



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



元気の基本！ 早寝・早起・朝ごはん

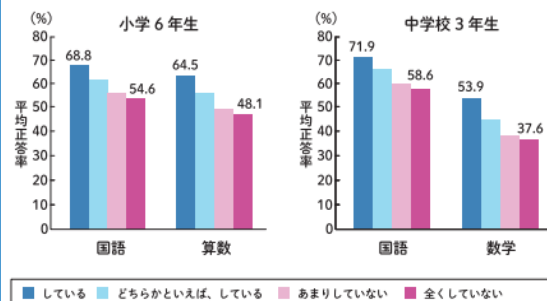
新しい生活にも慣れてきた5月ですが、新しい環境への疲れもでてくるころです。「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動のエネルギーになります。早寝早起きとともに、規則正しい生活を心がけましょう。

朝ごはんは、学力と運動能力にも影響が・・・

しっかりごはんを食べている子ほど学力や運動能力が高いという調査結果があります。

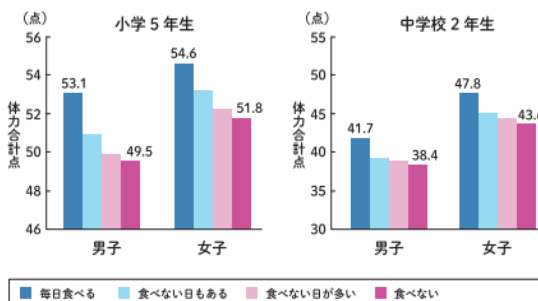


朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和5(2023)年度)
注：(質問)「朝食を毎日食べていますか」
(選択肢)「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしてない」、「全くしてない」

朝食の摂取と「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の体力合計点との関連



資料：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(令和5(2023)年度)
注：(質問)「朝食は毎日食べますか」(学校が休みの日も含める)」「(選択肢)「毎日食べる」、「食べない日もある」、「食べない日が多い」、「食べない」

出典：「令和5年度みんなの食育白書」(農林水産省) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r05_minna/html/part4.html

朝ごはんをレベルアップさせよう！！



レベル 3

+ 副菜



副菜は、
排便を促し、お腹をすっきりさせ、
体の調子を良くしてくれるよ！

レベル 2

+ 主菜



主菜は、
エネルギーを給食時間まで持続
させ、運動や勉強を頑張る力をく
れるよ！

レベル 1

主食



まずは、
脳のエネルギー源になる糖質を
多く含む主食を食べよう！！

パックンからの野菜メモ

1日にどれだけの野菜を食べるといいか知ってる？

中学生

400g

小学生

350g



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。



お肉と野菜と一緒に食べられる
給食メニューを作ってみよう！

鶏肉とごぼうの 揚げがらめ



【材料】 5人分

- ★鶏もも肉 240g (1枚)
- ★塩コショウ 少々
- ★酒 大さじ1
- ★片栗粉 大さじ2
- ★米粉 大さじ1
- ★ごぼう 60g (1/3本)
- ★米粉 大さじ1
- ★揚げ油 適量
- ★砂糖 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★水 大さじ1.5

《下準備》

- ①鶏肉は、一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- ②ごぼうは、2～3mmぐらいの薄い斜め切りにする。
酢水にさらし、あく抜きをした後、水気を切っておく。

《作り方》

- ①鶏肉は汁気を切り、片栗粉と米粉を混ぜ合わせたものをまぶして
180℃の油で3～4分揚げろ。ごぼうは水気をふきとり、
米粉をまぶして、かりっとするまで揚げろ。
- ②鍋にBの調味料を煮立てろ。
- ③揚げた鶏肉とごぼうを②に加えて、煮からめたら、できあがり。

ごぼうをじゃがいもなどのいも類やれんこんに変えたり、鶏肉を豚肉に変えたりしてもおい
いですよ。冷蔵庫にある食材で工夫して作ってみてください。

◆今月の魚◆

<角切り・切り身の魚>

1日(木)かつお
8日(木)さわら

<丸ごと食べる魚>

29日(木)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじっご給食の
トマトは
多治見市産です



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・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。

