



早寝・早起・朝ごはん



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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す。



たじっこごはん

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」「ハツシロ」「コンヒカリ」などがある。



6月 田植え



9月 実り



10月 稲刈り

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。

生産者の奥村さんに
インタビュー
してきたよ



☆17日～21日のぎふの味わい週間には、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しよう。

パックンからの野菜メモ

給食で使う多治見市産の野菜がどこで収穫されているか紹介するね。

トマト

姫町産

※多治見トマトのスープ
11.5(水)使用予定



だいこん

東栄町産

※12月に使用予定



ブロッコリー

甘原町産

※多治見ブロッコリーのおかか和え
11.21(金)使用予定



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。



多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

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、目に見えない形で残らないため、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

多様な新鮮な食材と
素材の味わいを活用する



健康的な食生活を
支える栄養バランス



旬の食材や季節の料理など
自然の美しさの表現



正月などの年中行事との
関わり(行事食)



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



☆食器を正しく並べましょう。
盛り付け図をチェック。



☆「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう。



☆お箸を正しく使って食
べましょう。



☆旬の食べ物を味わいま
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。



☆家庭の自慢料理を教わっ
て、作ってみましょう。

おいしさのヒミツ



11月15日は、**こんぶの日**です。
こんぶのうま味を感じましょう。

給食でも、だしとうま味を大切にしています



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。

◆今月の魚◆
<切り身> 角切りの魚> 6日(木)さけ 14日(金)ホキ
<丸ごと食べる魚> 21日(金)あゆ 25日(火)わかさぎ
<骨を外して食べる魚> 28日(金)さんま

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆									
米・米粉 発芽玄米	パンの材料や 料理で使う小麦粉	大豆・豆乳 豆腐	切干し大根	柿	ミルクプリン (中)	牛乳	豚肉		
はくさい	きゅうり	しょうが	だいこん	レタス	里芋	さつまいも	あゆ		
にんじん	ほうれん草	もやし	根深ねぎ	ブロッコリー	トマト	トマトジュース	干し椎茸		

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!

豚肉とれんこんのフルコギ鍋



- 《材料》 4人分
- ☆豚肉 180g
 - ☆酒 大さじ1
 - ☆濃口しょうゆ 小さじ1
 - ☆塩 少々
 - ☆こしょう 少々
 - ☆おろしにんにく 少々
 - ☆焼き油 小さじ1/2
 - ☆れんこん 適量
 - ☆にら 1節
 - ☆にら 3本
 - ☆コチジャン 小さじ1
 - ☆濃口しょうゆ 小さじ2
 - ☆砂糖 小さじ1/2

《下準備》

- ①豚肉にAで下味をつけておく。
- ②れんこんは5mm幅のいちょう切り、にらは2cmの長さに切っておく。

《作り方》

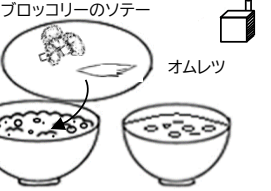
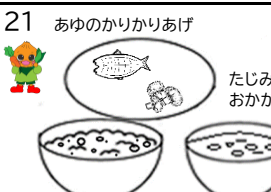
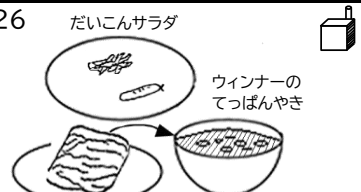
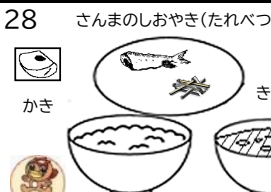
- ① 鍋に油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉とれんこんを炒める。
- ② Bの調味料を加え味を整える。
- ③ にらを加えてさっと炒めて、出来上がり。

※れんこんを薄く切るとカリッとした食感に、厚めに切るとほっくりとした食感が楽しめます。
※れんこんの代わりに、ごぼうや芋類を使ってもおいしくできます。
※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味をしながら量を調節してください。

