

# 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 129-1662

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







# **買りの秋**食べ物を大切にいただきましょう

私たちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいただくことです。また、私たちの 食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は、勤労感謝の日です。食べ物を大切にして、 感謝の心を持っていただきましょう。

10月~3月に登場予定

小泉地区、根本地区、南姫地区で作られた「にこまる」「清流のめぐみ」「つき あかり」「ハツシモ」「コシヒカリ」などがある。





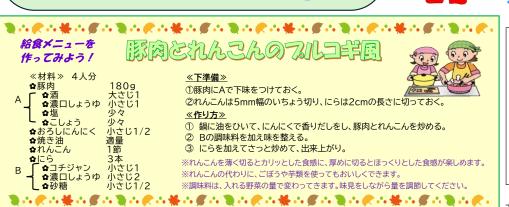


苗づくりや草刈り、水の管理などたくさん の工夫をしながらお米を育てています。 天気や気温に気を配り、虫や病気にも気 をつけてきました。そのおかげで、 今年は去年よりもお米の出来が 良さそうで、とてもうれしいです。



☆17日~21日のぎふの味わい调間には、岐阜県産の食べ物が、特に多く使われているよ。岐阜の恵みを味わって、みん なで地産地消に取り組みましょう。





11月24日は、和食の日です。2013年に和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形 文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが、日々の食生活を通じて、未来へ伝えていくこ とが大切です。