令和7年5月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
			1 かつおのあげがらめ ほうれんそうのあえもの かしわもち わかたけしる 〔主食〕 くらまめおこわ	2 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 あさりのみそしる 〔主食〕 むぎごはん
5 ひ こどもの日	6 ふりかえ きゅうじつ 振替休日	7 チンゲンサイのちゅうかあえ あげぎょうざ マーボーどうふ 〔主食〕 もちげんまいごはん	8 さわらのさんしょうやき ブロッコリーのおかかあえ しろみそしる 〔主食〕 むぎごはん	9 ボイルやさい ハンバーグ(たれべつづけ) ポテトスープ 〔主食〕 しょくパン(スライスチーズ)
12 ちくわのおこのみあげ ひじきのいために ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん	13 そえやさい ミルクプリン ガバオライスのく にらのスープ 〔主食〕 むぎごはん	14 ▲かきあげ(ノンエッグ) だいずのもの わかめうどんのしる 〔主食〕 いっしょくうどん	15 とりにくとごぼうのあげがらめ だいこんのもの とうろこんぶじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	16 イタリアンサラダ フランクフルトイリ スクランブルエッグ(たれべつづけ) (じよきよよく:たれかけ) ミネストローネ 〔主食〕 しょくパン
19 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ) わふうあえ さわにわん 〔主食〕 むぎごはん	20 ごぼうのソテー とりにくの たじみトマトソースかけ (たれべつづけ) いんげんまめのスープ 〔主食〕 くらコッパパン	21 はんぺんのしょうがだれかけ ハリハリづけ しんじゃがのもの 〔主食〕 なめし	22 あじのさんがやき メロン おひたし みそしる 〔主食〕 むぎごはん	23 にんじんサラダ ホイコーロー たまごいりちゅうかうふうコーンスープ (じよきよよく) ☆ 〔主食〕 もちげんまいごはん
26 ちゅうかサラダ とりだんごの あまずあんかけ はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	27 たまごのきのこあんかけ ぶどうゼリー にびたし すましじる 〔主食〕 あじごはん	28 だいこんのサラダ シュガービーンズ カレーシチュー(じよきよよく) ☆ 〔主食〕 むぎごはん	29 やきししゃも ごまあえ しんごぼうのもの ☆ 〔主食〕 むぎごはん(のりふりかけ)	30 レタスのサラダ ツナとポテトの マヨネーズやき やさいスープ 〔主食〕 くらコッパパン

令和7年5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) 体の調子を整えるもの					
	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 木	くろまめおこわ	かつおのあげがらめ	ほうれんそうのあえもの わかたけしる かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが ※梅漬 だいこん たけのこ えのきたけ	米 もちこめ(アルファー化米) ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)
	2 金	むぎごはん	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 あさりのみそしる	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※半月スライスちくわ ※あさり冷凍 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	冷凍さやいんげん にんじん	しょうが 県産切干大根 たまねぎ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉
	7 水	もちげんまいごはん	あげぎょうざ	マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※ぎょうざ	※牛乳	にんじん チンゲンサイ パプリカ黄	干し椎茸 ※たけのこ水煮 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉
	8 木	むぎごはん	さわらのさんしょうやき	ブロッコリーのおかかあえ しろみそしる	※さわら ※かつお削り節 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも
	9 金	セルフハンバーグサンド (しよくパン・ハンバーグ・ ポイルやさい・スライスチーズ(小中))		ポテトスープ	※ハンバーグ ※白いんげん豆	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん バセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	※食パン ※上白糖 じゃがいも
	12 月	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	ひじきのいために ぶたじる	※焼き竹輪 ※粉かつお ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ だいこん ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋
	13 火	ガバオライス (むぎごはん・ガバオライスのぐ・そえやさい)		にらのスープ ミルクプリン	鶏肉 ※粒状大豆 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン パプリカ赤 チンゲンサイ にら	たまねぎ レタス きゅうり ※たけのこ水煮 しめじ キャベツ	米 麦 ※上白糖 ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)
	14 水	わかめうどん (いっしょくうどん・ わかめうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	だいずのにももの	鶏肉 ※油揚げ ※フレーク節 大豆 ※半月スライスちくわ	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	かぼちゃ にんじん 冷凍さやいんげん	だいこん はくさい 根深ねぎ たまねぎ ごぼう	※一食うどん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖
	15 木	もちげんまいごはん	とりにくにごぼうのあげがらめ	だいこんのにももの とろろこんぶじる	鶏肉 豚肉 ※油揚げ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	こまつな にんじん	ごぼう だいこん しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖
	16 金	しよくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	イタリアンサラダ ミネストローネ	※フランクフルト ※冷凍液卵 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パプリカ赤 ※カットマト	たまねぎ レタス だいこん キャベツ セロリー にんにく	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※イタリアンドレ ※オリーブ油
★	19 月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	わふうあえ さわにわん	※揚げ出し豆腐 豚肉	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ピーマン ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉
	20 火	くろコッペパン	とりにくの たじみトマトソースかけ	ごぼうのソテー いんげんまめのスープ	鶏肉 ※糸かまぼこ ※白いんげん豆	※牛乳	トマト ピーマン ※トマトピューレー	にんにく ごぼう 冷凍コーン たまねぎ エリンギ キャベツ	※黒コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも
	21 水	なめし	はんぺんのしょうがだれかけ	しんじやがのにももの ハリハリづけ	※はんぺん 豚肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん みずな	しょうが たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖
	22 木	むぎごはん	あじのさんがやき	おひたし みそしる メロン	※あじのさんが焼き ※ミニ厚揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	こまつな にんじん	冷凍コーン はくさい たまねぎ 根深ねぎ ※メロン	米 麦 ※上白糖
☆	23 金	もちげんまいごはん	ホイコーロー	にんじんサラダ たまごいりちゅうかふうコーンスープ	豚肉 ※冷凍液卵	※牛乳	ピーマン にんじん バセリ チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ クリームコーン 冷凍コーン 干し椎茸	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉
	26 月	むぎごはん	とりだんごのあまずあんかけ	ちゅうかサラダ はるさめスープ	※鶏だんご ※なると	※牛乳	にんじん パプリカ赤 チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり はくさい 冷凍コーン 千切りくらげ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※春雨
	27 火	あじごはん	たまごのきのこあんかけ	にびたし すましじる ぶどうゼリー	※油揚げ ※オムレツ ※オイルツナ 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ しめじ はくさい たまねぎ だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー
	28 水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにくしょうが だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖 ※青じそドレ
	29 木	むぎごはん (のりふりかけ)	やきしししゃも	ごまあえ しんごぼうのにももの	鶏肉 ※冷凍厚揚げ ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※のりふりかけ	ほうれんそう にんじん 冷凍さやいんげん	キャベツ ごぼう 干し椎茸 ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※上白糖 ※つきこんにやく ※白ごま
	30 金	くろコッペパン	ツナとポテトのマヨネーズやき	レタスのサラダ やさいスープ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉	※牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 冷凍コーン レタス だいこん きゅうり キャベツ エリンギ	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※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。