令和7年11月

ようちえん もりつけず

昭和調理場

月	火	水	木	金
   				
3 ぶんか 文化の日	4 とりにくとごぼうのあげがらめ  にびたし たぬきじる 〔主食〕 むぎごはん	5 シーザーサラダ  レンズまめの チーズやき(乳) たじみトマトのスープ 〔主食〕 くらコッパン(乳)	6 あきのかそぼろごはんのぐ  ごまあえ しろみそじる 〔主食〕 むぎごはん	7 ちゅうかサラダ  すぶた ワカメスープ 〔主食〕 もちげんまいごはん
10 あげどうふのにくあんかけ (たれべつづけ)  すのもの なめこのみそじる 〔主食〕 むぎごはん	11 やさいサラダ  ぶたにくの つがマスタードやき パンプキンスープ(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 しょくパン(乳)	12 ちくわのもみじあげ  ひじきのいために すましじる 〔主食〕 はつがげんまいごはん(なっとう)	13 ブロッコリーのソテー  オムレツ いっしょく ケチャップ ミートボールのポトフ 〔主食〕 トマトピラフ	14 チンゲンサイのサラダ  さかなの びりからあげ やきそば 〔主食〕 こがたコッパン(乳)
17 あつあげのごまだれかけ  ヨーグルト(乳) たくあん のかおりあえ ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん	18 ぶたにくのくわやき  みかん うまに ぎふいっぱいじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	19 ★ かぼちゃのサラダ  とりにくの ガーリックやき アルファベットマカロニスープ 〔主食〕 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	20 イタリアンサラダ  きなこタフィ ハヤシチュー(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 むぎごはん	21 あゆのかりかりあげ  たじみブロッコリー のかかあえ かきたまじる(じよきよよく) 〔主食〕 さつまいもごはん
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 わかさぎのなんばんづけ  おひたし はんべんとだいこんのにも 〔主食〕 ゆかりごはん	26 だいこんサラダ  ウィンナーの てつばんやき ミートソース(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 ソフトめん	27 パンサンデー  ぶたにくと れんこんの ブルコギふう ちゅうかスープ 〔主食〕 むぎごはん	28 さんまのしおやき(たれべつづけ)  かき きんぴらごぼう さつまいものみそじる 〔主食〕 たじっこごはん

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

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	
曜日	しゅしよく	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
 4火	むぎごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	にびたし たぬきじる	鶏肉 ※オイルツナ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※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 根深ねぎ しょうが	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油
 5水	くろコッペパン(乳)	レンズまめのチーズやき(乳)	シーザーサラダ たじみトマトのスープ	※フランクフルト ※蒸しレンズ豆 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	トマト 姫町のトマトジュース	※マッシュルーム水煮 冷凍コーン ごぼう レタス たまねぎ にんにく	※黒コッペパン じゃがいも ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※シーザードレ ※オリーブ油
6木	あきのかそぼろごはん (むぎごはん・あきのかそぼろごはんのぐ)		ごまあえ しろみそしる ミルクプリンたまごいり(乳)(中)	※さけ ※粒状大豆 ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ	しょうが まいたけ ※冷凍えだまめ キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※ミルクプリン卵入り(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
7金	もちげんまいごはん	すぶた	ちゅうかサラダ ワカメスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり もやし ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
10月	むぎごはん	あげどうふのにくあんかけ	すのもの なめこのみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	ピーマン	だいこん キャベツ なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
 11火	しよくパン(乳)	ぶたにくの つぶマスタードやき	やさしいサラダ(幼) こんにやくサラダ(小中) パンプキンスープ(乳)	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	※食パン ※バスタこんにやく ※小麦粉	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター
12水	はつがげんまいごはん (なっとう)	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために すましじる	※焼き竹輪 ※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	※たけのこ水煮 ごぼう だいこん	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
13木	セルフオムライス (トマトピラフ・オムレツ・いっしょくけチャップ)		ブロッコリーのソテー ミートボールのポトフ	※オムレツ ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン はくさい たまねぎ	米 麦 じゃがいも	※なたね油
14金	やきそば こがたコッペパン(乳)	さかなのぷりからあげ	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 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ※紅しょうが もやし	※小型コッペパン ※上新粉 ※中華めん ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
 17月	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 ぶたじる ヨーグルト(乳)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト	にんじん	県産切干大根 ※たくあん キャベツ はくさい ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにやく	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
18火	もちげんまいごはん	ぶたにくのくわやき	うまに ぎふいっぱいじる みかん	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	冷凍さやいんげん にんじん トマト	しょうが れんこん ごぼう だいこん たまねぎ ※みかん	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★ 19水	しよくパン(乳) (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 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 ※ABCマカロニ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
 20木	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー(乳))	きなこタフィ	イタリアンサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく レタス 冷凍コーン	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
 21金	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 かきたまじる ぶどうゼリー(中)	※あゆ ※かつお削り節 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
 25火	ゆかりごはん	わかさぎのなんばんづけ	はんぺんとかいこんのにも おひたし	※わかさぎ 豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油
26水	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース(乳))	ウィンナーのてつぱんやき	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 ※トマトピューレー ※カットトマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん 冷凍コーン	※ソフトめん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
27木	むぎごはん	ぶたにくとれんこんの ブルコギふう	パンサンスー ちゅうかスープ かき(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※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 はくさい 根深ねぎ ※柿(中)	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま
 28金	たじっこごはん	さんまのしおやき	きんぴらごぼう さつまいものみそしる かき(幼小)	※さんま 鶏肉 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ※柿(幼小)	米 ※上白糖 ※糸こんにやく 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。