### 🔐 「和食」 の特徴

多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用する







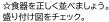
# とが仕事ない

## 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

健康的な食生活を

支える栄養バランス









パンの材料や

料理で使う小麦粉

きゅうり

\*\*\*

発芽玄米

はくさい



☆「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま しょう。





☆地域に伝わる郷土料理や行事食 を味わってみましょう。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

レタス

ブロッコリー

大豆·豆乳·

豆腐

☆家庭の自慢料理を教わっ♪ て、作ってみましょう。

牛乳

 $\odot$ 

豚肉

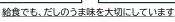


おいしさのヒミツ





11月15日はこんぶの日です。 こんぶのうま盛を感じましょう。









和食料理の日は、調理場で、素材から丁寧にだし をとって、汁物や煮物を作っています。

かつおだし

◆今月の魚◆ 角切りの魚> <丸ごと食べる魚>

6日(木)さけ 21日(金)あゆ 25日(火)わかさぎ 14日(金)ホキ

<骨を外して 食べる魚> 28日(金)さんま

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。

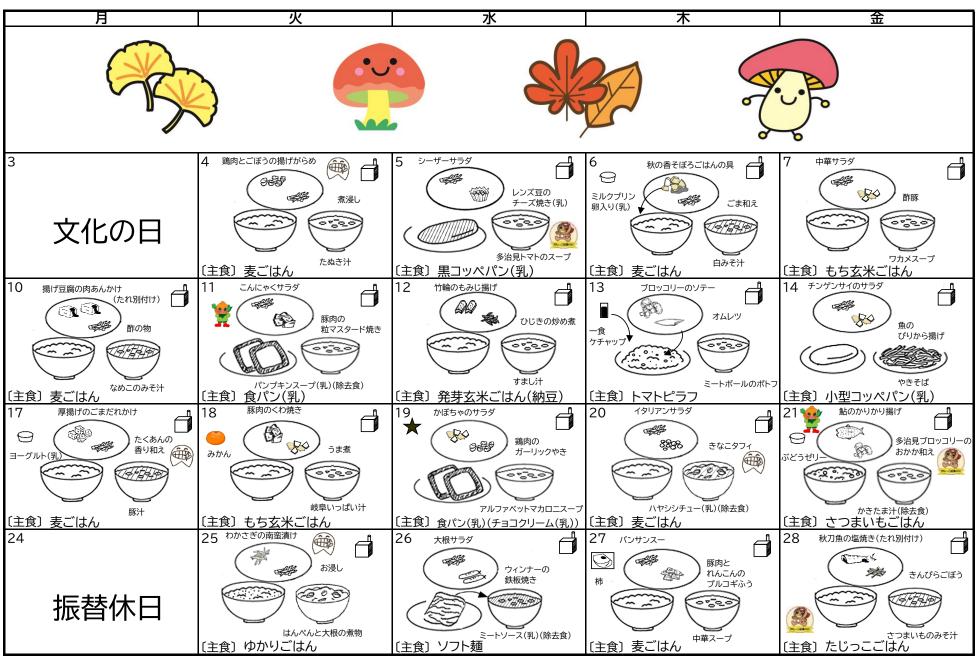
トマトジュース

さつまいも

ミルクプリン

## 中学校 盛り付け図

### 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校



多治見市教育委員会事務局 食育推進課

# 令和7年11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

| В                 |                               | 献立名                      |  | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてパランスの良い食事をしましょう)                                |                    |                                       |   |   |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------|--|---|--------------------|---------------------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| -                 |                               | HA 44 10                 |  | 血や肉にな   | なるもの               | 体の部                                   | 子を整えるもの   | 熱や力のもと                                    | :になるもの   |  |  |  |  |  |
| 曜                 | 日 しゅしょく                       | しゅさい                     | ふくさい・くだもの・デザート                           | 肉·魚·卿·豆·豆製品   | 牛乳·小魚·海草           | 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  |  |  |  |  |  |
| 4                 | 4 むぎごはん                       | とりにくとごぼうのあげがらめ           | にびたし<br>たぬきじる                            | 鶏肉 ※オイルツナ<br>※油揚げ<br>※冷凍角切り豆腐<br>※フレーク節                               | ※牛乳                | こまつな にんじん                             | ごぼう はくさい だいこん<br>根深ねぎ しょうが                                | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖<br>※板こんにゃく          | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
| 5<br>7            | 5<br>k 〈ろコッペパン(乳)             | レンズまめのチーズやき(乳)           | シーザーサラダ<br>たじみトマトのスープ                    | ※フランクフルト<br>※蒸しレンズ豆 鶏肉  | ※牛乳 ※チーズ           | トマト<br>姫町のトマトジュース                     | ※マッシュルーム水煮<br>冷凍コーン ごぼう レタス<br>たまねぎ にんにく                  | ※黒コッペパン じゃがいも<br>※上白糖                     | ※マヨネーズ(卵不使<br>※なたね油<br>※シーザードレ<br>※オリーブ油                                 |  |  |  |  |  |
| 6<br>7            |                               | ・<br>ぼろごはん<br>かそぼろごはんのぐ) | ごまあえ しろみそしる<br>ミルクプリンたまごいり(乳)(中)         | ※さけ ※粒状大豆<br>※白みそ   | ※牛乳 ※煮干し           | かぼちゃ                                  | しょうが まいたけ<br>※冷凍えだまめ キャベツ<br>きゅうり 冷凍コーン<br>はくさい だいこん 根深ねぎ | ※麦ごはん ※上白糖<br>※ミルクプリン卵入り(中)               | ※なたね油<br>※白ごま<br>※白すりごま  |  |  |  |  |  |
