



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



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

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 朝 昼 夕	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバー炒め 鉄 ボンコレパスタ 鉄
--	-------------------------------	---

植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



植物性食品（非ヘム鉄）



ビタミンCを多く含む食品



パッケンからの野菜メモ

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、パッケン。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。

◆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・食糧用的小麦粉・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。

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、五穀豊穡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
- ★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
- ★水溶きでんぷん

※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※

- ①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、ばらばらになるまで炒める。
- ②大豆、調味料Aを加える。
- ③トマト、枝豆を加えたら、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ボールに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
- ⑤フライパンに油をひき、④を入れて炒り卵を作る。
- ⑥炊きあがったごはんに、③と⑤をのせたら出来上がり。

★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。

きのこレンジャー参上



今月の給食に登場するきのこレンジャー



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。

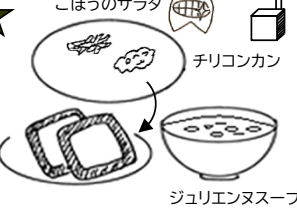
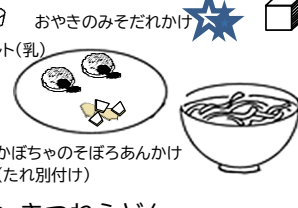
◆今月の魚◆

- <丸ごと食べる魚>
- 14日(火)あゆ
- 22日(水)味付け小魚
- 28日(火)ししゃも
- <切り身・角切りの魚>
- 3日(金)さわら
- 6日(月)たら
- 9日(木)さけ

令和7年10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 トマト豆ごはんの具  炒り玉子 (別付け) かぼちゃのごま揚げ すまし汁 〔主食〕 麦ごはん	2 竹輪の揚げがらめ  ハリハリ漬け みそ汁 〔主食〕 麦ごはん	3 鯖の西京焼き  ひじきの炒め煮 お月見汁 〔主食〕 もち玄米ごはん
6 鯖と高野豆腐のあまがらめ  人参のきんぴら のっぺい汁 〔主食〕 麦ごはん	7 大学芋  酢の物 はんぺんと大根の煮物 〔主食〕 発芽玄米わかめごはん	8 ナムル  鶏肉団子 五目ラーメンスープ 〔主食〕 一食ラーメン	9 鮭の照り焼き  ぶどうゼリー ごま和え もみじのすまし汁 〔主食〕 栗おこわ	10 グリーンサラダ  豚肉のマリアナソース キャベツのスープ 〔主食〕 食パン(乳)(チョコクリーム(乳))
13 スポーツの日	14 鮎の甘露煮  生姜和え さつまいものみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	15 人参サラダ  ホイコーロー にら玉スープ (除去食) 〔主食〕 麦ごはん	16 厚揚げのそぼろあんかけ  和風和え 五目汁 〔主食〕 麦ごはん	17★ ごぼうのサラダ  チリコンカン ジュリエンスープ 〔主食〕 食パン(乳)
20 揚げ豆腐の野菜あんかけ (たれ別付け)  煮浸し とろろ昆布汁 〔主食〕 麦ごはん	21 はんぺんの生姜だれかけ  ゆかり和え じゃがいもの煮物 〔主食〕 麦ごはん	22 中華サラダ  小魚のあまがらめ 豆腐チゲ 〔主食〕 もち玄米ごはん	23 ▲かき揚げ(ノンエッグ)  白菜のお浸し 豚汁 〔主食〕 麦ごはん	24 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〕 黒コッパパン(乳)
27 中華炒め  ユーリンチー わかめスープ 〔主食〕 麦ごはん	28 ししゃものから揚げ  おかか和え 秋野菜の炊き合わせ 〔主食〕 なめし	29 ブロッコリーのサラダ  オムレツのトマトソースかけ ▲豆乳ポタージュ (ノンミルク) 〔主食〕 コッパパン(乳)	30 おやきのみそだれかけ  ヨーグルト(乳) かぼちゃのそぼろあんかけ (たれ別付け) 〔主食〕 きつねうどん	31 大根サラダ  こんこんスナック カレーシチュー(乳)(除去食) 〔主食〕 もち玄米ごはん