「2025年11月分 学校給食 献立及び材料表」 (幼稚園) 昭和調理場 (単位:グラム)									
日	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金	11月10日 月	11月11日 火	11月12日 水	11月13日 木	11月14日 金
献立及び材料 (幼稚園)	むぎごはん	くろコッペパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	はつがげんまいごはん	トマトピラフ	こがたコッペパン(乳)
	麦 6	※黒コッペパン 40	※麦ごはん 60.5	米 54	※麦ごはん 60.5	※食パン 40	米 54	米 48.4	※小型コッペパン 30
	米 54	牛乳	牛乳	もち玄米 6	牛乳	牛乳	発芽玄米 6	麦 7.1	牛乳
	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳	※酒 0.67	※牛乳 185
	※牛乳 185	レンズまめのチーズやき(乳)	あきのかそぼろごはんのぐ	※牛乳 185	あげどうふのにくあんかけ	ぶたにくのつばマスタードやき	※牛乳 185	※ドライミックストマトピラフ 3.85	やきそば
	とりにくにごぼうのあげがらめ	じゃがいも 14	※さけ 21	すぶた	※揚げ出し豆腐 小 45	豚肉 35	ちくわのもみじあげ	※洋風スープの素 0.07	※中華めん 50.4
	鶏肉 21	※マッシュルーム水煮 2.1	しょうが 0.21	豚肉 24.5	※なたね油 4.2	塩コショウ 0.14	※焼き竹輪 12.5	※トマトピューレー 0.07	塩コショウ 0.07
	塩コショウ 0.07	冷凍コーン 4.2	※酒 1.4	しょうが 0.7	たれべつづけ	※白ワイン 1.4	にんじん 3.5	牛乳	※なたね油 0.14
	※酒 1.26	※フランクフルト 10.5	※食塩 0.07	※しょうゆ 0.42	豚肉 9.1	※マヨネーズ(卵不使用) 0.84	※青のり粉 0.07	※牛乳 185	たまねぎ 28
	※でん粉 1.4	※牛乳 20	※しょうゆ 0.35	※酒 0.84	ピーマン 2.1	しょうが 0.21	※小麦粉 4.9	オムレツ	キャベツ 28
	※上新粉 0.7	※蒸しレンズ豆 14	※なたね油 0.7	※でん粉 2.8	※しょうゆ 1.05	にんにく 0.35	※なたね油 2.1	※オムレツ 40	にんじん 7
	ごぼう 14	※マヨネーズ(卵不使用) 1.96	※粒状大豆 2.1	じゃがいも 17.5	※液体かつおだし 0.14	※粒入リマスタード 0.35	ひじきのいために	※なたね油 0.7	豚肉 17.5
	※上新粉 0.84	※チーズ 4.9	まいたけ 3	※なたね油 4.2	※みりん 0.7	※なたね油 0.7	※ひじき 1.19	ブロッコリーのソテー	ピーマン 2.1
	※なたね油 3.5	塩コショウ 0.07	※冷凍えだまめ 3	ピーマン 2.1	※上白糖 0.35	やさいサラダ	※たけのこ水煮 7	ブロッコリー 14	※半月スライスちくわ 5.6
	※上白糖 1.4	※なたね油 0.28	※なたね油 0.7	たまねぎ 10.5	※でん粉 0.21	にんじん 7	冷凍さやいんげん 3.5	キャベツ 10.5	※紅しょうが 1.4
	※しょうゆ 1.05	アルミカップ 1	※しょうゆ 1.75	※なたね油 0.14	水 7	きゅうり 24.5	※油揚げ 7	冷凍コーン 7	※青のり粉 0.14
	※みりん 0.56	シーザーサラダ	※酒 0.7	※上白糖 1.05	すのもの	※玉ねぎドレ 2.8	※しょうゆ 1.05	※しょうゆ 0.14	※洋風スープの素 0.56
	水 2.1	ごぼう 14	※みりん 0.7	※しょうゆ 1.68	だいこん 14	パンプキンスープ(乳)	※みりん 0.7	※鶏ガラスープ 0.14	※ウスターソース 4.34