| 7<br><del>1</del> | 7<br>もちげんまいごはん                | すぶた                      | ちゅうか サラダ<br>ワカメスープ                       | 豚肉 鶏肉   | ※牛乳 わかめ            | ピーマン にんじん<br>チンゲンサイ                   | しょうが たまねぎ だいこん<br>きゅうり もやし<br>※たけのこ水煮                     | 米 もち玄米 ※でん粉<br>じゃがいも ※上白糖                 | <ul><li>※なたね油</li><li>※棒々鶏ドレ</li></ul>                                   |  |  |  |  |  |
| 1<br>F            |                               | あげどうふのにくあんかけ             | すのもの<br>なめこのみそしる                         | ※揚げ出し豆腐<br>豚肉 ※赤みそ<br>※白みそ  | ※牛乳 わかめ<br>※煮干し    | ピーマン                                  | だいこん キャベツ なめこ<br>はくさい 根深ねぎ                                | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 里芋                     | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
| 1 1               | は しょくパン(乳)                    | ぶたにくの<br>つぶマスタードやき       | やさいサラダ(幼)<br>こんにゃくサラダ(小中)<br>パンプキンスープ(乳) | 豚肉  | ※牛乳 ※チーズ           | にんじん かぼちゃ<br>かぼちゃペースト                 | しょうが にんにく きゅうり<br>たまねぎ                                    | ※食パン<br>※パスタこんにゃく<br>※小麦粉                 | <ul><li>※マヨネーズ(卵不使</li><li>※なたね油</li><li>※玉ねぎドレ</li><li>※有塩バター</li></ul> |  |  |  |  |  |
| 1:<br>7           | 12 はつがげんまいごはん<br>★ (なっとう)     | ちくわのもみじあげ                | ひじきのいために<br>すましじる                        | ※焼き竹輪 ※油揚げ<br>鶏肉 ※フレーク節<br>※納豆  | ※牛乳 ※青のり粉<br>※ひじき  | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>こまつな              | ※たけのこ水煮 ごぼう<br>だいこん                                       | 米 発芽玄米 ※小麦粉<br>※上白糖                       | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
| 1:<br>7           |                               | ・<br>・<br>・いっしょくケチャップ)   | ブロッコリーのソテー<br>ミートボールのポトフ                 | ※オムレツ<br>※ミートボール<br>※ひよこ豆   | ※牛乳                | ※ドライミックストマトピラフ<br>※トマトピューレー<br>ブロッコリー | キャベツ 冷凍コーン<br>はくさい たまねぎ                                   | 米 麦 じゃがいも                                 | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
| 14                | 4 やきそば<br> 金 こがたコッペパン(乳)      | さかなのぴりからあげ               | チンゲンサイのサラダ                               | 豚肉 ※半月スライスちくわ※ホキ  | ※牛乳 ※青のり粉          | にんじん ピーマン<br>チンゲンサイ                   | たまねぎ キャベツ しょうが<br>※紅しょうが もやし                              | ※小型コッペパン ※上新粉<br>※中華めん ※でん粉               | ※なたね油<br>※中華ドレ   |  |  |  |  |  |
| 1 5               | 17<br>むぎごはん                   | あつあげのごまだれかけ              | たくあんのかおりあえ<br>ぶたじる ヨーグルト(乳)              | ※冷凍厚揚げ 豚肉<br>※赤みそ   | ※牛乳 ※煮干し<br>※ヨーグルト | にんじん                                  | 県産切干大根 ※たくあん<br>キャベツ はくさい ごぼう<br>根深ねぎ                     | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 里芋<br>※板こんにゃく          | ※なたね油<br>※白ごま<br>※白すりごま  |  |  |  |  |  |
