッペパン(乳)	23 あつあげのそぼろあんかけ わふうあえ ごもくじる [主食] むぎごはん	24 ちゅうかいため ユーリンチー [▲] わかめスープ [主食] もちげんまいごはん	
27	27 だいこんサラダ こんこんスナック カレーシュー(乳)(じょきょしょく) [主食] むぎごはん	28 おやきのみそだれかけ ぶどうゼリー [★] かぼちゃのそぼろあんかけ (たれべつづけ) [主食] きつねうどん	29 ちゅうかサラダ こざかなのあまがらめ とうふチゲ [主食] むぎごはん	30 だいがくいも すのもの はんぺんとだいこんのにもの [主食] はつなげんまいわかめごはん	31 ブロッコリーのサラダ オムレツのトマトソースかけ ▲どうにゅうポタージュ [主食] コッペパン(乳) (ノンミルク)	

令和7年10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)					
	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・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
1 水	食パン(乳) (チョコクリーム(乳))	ぶたにくのマリアソース	グリーンサラダ キャベツのスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳	こまつな	しょうが にんにく キュウリ レタス キャベツ えのきだけ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※チョコクリーム	※なたね油 ※シーザードレ
2 木	もちげんまいごはん	はんぺんのしうがだれかけ	じゃがいものもの ゆかりあえ	※はんぺん 豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 くきわかめ	冷凍さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 冷凍コーン	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油
3 金	むぎごはん	さわらのさいきょうやき	ひじきのいために おつきみしる きよほう(小中)	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※月見かまぼこ	※牛乳 ※ひじき ※だいこんぶ	にんじん	※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ たまねぎ 根深ねぎ ※巨峰(小中)	※麦ごはん ※上白糖 里芋	※なたね油
6 月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	にびたし とろろこんぶじる	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	ビーマン こまつな にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
7 火	食パン(乳)	チリコンカン	ごぼうのサラダ ジュリエンヌスープ ヨーグルト(乳)(幼小)	豚肉 ※鶏レバーそぼろ ※ひきわり大豆 ※白いんげん豆	※牛乳 ※ヨーグルト(幼小)	にんじん ※カットマト	にんにく しうが たまねぎ ごぼう キュウリ だいこん エリンギ キャベツ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
8 水	むぎごはん	ホイコーロー	にんじんサラダ にらたまスープ	豚肉 ※冷凍液卵 鶏肉	※牛乳	ビーマン にんじん バセリ にら	しうが にんにく キャベツ 冷凍コーン はくさい	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
9 木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	はくさいのおひたし ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ はくさい キュウリ だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
10 金	くりおこわ	さけのてりやき	ごまあえ もみじのすましる ぶどうゼリー(中)	※あずき水煮 ※さけ ※もみじかまぼこ	※牛乳 ※だいこんぶ	ブロッコリー にんじん	しうが キャベツ はくさい ※たけのこ水煮 しめじ 根深ねぎ	米 もちこめ(アルファー化米) ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	むき栗 ※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
14 火	むぎごはん	たらとこうやどうふのあまがらめ	にんじんのきんぴら のっぺいじる	※たら ※高野豆腐 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん	しうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※新粉 ※上白糖 ※系こんにゃく 里芋	※なたね油
15 水	ごもくラーメン (いつしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	とりにぐだんご	ナムル	豚肉 ※なると ※鶏肉だんご(しらず型)	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しうが にんにく キャベツ ※メンマ 根深ねぎ だいこん	※一食ラーメン ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