	にびたし	レタス 17.5	※上白糖 0.7	※酢 0.84	キャベツ 14	たまねぎ 35	※上白糖 0.35	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 0.84
	はくさい 7	※シーザードレ 2.8	水 3.5	塩コショウ 0.04	わかめ 0.21	かぼちゃ 14	※なたね油 0.21	※なたね油 0.35	※かき油 0.14
	こまつな 14	たじみトマトのスープ	ごまあえ	※鶏ガラスープ 0.21	※酢 1.05	かぼちゃペースト 28	すましじる	ミートボールのポトフ	※なたね油 0.7
	にんじん 7	トマト 14	キャベツ 17.5	水 8.4	※上白糖 0.56	乾燥バセリ 0.01	鶏肉 10.5	※ミートボール 28	塩コショウ 0.04
	※オイルツナ 3.5	姫町のトマトジュース 17.5	きゅうり 7	ちゅうかサラダ	※しょうゆ 0.7	※チーズ 1.4	ごぼう 7	はくさい 17.5	さかなのびりからあげ
	※液体かつおだし 0.21	たまねぎ 28	冷凍コーン 7	だいこん 14	なめこのみそしる	※牛乳 21	だいこん 17.5	じゃがいも 14	※ホキ 31.5
	※しょうゆ 0.7	鶏肉 7	※白ごま 0.35	にんじん 7	里芋 14	※有塩バター 2.8	こまつな 7	たまねぎ 14	※酒 1.4
	※上白糖 0.21	乾燥バセリ 0.01	※白すりごま 0.7	きゅうり 7	なめこ 10.5	※小麦粉 2.8	※フレーク節 1.4	※ひよこ豆 7	しょうが 0.35
	※みりん 0.35	※コンソメ 0.56	※上白糖 0.21	※棒々鶏ドレ 2.8	はくさい 14	※洋風スープの素 0.84	※みりん 0.21	※コンソメ 0.56	※しょうゆ 0.35
	たぬきじる	※しょうゆ 0.14	※みりん 0.7	ワカメスープ	根深ねぎ 7	塩コショウ 0.11	※しょうゆ 0.35	塩コショウ 0.14	※コチジャン 0.14
	だいこん 10.5	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 1.05	鶏肉 10.5	※煮干し 1.4	ロリエ 0.01	※白しょうゆ 1.75	※しょうゆ 0.35	※豆板醤 0.01
	※油揚げ 5.6	※オリーブ油 0.35	しろみそしる	チンゲンサイ 7	※赤みそ 2.8	※なたね油 0.35	※食塩 0.07	ロリエ 0.01	塩コショウ 0.07
	※冷凍角切り豆腐 14	にんにく 0.14	はくさい 14	もやし 10.5	※白みそ 2.8	水 77	水 77	水 35	※上新粉 1.4
	※板こんにゃく 7	※上白糖 0.14	かぼちゃ 14	※たけのこ水煮 7	わかめ 0.35		なっとう	※なたね油 0.35	※でん粉 1.4
	根深ねぎ 7	水 77	だいこん 7	わかめ 0.35	※しょうゆ 1.4		※納豆 30	いっしょくケチャップ	※なたね油 3.5
	しょうが 0.28		根深ねぎ 7	※しょうゆ 1.4	※中華スープの素 0.56			※一食用ケチャップ 8	チンゲンサイ 15.4
	※なたね油 0.14		※白みそ 5.6	※中華スープの素 0.56	塩コショウ 0.07				もやし 17.5
	※フレーク節 1.4		※煮干し 1.4	塩コショウ 0.07	77				※中華ドレ 2.8
	※白しょうゆ 1.4		水 77	水 77					
	※しょうゆ 0.7								
	※食塩 0.07								
	水 77								
	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
幼稚園	471 1.0	485 1.6	453 1.6	473 1.4	466 1.1	486 1.5	494 1.7	492 2.2	484 2.3