| 1:<br>9           |                               | ぶたにくのくわやき                | うまに<br>ぎふいっぱいじる みかん                      | 豚肉 ※糸かまぼこ   | ※牛乳<br>※だしこんぶ      | 冷凍さやいんげん<br>にんじん トマト                  | しょうが れんこん ごぼう<br>だいこん たまねぎ ※みかん                           | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉                       | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
|                   | 19 しょくパン(乳)<br>水 (チョコクリーム(乳)) | とりにくのガーリックやき             | かぼちゃのサラダ<br>アルファベットマカロニスープ               | 鶏肉 ※白いんげん豆  | ※牛乳                | かぼちゃ にんじん                             | きゅうり キャベツ エリンギ  | ※食パン ※上新粉<br>※ABCマカロニ<br>※チョコクリーム         | ※なたね油<br>※ノンエッグマヨネー  |  |  |  |  |  |
| 2 7               |                               | ))) きなこタフィ               | イタリアンサラダ                                 | 豚肉 ※大豆水煮(幼)<br>大豆(小中) ※きな粉  | ※牛乳 ※チーズ           | にんじん ※トマトピューレー<br>ほうれんそう              | たまねぎ しょうが にんにく<br>レタス 冷凍コーン                               | 米 麦 じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                    | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※イタリアンドレ  |  |  |  |  |  |
| 2                 | さつまいもごはん                      | あゆのかりかりあげ                | たじみブロッコリーのおかかあえ<br>かきたまじる ぶどうゼリー(中)      | <ul><li>※あゆ</li><li>※かつお削り節 鶏肉</li><li>※冷凍液卵</li><li>※フレーク節</li></ul> | ※牛乳                | ブロッコリー<br>チンゲンサイ                      | しょうが もやし はくさい<br>たまねぎ えのきたけ                               | 米 麦 さつまいも<br>※でん粉 ※上新粉<br>※上白糖 ※ぶどうゼリー(中) | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
| 2                 | <b>25</b> ゆかりごはん              | わかさぎのなんばんづけ              | はんぺんとだいこんのにもの<br>おひたし                    | ※わかさぎ 豚肉<br>※小玉はんぺん<br>※フレーク節   | ※牛乳                | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>こまつな              | しょうが たまねぎ だいこん<br>はくさい                                    | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖<br>※つきこんにゃく         | ※なたね油  |  |  |  |  |  |
| 2                 |                               | ウィンナーのてっぱんやき             | だいこんサラダ                                  | 豚肉 ※ウィンナー   | ※牛乳 ※チーズ           | にんじん ピーマン<br>※トマトピューレー<br>※カットトマト みずな | たまねぎ しょうが にんにく<br>だいこん 冷凍コーン                              | ※ソフトめん ※小麦粉<br>※上白糖                       | <ul><li>※なたね油</li><li>※有塩バター</li><li>※柑橘ドレ</li></ul>                     |  |  |  |  |  |
| 2'                |                               | ぶたにくとれんこんの<br>プルコギふう     | バンサンスー<br>ちゅうかスープ かき(中)                  | 豚肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※あさり 冷凍   | ※牛乳                | にら チンゲンサイ                             | にんにく れんこん きゅうり<br>はくさい 根深ねぎ ※柿(中)                         | ※麦ごはん ※上白糖<br>※春雨                         | ※なたね油<br>※ごま油<br>※白ごま  |  |  |  |  |  |
| 2                 | 28<br>たじっこごはん                 | さんまのしおやき                 | きんぴらごぼう<br>さつまいものみそしる かき(幼小)             | <ul><li>※さんま 鶏肉</li><li>※ミニ厚揚げ</li><li>※赤みそ</li></ul>                 | ※牛乳 わかめ<br>※煮干し    | にんじん                                  | だいこん ごぼう たまねぎ<br>※柿(幼小)                                   | 米 ※上白糖<br>※糸こんにゃく さつまいも                   | ※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。