令和7年10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)					
	しゅしよく	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・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	トマトまめまめごはん (むぎごはん・トマトまめまめごはんのぐ・いりたまご)		豚肉 ※粒状大豆 ※ひきわり大豆 ※赤みそ ※いりたまご ※粉かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	トマト かぼちゃ	しょうが ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ 干し椎茸	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※小麦粉	※なたね油 ※黒ごま ※白ごま
	2木	むぎごはん	ちくわのあげがらめ	※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
	3金	もちげんまいごはん	さわらのさいきょうやき	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※月見かまぼこ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	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)	米 もち玄米 ※上白糖 里芋	※なたね油
	6月	むぎごはん	たらとこやどうふのあまがらめ	※たら ※高野豆腐 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油
	7火	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	豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※わかめごはんの素 ※牛乳	冷凍さやいんげん こまつな にんじん	だいこん 冷凍コーン	米 発芽玄米 ※つきこんにゃく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ごま
	8水	ごもくらーめん (いっしょくラーメン・ ごもくらーめんスープ)	とりにくだんご	豚肉 ※なると ※鶏肉だんご(しずく型)	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが 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
	9木	くりおこわ	さけのてりやき	※あずき水煮 ※さけ ※もみじ型かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが 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
	10金	食パン(乳) (チョコクリーム(乳))	ぶたにくのマリアナソース	豚肉 鶏肉	※牛乳	こまつな	しょうが にんにく きゅうり レタス キャベツ えのきたけ	※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
	14火	むぎごはん	あゆのかんろに	※あゆ ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	※梅漬け きゅうり キャベツ しょうが はくさい えのきたけ	※麦ごはん ※水あめ ※上白糖 さつまいも	
	15水	むぎごはん	ホイコーロー	豚肉 ※冷凍液卵 にらたまスープ	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にら	しょうが 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
	16木	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ
	17金	食パン(乳)	チリコンカン	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 しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり 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
	20月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	※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	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	21火	むぎごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	※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	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油
	22水	もちげんまいごはん	ござかなのあまがらめ とうふチゲ	豚肉 ※いか短冊 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※味噌汁 小魚	にら チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ ※キムチ きゅうり	米 もち玄米 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
	23木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	※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 きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
	24金	くろコッペパン(乳)	ツナときのこのグラタン(乳)	豚肉 ※オイルツナ 鶏肉	※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 ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ ※オリーブ油
	27月	むぎごはん	ユーリンチー	鶏肉	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ 冷凍コーン 干しきくらげ えのきたけ ※たけのこ水煮 キャベツ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	28火	なめし	ししやものからあげ	鶏肉 ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※ししやも	にんじん 冷凍さやいんげん	しょうが 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 ※上新粉 里芋 ※板こんにゃく ※上白糖	※なたね油
	29水	コッペパン(乳)	オムレツのトマトソースかけ	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットマト ※トマトピューレー ブロッコリー 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
	30木	きつねうどん おやきのみそだれかけ		鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節 ※赤みそ 豚肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※ヨーグルト(中)	かぼちゃ	えのきたけ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが	※冷凍うどん ※はつしもおやき ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油
	31金	もちげんまいごはん	カレーシチュー(乳)	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 しょうが れんこん ごぼう だいこん	米 もち玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ

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≫						(中学校) 食育センター 養正調理場		(単位:グラム)			
日	10月1日 水	10月2日 木	10月3日 金	10月6日 月	10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月14日 火	10月15日 水	10月16日 木
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	はつがげんまいわかめごはん	ラーメン	くりおこわ	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
	米 99	※麦ごはん 110	米 99	※麦ごはん 110	米 99	※一食ラーメン 240	米 90	※食パン 85	※麦ごはん 110	米 99	米 99
	麦 11	牛乳	もち玄米 11	牛乳	発芽玄米 11	牛乳	もちこめ(アルファ化米)	牛乳	牛乳	麦 11	麦 11
	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※わかめごはんの素 1.2	※牛乳 206	※食塩 0.24	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	ちくわのあげがらめ	※牛乳 206	たらとこやどうふのあまがらめ	※酒 1.2	ごもくラーメンスープ	※酒 1.22	ぶたにくのマリアナソース	あゆのかんろに	※牛乳 206	※牛乳 206
	トマトまめまめごはんのぐ	※焼き竹輪 39	さわらのさいきょうやき	※たら 39	※食塩 0.36	豚肉 30	むき栗 18	豚肉 60	※あゆ 50	ホイコーロー	あつあげのそぼろあんかけ
	豚肉 19.5	さつまいも 26	※さわら 65	※酒 2.6	牛乳	※なると 15	※あずき水煮 6.1	しょうが 0.24	※梅漬け 0.36	豚肉 55	※冷凍厚揚げ 65
	しょうが 1.3	※なたね油 6.5	※酒 2.6	※しょうゆ 1.3	※牛乳 206	しょうが 1.3	※上白糖 1.22	にんにく 0.24	※酒 12	※酒 1.3	※なたね油 0.65
	※なたね油 0.65	※しょうゆ 1.95	※白みそ 3.9	しょうが 1.3	はんぺんとだいこんのにも	にんにく 0.65	※食塩 0.12	※白ワイン 1.2	※しょうゆ 4.8	※しょうゆ 0.65	豚肉 15.6
	※粒状大豆 5.2	※みりん 1.3	※みりん 1.3	※でん粉 2.6	豚肉 40	キャベツ 22	水 128.75	※なたね油 1.2	※水あめ 3.6	しょうが 0.65	しょうが 0.39
	トマト 32.5	※上白糖 0.78	※しょうゆ 0.26	※上新粉 2.6	※小玉はんぺん 40	チンゲンサイ 13	くちなしの実 0.12	※ケチャップ 9.6	※上白糖 2.4	にんにく 0.65	※しょうゆ 1.95
	※ひきわり大豆 13	※でん粉 0.13	※上白糖 0.26	※高野豆腐 9.1	だいこん 55	※メンマ 19.5	牛乳	※ウスターソース 1.8	番茶 0.6	※なたね油 0.65	※酒 1.3
	※上白糖 1.3	水 13	※なたね油 1.3	※でん粉 2.6	※つきこんにやく 30	根深ねぎ 13	※牛乳 206	※上白糖 1.2	水 48	キャベツ 32.5	※上白糖 1.3
	※しょうゆ 1.95	ハリハリづけ	アルミカップ 1	※なたね油 7.8	冷凍さやいんげん 6	※白湯ラーメンスープの素 9.1	さけのてりやき	※マスタード 0.6	しょうがあえ	ピーマン 6.5	※みりん 0.91
	※赤みそ 5.2	県産切干大根 4.8	ひじきのいために	※しょうゆ 2.6	※しょうゆ 5.4	※鶏ガラスープ 1.3	※さけ 70	※でん粉 0.36	きゅうり 24	※テンメンジャン 3.9	※でん粉 0.39
	※酒 1.3	※たくあん 6	※ひじき 1.8	※みりん 1.3	※みりん 1.2	※しょうゆ 0.65	しょうが 1.2	グリーンサラダ	キャベツ 30	※酒 1.3	水 39
	※みりん 1.3	みずな 24	※たけのこ水煮 18	※上白糖 2.6	※上白糖 0.96	塩コショウ 0.13	※しょうゆ 0.96	こまつな 18	しょうが 1.2	※上白糖 1.3	わふうあえ
	※冷凍えだまめ 6.5	※しょうゆ 0.6	※冷凍えだまめ 12	※でん粉 0.39	※フレーク節 1.2	水 156	※酒 2.4	きゅうり 18	※しょうゆ 2.4	※豆板醤 0.01	こまつな 30