日	11月17日 月	11月18日 火	11月19日 水	11月20日 木	11月21日 金	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金
献立及び材料 (幼稚園)	むぎごはん	もちげんまいごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	さつまいもごはん	ゆかりごはん	ソフトめん	むぎごはん	たじっこごはん
	※麦ごはん 60.5	米 54	※食パン 40	麦 6	米 49.5	米 54	※ソフトめん 70	※麦ごはん 60.5	米 60
	牛乳	もち玄米 6	牛乳	米 54	麦 5.5	麦 6	牛乳	牛乳	牛乳
	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	牛乳	さつまいも 17.9	※酒 0.67	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185
	あつあげのごまだれかけ	※牛乳 185	とりにくのガーリックやき	※牛乳 185	※酒 0.69	※食塩 0.21	ミートソース(乳)	ぶたにくとれんこんのブルコギふう	さんまのしおやき
	※冷凍厚揚げ 35	ぶたにくのくわやき	鶏肉 38.5	ハヤジシチュー(乳)	※食塩 0.21	※ゆかり粉 0.5	豚肉 14	豚肉 24.5	※さんま 30
	※なたね油 0.7	豚肉 35	ガーリックパウダー 0.01	豚肉 15.4	くちなしの実 0.03	牛乳	オールスパイス 0.01	※酒 1.4	※食塩 0.07
	※しょうゆ 0.84	※しょうゆ 0.35	※食塩 0.14	塩コショウ 0.14	牛乳	※牛乳 185	クローブ 0.01	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 0.21
	※みりん 0.7	※酒 1.4	黒こしょう 0.01	じゃがいも 21	※牛乳 185	わかさぎのなんばんづけ	ナツメグ 0.01	塩コショウ 0.07	※なたね油 0.35
	※上白糖 0.35	しょうが 0.21	※白ワイン 1.4	たまねぎ 35	あゆのかりかりあげ	※わかさぎ 28	ロリエ 0.01	にんにく 0.21	たれべつづけ
	※白ごま 0.7	※なたね油 0.7	※しょうゆ 0.35	にんじん 14	※あゆ 30	しょうが 0.35	にんじん 14	※なたね油 0.7	だいこん 14
	※白すりごま 0.7	※しょうゆ 1.4	※上新粉 0.35	しょうが 0.7	しょうが 1	※酒 1.4	たまねぎ 42	にんにく 0.14	※しょうゆ 0.7
	※でん粉 0.14	※みりん 0.7	※なたね油 0.35	にんにく 0.35	※しょうゆ 0.6	※しょうゆ 0.35	ピーマン 3.5	れんこん 10.5	※みりん 0.7
	水 7	※上白糖 0.56	かぼちゃのサラダ	※なたね油 0.35	※酒 2	※でん粉 2.1	しょうが 0.7	にら 2.1	※酢 0.21
	たくあんのかおりあえ	※でん粉 0.21	かぼちゃ 24.5	※小麦粉 3.15	※食塩 0.07	※上新粉 1.4	にんにく 0.35	※コチジャン 0.7	※上白糖 0.07
	県産切干大根 1.05	水 3.5	きゅうり 10.5	※有塩バター 3.15	※でん粉 1.6	※なたね油 2.8	※小麥粉 3.15	※しょうゆ 1.4	きんぴらごぼう
	※たくあん 4.9	うまに	※ノンエッグマヨネーズ 2.8	※ウスターソース 2.8	※上新粉 1.6	たまねぎ 7	※小麦粉 3.15	※上白糖 0.35	鶏肉 3.5
	キャベツ 14	れんこん 14	アルファベットマカロニスープ	※しょうゆ 2.1	※なたね油 3	にんじん 0.7	※有塩バター 3.15	※なたね油 0.35	にんじん 7
	にんじん 7	ごぼう 14	※白いんげん豆 5.6	※チーズ 2.1	たじみブロッコリーのおかかあえ	※酢 1.75	※洋風スープの素 0.7	パンサンズー	ごぼう 14
	※かおり粉 0.21	冷凍さやいんげん 2.1	※ABCマカロニ 1.75	※牛乳 7	ブロッコリー 14	※しょうゆ 1.05	※ケチャップ 8.4	きゅうり 10.5	※糸こんにゃく 3.5