| _         | 11010       | 1.            | 44050        |      | 44040         | _    | (1131)        |      |           |      | ±/// 17/1/-1 |      | 110100   | ٠.   | 44 0400                | _    | 440440                                  | _    |
|-----------|-------------|---------------|--------------|------|---------------|------|---------------|------|-----------|------|--------------|------|----------|------|------------------------|------|---|------|
| 日         |             | Κ <sub></sub> | 11月5日 2      |      | 11月6日 7       | Γ    | 11月7日 🕄       |      | 11月10日    | 月    | 11月11日       | 火    | 11月12日   |      | 11月13日                 | 木    | 11月14日                                  |      |
|           | むぎごはん       |               | くろコッペパン      | (乳)  | むぎごはん         |      | もちげんまいご       | ゚はん  | むぎごはん     |      | しょくパン(乳)     |      | はつがげんまいる |      |                        |      | こがたコッペパン                                | ン(乳) |
|           | 米           | 99            | ※黒コッペパン      | 85   | ※麦ごはん         | 110  | 米             | 99   | ※麦ごはん     | 110  | ※食パン         | 85   | 米        | 99   | 米                      | 86.9 | ※小型コッペパン                                | 55   |
|           | 麦           | 11            | 牛乳           |      | 牛乳            |      | もち玄米          | 11   | 牛乳        |      | 牛乳           |      | 発芽玄米     | 11   |                        | 12.7 | 牛乳                                      |      |
|           | 牛乳          |               | ※牛乳          | 206  |               | 206  | 牛乳            |      | ※牛乳       | 206  |              | 206  | 牛乳       |      | ※酒                     | 12   | ※牛乳                                     | 206  |
|           | ※牛乳         | 206           | レンズまめのチーズや   |      | あきのかそぼろごは     |      | ※牛乳           | 206  | あげどうふのにくあ |      | ぶたにくのつぶマスター  |      | ※牛乳      | 206  | バーバー<br>※ドライミックストマトピラフ |      |   |      |
|           | とりにくとごぼうのあけ |               | じゃがいも        | 24   |               |      | すぶた           | 200  | ※揚げ出し豆腐 小 |      |              |      |          |      | ※洋風スープの素               |      |   | 86.4 |
|           |             |               |              |      | ※さけ<br>**     |      |               | 45.5 |           |      | 豚肉           |      |          |      |                        |      |   |      |
|           | 鶏肉          |               | ※マッシュルーム水煮   |      |               | 0.39 |               |      | ※なたね油     | ŏ    | 塩コショー        |      | ※焼き竹輪    |      | ※トマトピューレー              | 0.12 | 塩コショー                                   | 0.12 |
|           | 塩コショー       |               | 冷凍コーン        | 7.2  |               |      | しょうが          |      | たれべつづけ    |      | ※白ワイン        |      | にんじん     |      | 牛乳                     |      | ※なたね油                                   | 0.24 |
|           | ※酒          |               | ※フランクフルト     |      | ※食塩           |      | ※しょうゆ         |      | 豚肉        |      | ※マヨネーズ(卵不使用) |      | ※青のり粉    |      | ※牛乳                    | 206  | たまねぎ                                    | 48   |
|           | ※でん粉        | 2.6           | ※牛乳          | 33.6 | ※しょうゆ         | 0.65 | ※酒            | 1.56 | ピーマン      | 3.6  | しょうが         | 0.39 | ※小麦粉     | 8.4  | オムレツ                   |      | キャベツ                                    | 48   |
|           | ※上新粉        | 1.3           | ※蒸しレンズ豆      | 24   | ※なたね油         | 1.2  | ※でん粉          | 5.2  | ※しょうゆ     | 1.8  | にんにく         | 0.65 | ※なたね油    | 3.6  | ※オムレツ                  | 60   | にんじん                                    | 12   |
|           | ごぼう         | 26            | ※マヨネーズ(卵不使用) | 3.36 | ※粒状大豆         | 3.6  | じゃがいも         | 32.5 | ※液体かつおだし  | 0.24 | ※粒入りマスタード    | 0.65 | ひじきのいため  | めに   | ※なたね油                  | 1.2  | 豚肉                                      | 30   |
|           | ※上新粉        | 1.56          | ※チーズ         | 8.4  | まいたけ          | 6    | ※なたね油         | 7.8  | ※みりん      | 1.2  | ※なたね油        | 1.3  | ※ひじき     | 2.04 | ブロッコリーの                | ノテー  | ピーマン                                    | 3.6  |
|           | ※なたね油       |               | 塩コショー        |      | ※冷凍えだまめ       |      | ピーマン          |      | ※上白糖      |      | こんにゃくサラ      |      | ※たけのこ水煮  | 12   | ブロッコリー                 |      | ※半月スライスちくわ                              |      |
|           | ※上白糖        |               | ※なたね油        |      | ※なたね油         |      | たまねぎ          |      | ※でん粉      |      | ※パスタこんにゃく    |      | 冷凍さやいんげん |      | キャベツ                   |      | ※紅しょうが                                  | 2.4  |
| 献         |             |               | アルミカップ       |      | ※しょうゆ         |      | たよねさ<br>※なたね油 | 0.26 |           |      | にんじん         |      | ※油揚げ     |      | 冷凍コーン                  |      | ※青のり粉                                   | 0.24 |
| HJA       |             |               |              |      |               |      |               |      | -         | 12   |              |      |          |      |                        |      |   |      |
| 立         | ※みりん        |               | シーザーサラダ      |      | ※酒            |      | ※上白糖          |      | すのもの      | 0.4  | きゅうり         |      | ※しょうゆ    |      | ※しょうゆ                  |      | ※洋風スープの素                                |      |
| 1 37      | 71          | 3.9           | ごぼう          |      | ※みりん          |      | ※しょうゆ         |      | だいこん      |      | ※玉ねぎドレ       |      | ※みりん     |      | ※鶏ガラスープ                |      | ※ウスターソース                                |      |
| 及         | にびたし        |               | レタス          |      | ※上白糖          |      | ※酢            |      | キャベツ      |      | パンプキンスープ     | ブ(乳) | ※上白糖     |      | 塩コショー                  | 0.12 | ※しょうゆ                                   | 1.44 |