16 木	むぎごはん	あゆのかんろに	しうがあえ さつまいものみそしる	※あゆ ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	※梅漬け キュウリ キャベツ しうが はくさい えのきだけ	米 麦 ※水あめ ※上白糖 さつまいも	
17 金	トマトまめまめごはん (もちげんまいごはん・トマトまめまめごはんのぐ・いりたまご)	かぼちゃのごまあげ すましる	かぼちゃのごまあげ すましる	豚肉 ※粒状大豆 ※ひきわり大豆 ※赤みそ ※りりたまご ※粉かつおぶ ※系かまぼこ	※牛乳 ※だいこんぶ	トマト かぼちゃ	しうが ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ 干し椎茸	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※小麦粉	※なたね油 ※黒ごま ※白ごま
20 月	むぎごはん	ちくわのあげがらめ	ハリハリづけ みそしる	※焼き竹輪 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	みずな にんじん	県産切干大根 ※たくあん たまねぎ 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
21 火	なめし	ししゃものからあげ	あきやさいのたきあわせ おかかえ	鶏肉 ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※ししゃも	にんじん 冷凍さやいんげん	しうが れんこん ごぼう 干し椎茸 はくさい キャベツ きゅうり	米 麦 ※でん粉 ※新粉 里芋 ※板こんにゃく ※上白糖	※なたね油
22 水	くろコッペパン(乳)	ツナときのこのグラタン(乳)	イタリアンサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	パプリカ赤 にんじん ※カットマト	エリンギ しめじ たまねぎ 冷凍コーン だいこん レタス キャベツ にんにく	※黒コッペパン ※エボリューションロード ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※なたね油 ※有塩バター ※ティアンドレ ※オリーブ油
23 木	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	わふうあえ ごもくじる	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	しうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ
24 金	もちげんまいごはん	ユーリンチー	ちゅうかいため わかめスープ	鶏肉	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にら	しうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ 冷凍コーン 切きらげ えのきだけ ※たけのこ水煮 キャベツ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
27 月	むぎごはん	カレーシチュー(乳)	こんこんスナック だいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ ※青のり粉	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しうが れんこん ごぼう だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
28 火	きつねうどん おやきのみそだれかけ	かぼちゃのそぼろあんかけ ぶどうゼリー(幼小) ヨーグルト(乳)(中)	かぼちゃのそぼろあんかけ ぶどうゼリー(幼小) ヨーグルト(乳)(中)	鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節 ※赤みそ 鶏肉	※牛乳 ※だいこんぶ ※ヨーグルト(中)	かぼちゃ	えのきだけ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しうが	※冷凍うどん ※はつもおやき ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油
29 水	むぎごはん	こざかなのあまがらめ とうふチヂ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※いか短冊 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※味付け小魚	にら チンゲンサイ	にんにく しうが キャベツ キムチ キュウリ	米 麦 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
30 木	はつがげんまいわかめごはん	はんぺんとだいこんのもの	だいがくいも すのもの	豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※わかめごはんの素 ※牛乳	こまつな にんじん	だいこん 冷凍コーン	米 発芽玄米 ※つきこんにやく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ごま
31 金	コッペパン(乳)	オムレツのトマトソースかけ	プロッコリーのサラダ ▲とうにゅうボタージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットマト ※トマトピューレー ※プロッコリー にんじん	レタス 冷凍コーン たまねぎ クリームコーン	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※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。