	※食塩 0.04	にんじん 7	キャベツ 17.5	クローブ 0.01	もやし 7	※上白糖 1.05	※トマトピューレー 8.4	チンゲンサイ 10.5	※なたね油 0.7
	ぶたじる	しょうが 0.21	エリンギ 7	※オースパイス 0.01	はくさい 10.5	※みりん 0.7	※カットトマト 7	※春雨 3.5	※しょうゆ 1.05
	豚肉 10.5	※なたね油 0.35	にんじん 7	※トマトピューレー 7	※みりん 0.35	一味唐辛子 0.01	※ウスターソース 3.5	※酢 1.4	※酒 0.7
	里芋 10.5	※しょうゆ 1.05	※なたね油 0.35	※ケチャップ 7	※上白糖 0.21	※でん粉 0.14	※しょうゆ 0.35	※しょうゆ 0.7	※みりん 0.7
	はくさい 10.5	※上白糖 0.56	※しょうゆ 0.7	※赤ワイン 0.35	※しょうゆ 1.05	水 2.1	※チーズ 2.1	※上白糖 0.7	※上白糖 0.21
	ごぼう 10.5	※液体かつおだし 0.21	※コンソメ 0.56	※洋風スープの素 0.7	※かつお削り節 0.21	はんぺんとだいこんのもの	塩コショウ 0.14	※ごま油 0.28	さつまいものみそしる
	※板こんにゃく 3.5	※みりん 0.56	塩コショウ 0.14	※上白糖 0.35	かきたまじる	豚肉 17.5	※上白糖 0.07	※白ごま 0.7	たまねぎ 14
	根深ねぎ 3.5	水 21	水 77	ロリエ 0.01	鶏肉 7	※小玉はんぺん 21	水 56	ちゅうかスープ	さつまいも 14
	※赤みそ 5.6	きふいっばいじる	チョコクリーム(乳)	タイム 0.01	たまねぎ 14	だいこん 35	ウィンナーのてっぱんやき	※冷凍角切り豆腐 17.5	わかめ 0.21
	※煮干し 1.4	※糸かまぼこ 7	※チョコクリーム 15	水 49	※冷凍液卵 14	※つきこんにゃく 17.5	※ウィンナー 13.5	はくさい 17.5	※ミニ厚揚げ 10.5
	水 77	トマト 17.5		イタリアンサラダ	えのきたけ 7	冷凍さやいんげん 3.5	※なたね油 0.1	※あさり 冷凍	※煮干し 1.4
	ヨーグルト(乳)	だいこん 10.5		レタス 14	チンゲンサイ 7	※しょうゆ 3.15	だいこんサラダ	根深ねぎ 3.5	※赤みそ 5.6
	※ヨーグルト 65	たまねぎ 7		ほうれんそう 14	※しょうゆ 1.05	※みりん 0.7	みずな 10.5	※しょうゆ 1.4	水 77
		※だしこんぶ 1.4		冷凍コーン 7	※淡口しょうゆ 1.4	※上白糖 0.56	だいこん 17.5	※中華スープの素 0.7	かき(幼小)
		※しょうゆ 0.35		※イタリアンドレ 2.8	※フレーク節 1.4	※フレーク節 0.7	冷凍コーン 7	塩コショウ 0.07	※柿 30
		※白しょうゆ 1.75		きなこタフィ	※食塩 0.07	※酒 1.4	※柑橘ドレ 3.5	水 77	
		※食塩 0.07		※大豆水煮 25	※でん粉 0.14	水 28			
		水 77		※なたね油 0.7	水 77	おひたし			
		みかん		※上白糖 2.1		はくさい 17.5			
		※みかん 60		※きな粉 0.84		こまつな 14			
				※食塩 0.04		※上白糖 0.35			
				水 1.05		※みりん 0.7			
						※しょうゆ 1.05			
						※液体かつおだし 0.21			
	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
幼稚園	526 1.3	483 1.3	490 1.6	535 1.4	476 1.5	481 2.0	525 1.5	454 1.4	527 1.3

※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、幼稚園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。
※牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。