	※でん粉 0.65	※上白糖 1.2	※油揚げ 6	水 10.4	※酒 2.4	とりにくだんご	※なたね油 1.2	レタス 24	※みりん 1.2	※しょうゆ 0.65	はくさい 30
	水 1.3	※酢 2.4	※しょうゆ 1.8	にんじんのきんぴら	水 48	※鶏肉だんご(しずく型) 60	※しょうゆ 2.16	※シーザードレ 6	さつまいものみそしる	※なたね油 0.65	※和風ドレ 4.8
	いりたまご	みそしる	※みりん 1.2	豚肉 17	すのもの	※なたね油 1.8	※みりん 1.2	キャベツのスープ	さつまいも 24	にんじんサラダ	ごもくじる
	いりたまごべつづけ	※ミニ厚揚げ 30	※上白糖 0.6	にんじん 30	こまつな 24	ナムル	※上白糖 0.96	鶏肉 12	にんじん 12	にんじん 48	鶏肉 16
	※いりたまご 13	たまねぎ 18	※なたね油 0.36	※糸こんにやく 12	にんじん 18	わかめ 0.36	※でん粉 0.36	じゃがいも 18	はくさい 24	パセリ 0.84	ごぼう 18
	かぼちゃのごまあげ	にんじん 12	おつきみしる	※みりん 1.2	冷凍コーン 12	にんじん 14.4	水 7.2	キャベツ 30	えのきたけ 12	※棒々鶏ドレ 6	だいこん 18
	かぼちゃ 40	根深ねぎ 12	里芋 24	※しょうゆ 1.8	※上白糖 0.96	だいこん 36	ごまあえ	えのきたけ 12	※油揚げ 3.6	にらたまスープ	にんじん 12
	※小麦粉 8.4	※煮干し 2.4	※月見かまぼこ 15	※上白糖 0.6	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.44	キャベツ 18	乾燥パセリ 0.01	※煮干し 2.4	※冷凍液卵 24	根深ねぎ 12
	※粉かつお 0.24	※赤みそ 4.8	にんじん 12	一味唐辛子 0.01	※酢 1.8	※上白糖 0.96	ブロッコリー 24	※コンソメ 1.2	※赤みそ 4.8	鶏肉 20	※フレーク節 2.4
	※黒ごま 1.8	※白みそ 4.8	たまねぎ 18	※なたね油 1.2	だいがくいも	※ごま油 0.36	にんじん 12	※しょうゆ 1.44	※白みそ 4.8	にら 12	※白しょうゆ 3
	※白ごま 0.6	水 132	根深ねぎ 12	のっぺいじる	さつまいも 54	※酢 1.2	※上白糖 0.6	塩コショウ 0.12	水 132	冷凍コーン 12	※しょうゆ 0.6
	※なたね油 3.6		※しょうゆ 2.4	鶏肉 12	※なたね油 4.8		※みりん 0.6	水 132		はくさい 12	※食塩 0.12
	すましじる		※白しょうゆ 1.8	ごぼう 18	※しょうゆ 0.96		※しょうゆ 1.8	チョコクリーム(乳)		※しょうゆ 2.4	水 108
	ごぼう 18		※みりん 1.2	だいこん 24	※上白糖 4.8		※白ごま 1.2	※チョコクリーム 15		※中華スープの素 1.2	
	だいこん 24		※だしこんぶ 2.4	里芋 12	※水あめ 2.4		※白すりごま 1.2			塩コショウ 0.12	
	※糸かまぼこ 15		※食塩 0.12	根深ねぎ 12	※黒ごま 0.84			もみじのすましじる		※でん粉 0.24	
	根深ねぎ 12		水 132	※しょうゆ 1.8	水 4.8			はくさい 24		水 132	
	干し椎茸 0.36		きょうほう(小中)	※白しょうゆ 2.4				※たけのこ水煮 12			
	※だしこんぶ 2.4		※巨峰 30	※食塩 0.12				しめじ 12			
	※しょうゆ 0.6			※フレーク節 2.4				※もみじ型かまぼこ 15			
	※白しょうゆ 3			※でん粉 0.24				根深ねぎ 12			
	※食塩 0.12			水 132				※白しょうゆ 3			
	水 108							※しょうゆ 0.6			
								※食塩 0.12			
								※だしこんぶ 2.4			
								水 132			
								ぶどうゼリー(中)			
								※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	エネルギー 塩分
中学校	786 2	773 2.7	747 2.2	817 2.1	821 2.9	749 4.4	746 2.6	753 3.2	758 2.7	747 2	707 1.5