『2025年10月分 学校給食 献立及び材料表』

(小学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校

(単位:グラム)

日	10月17日 金	10月20日 月	10月21日 火	10月22日 水	10月23日 木	10月24日 金	10月27日 月	10月28日 火	10月29日 水	10月30日 木	10月31日 金
献 立 及 び 材 料 (中 学 年)	もちげんまいごはん	むぎごはん	なめし	くろコッペパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	きつねうどん	むぎごはん	はつがんまいわかめごはん	コッペパン(乳)
	米 81	※麦ごはん 88	米 81	※黒コッペパン 55	※麦ごはん 88	米 81	※麦ごはん 88	※冷凍うどん 85	米 81	米 81	※コッペパン 55
	もち玄米 9	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	もち玄米 9	牛乳	鶏肉 20	麦 9	発芽玄米 9	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※かまぼこ 10	牛乳	※わかめごはんの素 1	※牛乳 206
	※牛乳 206	ちくわのあげがらめ	※食塩 0.3	ツナときのこのグラタン(乳)	あつあげのそぼろあんかけ	※牛乳 206	カレーシチュー(乳)	※油揚げ 8	※牛乳 206	※酒 1	オムレツのトマトソースかけ
	トマトまめごはんのぐ	※焼き竹輪 30	※なめしの素 0.9	※エルボマカロニ	8	※冷凍厚揚げ 50	ユーリンチー	じゃがいも 40	とうふチゲ	※食塩 0.3	※オムレツ 50
	豚肉 15	さつまいも 20	牛乳	エリンギ 10	※たなね油 0.5	鶏肉 45	たまねぎ 50	キャベツ 10	豚肉 30	牛乳	※なたね油 1
	しょうが 1	※なたね油 5	※牛乳 206	しめじ 10	豚肉 12	しょうが 1	にんじん 20	たまねぎ 10	※いか短冊 20	※牛乳 206	※カットトマト 8
	※なたね油 0.5	※しようゆ 1.5	ししゃものからあげ	※オイルツナ 12	しょうが 0.3	にんにく 0.5	豚肉 20	根深ねぎ 10	にんにく 0.3	はんべんとだいこんのもの	※トマトピューレ 10
	※粒状大豆 4	※みりん 1	※ししゃも 34	※白ワイン 0.5	※しようゆ 1.5	※酒 2	※なたね油 0.5	※フレーク節 2	しょうが 0.5	豚肉 25	※ケチャップ 4
	トマト 25	※上白糖 0.6	※でん粉 2	冷凍コーン 8	※上白糖 1	※しようゆ 1	にんにく 0.5	※だしこんぶ 1	※冷凍角切り豆腐 30	※小玉はんぺん 30	※ウスターーソース 0.3
	※ひきわり大豆 10	※でん粉 0.1	※上新粉 1	※上白糖 1	※でん粉 0.5	※みりん 0.7	※でん粉 8	※食塩 40	キヤベツ 40	だいこん 50	※しようゆ 0.2
	※上白糖 1	水 10	※なたね油 4	※なたね油 0.5	※みりん 0.5	※なたね油 5	※小麦粉 5	※みりん 1	にら 10	※つきこんにやく 25	※上白糖 0.2
	※しようゆ 1.5	ハリハリづけ	あきやさいのたきあわせ	※洋風スープの素 0.5	※でん粉 0.3	※有塩バター 5	※なたね油 5	※食塩 0.1	※キムチ 8	※冷凍さやいんげん 5	※でん粉 0.2
	※赤みそ 4	県産切干大根 4	鶏肉 15	※牛乳 20	水 30	水	水	水 100	※コチジャン 1	※しようゆ 4.5	塩コシヨー 0.05
	※酒 1	※たくあん 5	しょうが 0.5	※有塩バター 3	わふうあえ	※しようゆ 2	※カレー粉 0.5	牛乳	※赤みそ 2	※みりん 1	ブロッコリーのサラダ
	※みりん 1	みずな 20	里芋 15	※小麦粉 3	こまつな 25	※上白糖 0.5	※チーズ 2	※チーズ 2	※牛乳 206	※しようゆ 1	※上白糖 0.8
	※冷凍えだまめ 5	※しようゆ 0.5	にんじん 20	塩コシヨー 0.15	はくさい 25	※酢 1	※しようゆ 3	おやきのみぞだれかけ	※みりん 1	※フレーク節 1	ブロッコリー 25