献立及び材料表						(小学校) 食育センター 養正調理場						(単位:グラム)									
日	5月1日 木		5月2日 金		5月7日 水		5月8日 木		5月9日 金		5月12日 月		5月13日 火		5月14日 水		5月15日 木		5月16日 金		
献立及び材料 (中学年)	くろまめおこわ		むぎごはん		もちげんまいごはん		むぎごはん		しょくパン		むぎごはん		むぎごはん		いっしょくうどん		もちげんまいごはん		しょくパン		
	米	72	※麦ごはん	88	米	81	米	81	※食パン	55	※麦ごはん	88	米	81	※一食うどん	80	米	81	※食パン	55	
	もちこめ(アルファ化米)	8	牛乳		もち玄米	9	麦	9	牛乳		牛乳		麦	9	牛乳		もち玄米	9	牛乳		
	※食塩	0.35	※牛乳	206	牛乳		牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	
	※酒	1	あつあげのそぼろあんかけ		※牛乳	206	※牛乳	206	ハンバーグ		ちくわのおこのみあげ		※牛乳	206	わかめうどんのしる		※牛乳	206	フランクフルトイリス克蘭ブルエッグ		
	※黒豆	16	※冷凍厚揚げ	50	マーボー豆腐		さわらのさんしょうやき		※ハンバーグ	60	※焼き竹輪	25	ガパオライスのぐ		鶏肉	20	とりにくとごぼうのあげがらめ		たまねぎ	20	
	※上白糖	2	※なたね油	0.5	※冷凍角切り豆腐		85	※さわら	50	※なたね油	1	※紅しょうが	0.5	鶏肉	35	だいこん	25	鶏肉	40	※フランクフルト	20
	※しょうゆ	0.4	豚肉	12	豚肉	25	しょうが	1	たれべつづけ	1	※青のり粉	0.2	※粒状大豆	2	はくさい	25	塩コショウ	0.1	※冷凍液卵	25	
	※食塩	0.1	しょうが	0.3	干し椎茸		1	※しょうゆ	0.5	※ケチャップ	5	※粉かつお	0.2	たまねぎ	30	※油揚げ	3	※酒	1.8	※上白糖	0.2
	水	103	※しょうゆ	1.5	※たけのこ水煮		25	※酒	2	※ウスターソース	0.8	※小麦粉	7	ピーマン	5	根深ねぎ	10	※でん粉	2	※しょうゆ	0.3
	くちなしの実	0.05	※酒	1	にんじん		20	※こなさんしょう	0.01	※上白糖	0.1	※なたね油	3	パプリカ赤	5	わかめ	0.5	※上新粉	1	※鶏ガラスープ	0.2
	牛乳		※上白糖	1	根深ねぎ		10	※なたね油	1	水	1	ひじきのいために		※上白糖	0.5	※だしこんぶ	1	ごぼう	10	塩コショウ	0.1
	※牛乳	206	※みりん	0.7	しょうが	1	※しょうゆ	1.5	ボイルやさい		※ひじき	1.8	※酒	1	※フレーク節	2	※上新粉	1.2	※なたね油	1	
	かつおのあげがらめ		※でん粉	0.3	にんにく		0.2	※こなさんしょう	0.01	キャベツ	35	※オイルツナ	12	※しょうゆ	0.5	※しょうゆ	6	※なたね油	5	たれべつづけ	
	※かつお	40	水	30	※赤みそ		4	※みりん	1	にんじん	10	※たけのこ水煮	10	※かき油	3	※みりん	1	※上白糖	2	※ケチャップ	5
	※しょうゆ	1	きりぼしだいこんのいために		※テンメンジャン		2	※上白糖	1	塩コショウ	0.1	※冷凍えだまめ	5	※ナンプラー	0.6	※食塩	0.1	※しょうゆ	1.5	※ウスターソース	0.5
	※酒	2	県産切干大根		4	※上白糖	0.3	※でん粉	0.3	※洋風スープの素	0.5	※しょうゆ	1.5	バジル	0.02	水	120	※みりん	0.8	※上白糖	0.1
	しょうが	1.5	冷凍さやいんげん		3	※豆板醤	0.01	水	6	ポテトスープ		※みりん	1	※豆板醤	0.01	▲かきあげ(ノンエッグ)		水	3	※でん粉	0.1
	※でん粉	2	にんじん		10	※ごま油	0.5	ブロッコリーのおかかあえ		たまねぎ	30	※上白糖	0.5	※なたね油	1	※半月スライスちくわ	13	だいこんのもの		水	5