|           | はくさい        | 12            | ※シーザードレ      |      |               | 6.5  | 塩コショー         | 0.07 | わかめ       | 0.36 | たまねぎ         | 60   | ※なたね油    | 0.36 | ※なたね油                  |      | ※かき油                                    | 0.24 |
| てド        | こまつな        | 24            | たじみトマトのス     | ハープ  | ごまあえ          |      | ※鶏ガラスープ       | 0.39 | ※酢        | 1.8  | かぼちゃ         | 24   | すましじる    |      | ミートボールの                | ポトフ  | ※なたね油                                   | 1.2  |
| $\Gamma$  | にんじん        | 12            | トヘト          |      | キャベツ          | 30   | 水             | 15.6 | ※上白糖      | 0.96 | かぼちゃペースト     | 48   | 鶏肉       |      | ※ミートボール                |      | 塩コショー                                   | 0.06 |
| 材         |             | 6             | 姫町のトマトジュース   | 30   | きゅうり          | 12   | ちゅうかサラダ       |      | ※しょうゆ     | 12   | 乾燥パセリ        |      | ごぼう      | 12   | はくさい                   | 30   | さかなのぴりから                                | らあげ  |
| 1.5       | ※液体かつおだし    | _             | たまねぎ         |      | 冷凍コーン         |      | だいこん          | 24   | なめこのみそし   |      | ※チーズ         |      | だいこん     |      | じゃがいも                  |      | <b>*</b> ***                            | 58.5 |
| 料         | ※しょうゆ       |               | 鶏肉           | 12   |               |      | にんじん          |      | 里芋        |      | ※牛乳          |      | こまつな     |      | たまねぎ                   |      | · : : : : : : : : : : : : : : : : : : : | 2.6  |
|           |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           | ※上白糖        |               | 乾燥パセリ        |      | ※白すりごま        |      | きゅうり          |      | なめこ       |      | ※有塩バター       |      | ※フレーク節   |      | ※ひよこ豆                  |      | しょうが                                    | 0.65 |
| 中         | ※みりん        | 0.6           | ※コンソメ        |      | ※上白糖          |      | ※棒々鶏ドレ        | 4.8  | はくさい      |      | ※小麦粉         |      | ※みりん     |      | ※コンソメ                  |      | ※しょうゆ                                   | 0.65 |
| 学         | たぬきじる       |               | ※しょうゆ        |      | ※みりん          |      | ワカメスープ        |      | 根深ねぎ      |      | ※洋風スープの素     |      |          |      | 塩コショー                  |      | ※コチジャン                                  | 0.26 |
| 校         | だいこん        | 18            | 塩コショー        | 0.12 | ※しょうゆ         | 1.8  | 鶏肉            | 18   | ※煮干し      | 2.4  | 塩コショー        | 0.18 | ※白しょうゆ   | 3    | ※しょうゆ                  | 0.6  | ※豆板醤                                    | 0.01 |
| $\smile$  | ※油揚げ        | 9.6           | ※オリーブ油       | 0.6  | しろみそしる        |      | チンゲンサイ        | 12   | ※赤みそ      | 4.8  | ロリエ          | 0.02 | ※食塩      | 0.12 | ロリエ                    | 0.02 | 塩コショー                                   | 0.13 |
|           | ※冷凍角切り豆腐    | 24            | にんにく         | 0.24 | はくさい          | 24   | もやし           | 18   | ※白みそ      | 4.8  | ※なたね油        | 0.6  | 水        | 132  | 水                      | 60   | ※上新粉                                    | 2.6  |
|           | ※板こんにゃく     | 12            | ※上白糖         | 0.24 | かぼちゃ          | 24   | ※たけのこ水煮       | 12   | 水         | 132  | 水            | 36   | なっとう     |      | ※なたね油                  | 0.6  | ※でん粉                                    | 2.6  |
|           | 根深ねぎ        |               | 水            |      | だいこん          | 12   | わかめ           | 0.6  | _         |      | -            |      | ※納豆      | 30   | いっしょくケチ                | _    |   | 6.5  |
|           | しょうが        | 0.48          | ,,,          |      | 根深ねぎ          |      | ※しょうゆ         | 2.4  |           |      |              |      | 71/1/13  | 00   | ※一食用ケチャップ              |      | チンゲンサイの†                                |      |
|           | ※なたね油       | 0.24          |              |      | ※白みそ          |      | ※中華スープの素      | 0.96 |           |      |              |      |          |      | 20077                  | O    | チンゲンサイ                                  | 26.4 |
|           | ※フレーク節      | 2.4           |              |      | ※煮干し          |      | 塩コショー         | 0.12 |           |      |              |      |          |      |                        |      |   | 30   |
|           |             |               |              |      |               |      | _             |      |           |      |              |      |          |      |                        |      | もやし                                     |      |
|           | ※白しょうゆ      | 2.4           |              |      | 水             |      | 水             | 132  |           |      |              |      |          |      |                        |      | ※中華ドレ                                   | 4.8  |
|           | ※しょうゆ       | 1.2           |              |      | ミルクプリンたまごいり(乳 |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           | ※食塩         | 0.12          |              |      | ※ミルクプリン卵入り(中) | 80   |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           | 水           | 132           |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
|           |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
| 1         | 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   |
| ada des e |             |               |              |      |               |      |               |      |           |      |              |      |          |      |                        |      |   |      |
| 中学校       | 761         | 1.5           | 818          | 3.0  | 833           | 2.7  | 763           | 2.2  | 751       | 1.9  | 825          | 3.1  | 751      | 2.2  | 759                    | 3.3  | 770                                     | 3.9  |