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 (中学校)	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろコッペパン(乳)	むぎごはん	なめし	コッペパン(乳)	きつねうどん	もちげんまいごはん
	※食パン 85	米 99	※麦ごはん 110	米 99	米 99	※黒コッペパン 85	※麦ごはん 110	米 99	※コッペパン 85	※冷凍うどん 110.5	米 99
	牛乳	麦 11	牛乳	もち玄米 11	麦 11	牛乳	牛乳	麦 11	牛乳	鶏肉 26	もち玄米 11
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.2	※牛乳 206	※かまぼこ 13	牛乳
	チリコンカン	※牛乳 206	はんぺんのしょうがだれかけ	※牛乳 206	※牛乳 206	ツナときこのグラタン(乳)	ユーリンチー	※食塩 0.36	オムレツのトマトソースかけ	※油揚げ 10.4	※牛乳 206
	豚肉 45.5	あげどうふのやさいあんかけ	※はんぺん 50	どうふチゲ	▲かきあげ(ノンエッグ)	※エルボマカロニ 10	鶏肉 60	※なめしの素 1.08	※オムレツ 60	えのきたけ 13	カレーシチュー(乳)
	※鶏レバーそぼろ 3.9	※揚げ出し豆腐 小 90	※なたね油 1	豚肉 45	※半月スライスちくわ 12	エリンギ 12.5	しょうが 1.3	牛乳	※なたね油 1.2	キャベツ 13	じゃがいも 48
	ナツメグ 0.03	※なたね油 8	しょうが 0.5	※いか短冊 30	にんじん 6	しめじ 12.5	にんにく 0.65	※牛乳 206	※カットトマト 9.6	たまねぎ 13	たまねぎ 60
	にんにく 0.39	たれべつづけ	※しょうゆ 1.63	にんにく 0.39	かぼちゃ 24	※オイルツナ 15	※酒 2.6	ししゃものからあげ	※トマトピューレー 12	根深ねぎ 13	にんじん 24
	しょうが 0.65	たまねぎ 13	※みりん 0.5	しょうが 0.65	たまねぎ 36	※白ワイン 0.63	※しょうゆ 1.3	※ししゃも 40	※ケチャップ 4.8	※フレーク節 2.6	豚肉 30
	※赤ワイン 1.3	ピーマン 6.5	※でん粉 0.24	※冷凍角切り豆腐 39	※大豆水煮 8.4	たまねぎ 25	塩コショウ 0.13	※でん粉 2.4	※ウスターソース 0.36	※だしこんぶ 1.3	※なたね油 0.6
	にんじん 13	※しょうゆ 1.95	水 5	キャバツ 44	※食塩 0.24	冷凍コーン 10	※でん粉 10.4	※上新粉 1.2	※しょうゆ 0.24	※しょうゆ 7.8	にんにく 0.6
	たまねぎ 39	※液体かつおだし 0.26	じゃがいものにも	にら 13	※小麦粉 18	※なたね油 0.63	※なたね油 6.5	※なたね油 4.8	※上白糖 0.24	※みりん 1.3	しょうが 1.2
	※ひきわり大豆 13	※みりん 1.3	豚肉 32.5	※キムチ 10.4	※ベーキングパウダー 0.24	※洋風スープの素 0.63	根深ねぎ 2.6	あきやさいのたきあわせ	※でん粉 0.24	※食塩 0.13	※小麦粉 6
	※白いんげん豆 6.5	※上白糖 0.65	※冷凍厚揚げ 26	※コチジャン 1.3	※なたね油 4.8	※牛乳 25	※しょうゆ 2.6	鶏肉 18	塩コショウ 0.06	水 130	※有塩バター 6
	※なたね油 0.65	※でん粉 0.39	じゃがいも 65	※赤みそ 2.6	はくさいのおひたし	※有塩バター 3.75	※上白糖 0.65	しょうが 0.6	ブロッコリーのサラダ	牛乳	※カレー粉 0.6
	塩コショウ 0.13	水 13	たまねぎ 52	※しょうゆ 1.3	はくさい 30	※小麦粉 3.75	※酢 1.3	里芋 18	ブロッコリー 30	※牛乳 206	※チーズ 2.4
	※ケチャップ 13	にびたし	くきわかめ 0.65	※みりん 1.3	きゅうり 18	塩コショウ 0.19	しょうが 0.39	にんじん 24	にんじん 12	おやきのみそだれかけ	※洋風スープの素 1.2
	※カットトマト 13	こまつな 22	冷凍さやいんげん 6.5	※上白糖 0.39	ほうれんそう 12	※パン粉 1.25	※ごま油 1.3	れんこん 30	レタス 12	※はつしもおやき 110	※しょうゆ 3.6
	※上白糖 0.65	はくさい 30	※しょうゆ 6.5	※中華スープの素 0.45	※上白糖 0.6	※粉チーズ 3.13	水 6.5	ごぼう 30	※ノンエッグマヨネーズ 4.8	※なたね油 1.2	※ウスターソース 4.8