	※上新粉	3	※半月スライスちくわ		10	※酒	1	ブロッコリー	25	じゃがいも	25	※なたね油	0.3	そえやさい		たまねぎ	30	豚肉	12	イタリアンサラダ	
	※なたね油	4	※上白糖	0.5	※しょうゆ	3	きゅうり	10	エリンギ	10	ふたじる		レタス	25	かぼちゃ	20	だいこん	30	レタス	25	
	※しょうゆ	0.7	※みりん	1	※でん粉	1	にんじん	8	※白いんげん豆	10	豚肉	20	チンゲンサイ	15	にんじん	10	こまつな	5	だいこん	20	
	※黒砂糖	1	※しょうゆ	1.5	※なたね油	0.5	※みりん	0.5	パセリ	0.2	里芋	15	きゅうり	10	※食塩	0.2	しょうが	0.3	パプリカ赤	5	
	※上白糖	0.1	※液体かつおだし	0.3	水	30	※上白糖	0.3	※なたね油	0.5	にんじん	7	※しょうゆ	1.5	※小麦粉	15	※なたね油	0.5	※イタリアンドレ	4	
	※みりん	1	※なたね油	0.5	あげぎようざ		※しょうゆ	1.5	※コンソメ	0.8	だいこん	15	※みりん	1	※ベーキングパウダー	0.2	※上白糖	0.3	ミネストローネ		
	※梅漬け	1	あざりのみそしる		※ぎようざ(小)	34	※かつお削り節	0.3	塩コショウ	0.2	ごぼう	10	※上白糖	0.3	※なたね油	5	※白しょうゆ	1	豚肉	20	
	水	3	※あさり 冷凍	12	※なたね油	4	しろみそしる		※しょうゆ	0.8	根深ねぎ	10	にらのスープ		だいずのもの		※淡口しょうゆ	0.5	キャベツ	20	
	ほうれんそうのあえもの		たまねぎ	25	チンゲンサイのちゅうかあえ			じゃがいも	30	水	110	※赤みそ	8	※系かまぼこ	10	大豆	8	※みりん	0.5	※ひよこ豆	10
	ほうれんそう	25	はくさい	20	チンゲンサイ	22	たまねぎ	20	スライスチーズ(小中)		※煮干し	2	にら	10	ごぼう	10	※液体かつおだし	0.3	じゃがいも	20	
	だいこん	15	根深ねぎ	10	キャベツ	20	※油揚げ	3	※スライスチーズ	15	水	100	※たけのこ水煮	10	冷凍さやいんげん	3	※でん粉	0.2	セロリー	2	
	にんじん	10	※煮干し	2	パプリカ黄	3	根深ねぎ	10					しめじ	8	※板こんにやく	10	水	15	にんにく	0.2	
	※玉ねぎドレ	5	※赤みそ	8	※上白糖	1	※煮干し	2					キャベツ	20	※液体かつおだし	0.2	とろろこんぶじる		※カットマト	20	
	わかたけしる		水	110	※しょうゆ	1	※白みそ	8					※しょうゆ	1.5	※しょうゆ	1.5	たまねぎ	20	※コンソメ	1	
	たけのこ	25			※ごま油	0.4	水	110					塩コショウ	0.1	※上白糖	0.7	にんじん	10	※しょうゆ	0.5	
	わかめ	0.5			※酢	2							※中華スープの素	1	※みりん	1	はくさい	20	塩コショウ	0.1	
	えのきたけ	10											水	110	水	10	えのきたけ	10	※上白糖	0.1	
	※かまぼこ	10											ミルクプリン				※油揚げ	3	※オリーブ油	0.3	
	※白しょうゆ	2.5											※ミルクプリン(幼・小)	60			※だしこんぶ	2	水	80	
	※しょうゆ	0.5															※しょうゆ	1.5			
	※だしこんぶ	2															※白しょうゆ	2			
	みつば	8															※食塩	0.1			
	※食塩	0.1															※とろろ昆布	1.35			
	水	110															水	110			
	かしわもち(小中)																				
	※かしわもち	50																			
	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
中学年	722 2.4	633 2	699 1.6	615 2	576 3.2	650 2.1	618 1.9	643 2.2	662 1.7	587 2.9											