| E             | 11月17日               | 月   | 11月18日              | 火        | 11月19日 :      |      | 11月20日:       | 木    | 11月21日         |      | 11月25日 :         |      | 11月26日                    | 水   | 11月27日:                               |      | 11月28日     |       |
|---------------|----------------------|-----|---------------------|----------|---------------|------|---------------|------|----------------|------|------------------|------|---------------------------|-----|---------------------------------------|------|------------|-------|
|               | むぎごはん                |     | もちげんまいこ             |          | しょくパン(乳)      |      | むぎごはん         |      | さつまいもごは        |      | ゆかりごはん           |      | ソフトめん                     |     | むぎごはん                                 |      | たじっこごはん    | ν     |
|               | ※麦ごはん                | 110 | 米                   | 99       | ※食パン          | 85   | 米             | 99   | 米              | 90   | 米                | 99   | ※ソフトめん                    | 125 | ※麦ごはん                                 | 110  | 米          | 109.8 |
|               | 牛乳                   |     | もち玄米                | 11       | 牛乳            |      | 麦             | 11   | 麦              | 10   | 麦                | 11   | 牛乳                        |     | 牛乳                                    |      | 牛乳         |       |
|               | ※牛乳                  | 206 | 牛乳                  |          | ※牛乳           | 206  | 牛乳            |      | さつまいも          | 31.7 | ※酒               |      | ※牛乳                       | 206 | ※牛乳                                   | 206  | ※牛乳        | 206   |
|               | あつあげのごまだれ            | れかけ | ※牛乳                 | 206      | とりにくのガーリック    | クやき  | ※牛乳           | 206  | ※酒             | 1.22 | ※食塩              | 0.36 | ミートソース(孚                  | Լ)  | ぶたにくとれんこんのプルコ                         | ]ギふう | さんまのしおや    | きき    |
|               | ※冷凍厚揚げ               |     | ぶたにくのくれ             |          |               |      | ハヤシシチュー       | (乳)  | ※食塩            | 0.36 |                  | 0.92 |                           |     | 豚肉                                    | 50   | ※さんま       | 50    |
|               | ※なたね油                | 1.3 | 豚肉                  | 65       | ガーリックパウダー     | 0.03 | 豚肉            | 26.4 | くちなしの実         | 0.06 | 牛乳               |      | オールスパイス                   |     | ※酒                                    | 2.6  | ※食塩        | 0.12  |
|               | ※しょうゆ                |     | ※しょうゆ               | 0.65     | ※食塩           |      | 塩コショー         |      | 牛乳             |      | ※牛乳              | 206  | クローブ                      |     | ※しょうゆ                                 |      | ※しょうゆ      | 0.36  |
|               | ※みりん                 |     | ※酒                  |          | 黒こしょう         |      | じゃがいも         |      | ※牛乳            | 206  | わかさぎのなんばん        | んづけ  | ナツメグ                      |     | 塩コショー                                 |      | ※なたね油      | 0.6   |
|               | ※上白糖                 |     | しょうが                |          | ※白ワイン         | 2.6  | たまねぎ          |      | あゆのかりかり        |      |                  |      | ロリエ                       |     | こんにく                                  |      | たれべつづけ     |       |
|               | ※白ごま                 |     | ※なたね油               |          | ※しょうゆ         |      | にんじん          |      | ※あゆ            |      |                  |      | にんじん                      |     | ※なたね油                                 |      | だいこん       | 24    |
|               | ※白すりごま               |     | ※しょうゆ               |          | ※上新粉          |      | しょうが          |      | しょうが           |      |                  |      | たまねぎ                      |     | にんにく                                  |      | ※しょうゆ      | 1.2   |
|               | ※でん粉                 |     | ※みりん                |          | ※なたね油         |      | にんにく          |      | ※しょうゆ          |      |                  |      | ピーマン                      |     | れんこん                                  |      | ※みりん       | 1.2   |
|               | 水                    |     | ※上白糖                |          | かぼちゃのサラ       |      | ※なたね油         |      | ※酒             |      | ※でん粉             |      | しょうが                      |     | にら                                    |      | ※酢         | 0.36  |
|               | たくあんのかおり             |     |                     |          | かぼちゃ          |      | ※小麦粉          |      | ※食塩            |      | ※上新粉             |      | にんにく                      |     | ※コチジャン                                |      | ※上白糖       | 0.12  |
| 南             | 県産切干大根               | 1.8 |                     |          | きゅうり          |      | ※有塩バター        |      | ※でん粉           |      |                  |      | ※なたね油                     |     | ※しょうゆ                                 |      | きんぴらごぼう    |       |
| 1.5           | ※たくあん                |     | うまに                 | 0.0      |               |      |               |      | ※上新粉           |      | たまねぎ             |      | ※小麦粉                      |     | ※上白糖                                  |      | 鶏肉         | 8     |
| 立             | キャベツ                 |     | れんこん                | 24       | アルファベットマカロニ   |      |               |      | ※なたね油          |      | にんじん             |      | ※有塩バター                    |     | ※なたね油                                 |      | にんじん       | 12    |
| 1_            | にんじん                 |     | ごぼう                 |          | ※白いんげん豆       |      |               |      | たじみブロッコリーのおた   |      | ※酢               |      | ※洋風スープの素                  |     | バンサンスー                                | 0.0  | ごぼう        | 24    |
| 及             | ※かおり粉                |     |                     |          | ※ABCマカロニ      |      | ※牛乳           |      | ブロッコリー         |      |                  |      | ※ケチャップ                    |     | きゅうり                                  | 18   | ※糸こんにゃく    |       |
| 78            | ※食塩                  |     | にんじん                |          | キャベツ          |      | クローブ          |      | もやし            |      |                  |      |                           |     | チンゲンサイ                                |      | ※なたね油      | 1.2   |
| 0             | ぶたじる                 |     | しょうが                |          | エリンギ          |      |               |      | はくさい           |      | ※みりん             |      | ※カットトマト                   |     | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |      | ※しょうゆ      | 1.8   |
| 材             | 豚肉                   |     | ※なたね油               |          | にんじん          |      | ※トマトピューレー     |      | ※みりん           |      |                  |      | ※ウスターソース                  |     | ※酢                                    |      | ::         | 1.2   |
| 1,2           | 里芋                   |     | ※しょうゆ               |          | ※なたね油         |      | ※ケチャップ        |      | ※上白糖           |      |                  |      | ※しょうゆ                     |     | ※しょうゆ                                 |      | ☆眉<br>※みりん | 1.2   |