	※ウスターソース 2.6	※オイルツナ 15	※上白糖 2.6	塩コショウ 0.13	※みりん 1.2	アルミカップ 1	ちゅうかいのため	干し椎茸 1.2	▲どうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※上白糖 6	※ケチャップ 6
	※しょうゆ 0.65	※液体かつおだし 0.36	※みりん 1.3	水 78	※しょうゆ 1.8	イタリアンサラダ	たまねぎ 24	※板こんにやく 24	冷凍コーン 12	※しょうゆ 1.2	※牛乳 24
	※洋風スープの素 1.04	※しょうゆ 1.2	※フレーク節 1.3	こぎかなのあまがらめ	※液体かつおだし 0.36	だいこん 30	冷凍コーン 12	冷凍さやいんげん 6	たまねぎ 60	※みりん 4.8	オールスパイス 0.02
	※チリパウダー 0.03	※上白糖 0.36	水 26	※味噌汁 6.5	ぶたじる	レタス 24	チンゲンサイ 24	※しょうゆ 5.4	じゃがいも 30	※酒 3.6	クローブ 0.02
	※でん粉 0.65	※みりん 0.6	ゆかりあえ	※なたね油 0.13	豚肉 26	パプリカ赤 3.6	千切きくらげ 0.36	※上白糖 1.8	クリームコーン 48	※赤みそ 2.4	ナツメグ 0.02
	ごぼうのサラダ	とろろこんぶじる	だいこん 24	※しょうゆ 0.78	里芋 12	※イタリアンドレ 4.8	塩コショウ 0.12	※みりん 1.2	乾燥パセリ 0.02	水 3.6	ロリエ 0.01
	ごぼう 27.6	鶏肉 12	キャベツ 24	※上白糖 1.17	だいこん 24	ミネストローネ	※鶏ガラスープ 0.24	※フレーク節 1.2	※豆乳 36	かぼちゃのそぼろあんかけ	塩コショウ 0.12
	きゅうり 24	にんじん 12	冷凍コーン 6	※酒 0.78	ごぼう 12	キャベツ 30	※かき油 0.48	水 36	※洋風スープの素 1.2	かぼちゃ 36	水 60
	※ごまドレ 4.8	えのきたけ 12	※ゆかり粉 0.6	水 0.12	※板こんにやく 6	じゃがいも 24	※しょうゆ 0.6	おかかあえ	塩コショウ 0.24	※上新粉 4.8	こんこんスナック
	ジュリエンスープ	根深ねぎ 12	※食塩 0.06	ちゅうかサラダ	根深ねぎ	豚肉 12	※なたね油 0.6	はくさい 24	※なたね油 1.2	※なたね油 6	れんこん 12
	だいこん 18	※フレーク節 2.4		チンゲンサイ 30	※赤みそ 9.6	にんじん 12	※わかめスープ	キャベツ 12	※上新粉 0.12	たれべつづけ	ごぼう 24
	じゃがいも 12	※しょうゆ 1.8		きゅうり 18	※煮干し 2.4	※カットマト 24	わかめ 0.6	きゅうり 24	水 96	豚肉 12	※上新粉 4.8
	エリンギ 12	※白しょうゆ 2.4		※春雨 4.8	水 132	※オリーブ油 0.36	えのきたけ 12	※しょうゆ 1.8		しょうが 1.2	※なたね油 3.6
	キャベツ 24	※食塩 0.12		※中華ドレ 4.8		にんにく 0.24	※たけのこ水煮 18	※みりん 0.6		※しょうゆ 2.4	※食塩 0.12
	※しょうゆ 0.96	※とろろ昆布 1.35				※コンソメ 0.96	キャベツ 12	※上白糖 0.36		※上白糖 1.2	※青のり粉 0.12
	※コンソメ 1.2	水 132				※しょうゆ 1.2	にら 9.6	※かつお削り節 0.36		※みりん 1.2	だいこんサラダ
	塩コショウ 0.12					塩コショウ 0.12	※しょうゆ 1.8			※でん粉 0.36	だいこん 42
	水 132					水 96	※中華スープの素 1.2			水 6	みずな 18
							塩コショウ 0.12			ヨーグルト(乳)(中)	※柑橘ドレ 4.8
							水 132			※ヨーグルト 65	
	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	731 3.9	726 1.7	793 2.8	728 2	778 2	797 3.2	798 2.1	740 2.8	778 2.9	786 3.1	813 2.1

*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、中学校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。