	※でん粉 0.5	※上白糖 1	れんこん 25	※パン粉 1	※和風ドレ 4	※酢 0.3	※ウスターーソース 4	※はしまおやき 55	※上白糖 0.3	にんじん 10	にんじん 10
	水 1	※酢 2	ごぼう 25	※粉チーズ 2.5	ごもくじる	※ごま油 1	※ケチャップ 5	※なたね油 1	※中華スープの素 1.5	レタス 10	レタス 10
	いりたまご	みそしる	干し椎茸 1	アルミカップ 1	鶏肉 12	水 5	※牛乳 20	※上白糖 5	塩コシヨー 0.1	すのもの	▲どうにゅうボタージュ(ノンミルク)
	いりたまごべつづけ	※ミニ厚揚げ 25	※板こんにゃく 20	イタリアンサラダ	ごぼう 15	ちゅうかいため	オールスパイス 0.02	※しようゆ 1	水 60	こまつな 20	冷凍コーン 10
	※いりたまご 10	たまねぎ 15	冷凍さやいんげん 5	だいこん 25	だいこん 15	たまねぎ 20	クローブ 0.02	※みりん 4	水	にんじん 15	たまねぎ 50
	かぼちゃのごまあげ	にんじん 10	※しようゆ 4.5	レタス 20	にんじん 10	冷凍コーン 10	ナツメグ 0.02	※酒 3	こざかなのあまがらめ	冷凍コーン 10	じゃがいも 25
	かぼちゃ 30	根深ねぎ 10	※上白糖 1.5	パプリカ赤 3	根深ねぎ 10	チングンサイ 20	ロリエ 0.01	※赤みそ 2	※味付け小魚 5	※上白糖 0.8	クリームコーン 40
	※小麦粉 7	※煮干し 2	※みりん 1	※イタリアンドレ 4	※フレーク節 2	千切きくらげ 0.3	塩コシヨー 0.1	水 3	※なたね油 0.1	※上白糖 0.9	乾燥パセリ 0.02
	※粉かつお 0.2	※赤みそ 4	※フレーク節 1	ミネストローネ	※白しようゆ 2.5	塩コシヨー 0.1	水 50	かぼちゃのそぼろあんかけ	※上白糖 0.9	※酢 1.5	※豆乳 30
	※黒ごま 1.5	※白みそ 4	水 30	キヤベツ 25	※しようゆ 0.5	※鶏ガラスープ 0.2	こんこんスナック	かぼちゃ 30	※酒 0.6	だいがくいも	※洋風スープの素 1
	※白ごま 0.5	水	110	おかかあえ	じゃがいも 20	※食塩 0.1	※かき油 0.4	れんこん 10	※上新粉 4	さつまいも 45	塩コシヨー 0.2
	※なたね油 3			はくさい 20	豚肉 10	水	※しようゆ 0.5	ごぼう 20	水 0.09	さつまいも 45	※なたね油 1
	すまじる			キヤベツ 20	にんじん 10	90	※なたね油 0.5	※上新粉 4	※なたね油 5	※なたね油 4	※なたね油 1
	ごぼう 15			きゅうり 10	※カットトマト 20		わなかスープ	たれべつづけ	ちゅうかサラダ	※なたね油 4	※上新粉 0.1
	だいこん 20			※しようゆ 1.5	※オリーブ油 0.3		※なたね油 3	豚肉 10	チングンサイ 25	※しようゆ 0.8	水 80
	※糸かまぼこ 10			※みりん 0.5	にんにく 0.2		わかめスープ	きゅうり 15	きゅうり 15	※上白糖 4	
	根深ねぎ 10			※上白糖 0.3	※コンソメ 0.8		わかめ 0.5	※食塩 0.1	※上白糖 4	※水あめ 2	
	干し椎茸 0.3			※かつお削り節 0.3	※しようゆ 1		えのきたけ 10	しょうが 1	※春雨 4	※黒ごま 0.7	
	※だしこんぶ 2				塩コシヨー 0.1		※青のり粉 0.1	※青のり粉 0.1	※中華ドレ 4	水 4	
	※しようゆ 0.5				水 80		だいこんサラダ	※上白糖 1			
	※白しようゆ 2.5						キャベツ 10	だいこん 35	※みりん 1		
	※食塩 0.1						にら 8	みずな 15	※でん粉 0.3		
	水 90						※しようゆ 1.5	※柑橘ドレ 4	水 5		

＊エネルギーの単位はKcalです

*食料の分量は、中学生の分量になってします

*エネルギーの単位はKJ
*塗分の単位はgです

*入荷都合等により、献立表にくは材料を変更する場合もありますので、ご了承下さい。

*ドリンクの表記は〇〇ドリンクっています