| 料             | はくさい                 |     | ※上白糖                |          | ※しょうゆ         |      | ※赤ワイン         |      | ベエロがら<br>※しょうゆ | 1.8  |                  |      | ※チーズ                      |     | ※上白糖                                  |      | ※上白糖       | 0.36  |
|               | ごぼう                  |     | ※流体かつおだし            |          | ※コンソメ         |      |               |      | ※かつお削り節        |      | はんぺんとだいこんの       |      |                           |     | ※ごま油                                  |      | さつまいものみ・   |       |
| $\overline{}$ | ※板こんにゃく              |     | ※みりん                |          | 塩コショー         |      | ※上白糖          |      | かきたまじる         | 0.50 | 豚肉               |      | ※上白糖                      |     | ※白ごま                                  |      | たまねぎ       | 24    |
| 中             | 根深ねぎ                 |     | 水                   | 36       |               |      | グエロ語          |      | 鶏肉             | 12   |                  |      |                           |     | ちゅうかスープ                               |      | ためると       | 24    |
| 学             | ※赤みそ                 | _   | <u>ホ</u><br>ぎふいっぱいし |          | 小<br>チョコクリーム( |      |               |      | たまねぎ           |      | だいこん             |      | <u>小</u><br>ウィンナーのてっぱん    |     |                                       |      | わかめ        | 0.36  |
| 1X            | ※煮干し                 |     | ※糸かまぼこ              |          | ※チョコクリーム      |      |               |      | たよねさ<br>※冷凍液卵  |      | だいこん<br>※つきこんにゃく |      | ※ウィンナー                    |     | はくさい                                  |      | ※ミニ厚揚げ     | 18    |
| 1             |                      |     | アムト                 | 30       |               | 15   | 小<br>イタリアンサラタ |      | えのきたけ          |      | 冷凍さやいんげん         |      | ※なたね油                     |     | ばくさい<br>※あさり 冷凍                       |      | ※老干し       | 2.4   |
|               | <u>水</u><br>ヨーグルト(乳) |     |                     |          |               |      |               |      |                |      |                  |      | <u> 然なた14畑</u><br>だいこんサラダ |     |                                       |      |            | 9.6   |
|               |                      |     | だいこん<br>たまわぎ        | 18<br>12 |               |      | レタス           |      | チンゲンサイ         |      | ※しょうゆ<br>※ユロケ    |      |                           |     | 根深ねぎ                                  |      | ※赤みそ       | 132   |
|               | ※ヨーグルト               |     | たまねぎ                |          |               |      | ほうれんそう        |      | ※しょうゆ          |      | ※みりん             |      | みずな                       |     | ※しょうゆ<br>※中華スープの表                     | 2.4  | 小          | 132   |
|               |                      |     | ※だしこんぶ              | 2.4      |               |      | 冷凍コーン         |      | ※淡口しょうゆ        |      |                  |      | だいこん                      |     | ※中華スープの素                              |      |            |       |
|               |                      |     | ※しょうゆ<br>※ウェトラゆ     | 0.6      |               |      | ※イタリアンドレ      | 4.8  |                |      | ※フレーク節           |      | 冷凍コーン                     |     | 塩コショー                                 | 0.12 |            |       |
|               |                      |     | ※白しょうゆ              | 3        |               |      | きなこタフィ        | 111  | ※食塩            |      | ※酒               |      | ※柑橘ドレ                     | 6   | 水 (中)                                 | 132  |            |       |
|               |                      |     | ※食塩                 | 0.12     |               |      | 大豆            |      | ※でん粉           | 0.24 |                  | 48   |                           |     | かき(中)                                 | 4.0  |            |       |
|               |                      |     | 水                   | 132      |               |      | ※なたね油         | 1.2  |                |      | おひたし             | 20   |                           |     | ※柿                                    | 40   |            |       |
|               |                      |     | みかん                 | 00       |               |      | ※上白糖          |      | ぶどうゼリー(ロ       |      | はくさい             | 30   |                           |     |                                       |      |            |       |
|               |                      |     | ※みかん                | 80       |               |      | ※きな粉          |      | ※ぶどうゼリー        | 60   |                  | 24   |                           |     |                                       |      |            |       |
|               |                      |     |                     |          |               |      | ※食塩           | 0.06 |                |      | ※上白糖             | 0.6  |                           |     |                                       |      |            |       |
|               |                      |     |                     |          |               |      | 水             | 1.8  |                |      | ※みりん             | 1.2  |                           |     |                                       |      |            |       |
|               |                      |     |                     |          |               |      |               |      |                |      | ※しょうゆ            | 1.8  |                           |     |                                       |      |            |       |
|               |                      |     |                     |          |               |      |               |      |                |      | ※液体かつおだし         | 0.36 |                           |     |                                       |      |            |       |
|               |                      |     |                     |          |               |      |               |      |                |      |                  |      |                           |     |                                       |      |            |       |
|               | = 1 (: ::            | 14  | = 1 (: ::           | 14.      |               |      |               |      |                | 14   |                  |      |                           | 14  |                                       |      | = 1 (: ::  | 14    |
| L             |                      | 塩分  |                     | 塩分       |               | 塩分   |               | 塩分   |                | 塩分   |                  | 塩分   |                           | 塩分  |                                       | 塩分   |            | 塩分    |
| 中学            | 806                  | 2.2 |                     | 2.0      | 800           | 3.1  | 833           | 2.5  | 804            | 2.4  |                  | 3.6  | 832                       | 2.5 | 752                                   | 2.4  | 801        | 2.2   |
| *             | エネルギーの単位             | ひみに | calです。              |          |               | *食   | 材の分量は、中等      | が交の  | 分量になってし        | います。 |                  |      |                           |     |                                       |      |            |       |

<sup>\*</sup>エネルキーの単位はKCalです。
\*塩分の単位はgです。
\*ドレッシングの表記は○○ドレになっています。

<sup>\*</sup>良材の分量は、中子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もありますので、ご了承下さい。