日	5月19日 月	5月20日 火	5月21日 水	5月22日 木	5月23日 金	5月26日 月	5月27日 火	5月28日 水	5月29日 木	5月30日 金	
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	くろコッパパン	なめし	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	あじごはん	むぎごはん	むぎごはん	くろコッパパン	
	※麦ごはん 88	※黒コッパパン 55	米 81	米 81	もち玄米 81	※麦ごはん 88	米 72	米 81	※麦ごはん 88	※黒コッパパン 55	
	牛乳	牛乳	麦 9	麦 9	牛乳	牛乳	麦 8	麦 9	牛乳	牛乳	
	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※食塩 0.3	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	
	あげどうふのやさいあんかけ	とりにくのたじみトマトソースかけ	※食塩 0.3	※牛乳 206	※牛乳 206	とりだんごのあまずあんかけ	※酒 1	※牛乳 206	やきししゃも	ツナとポテトのマヨネーズやき	
	※揚げ出し豆腐 大 65	鶏肉 50	※なめしの素 0.9	あじのさんがやき	ホイコーロー	※鶏だんご 45	ごぼう 10	カレーシチュー	※ししゃも 34	※オイルツナ 15	
	※なたね油 5	※酒 2	牛乳	※あじのさんが焼く	豚肉 40	※なたね油 4	にんじん 10	じゃがいも 40	※なたね油 1	※白ワイン 1	
	たれべつづけ	にんにく 0.3	※牛乳 206	※なたね油 1	※酒 1	たまねぎ 15	※油揚げ 1	たまねぎ 50	こまあえ	にんにく 0.3	
	えのきたけ 10	塩コショウ 0.1	はんぺんのしょうがだれかけ	おびたし	※しょうゆ 0.5	にんじん 5	※しょうゆ 3.5	にんじん 20	キャベツ 25	※なたね油 0.5	
	ピーマン 5	バジル 0.02	※はんぺん 40	冷凍コーン 8	しょうが 0.5	※なたね油 0.2	※液体かつおだし 0.4	豚肉 15	ほうれんそう 20	じゃがいも 30	
	※しょうゆ 1.5	※なたね油 1	※なたね油 1	はくさい 20	にんにく 0.5	※しょうゆ 1.7	※みりん 0.5	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1.5	たまねぎ 20	
	※液体かつおだし 0.2	たれべつづけ	しょうが 0.5	こまつな 20	※なたね油 0.5	※上白糖 1.5	※上白糖 0.4	にんにく 0.5	※みりん 0.5	冷凍コーン 10	
	※みりん 1	トマト 10	※しょうゆ 1.3	※しょうゆ 1.5	キャベツ 25	※酢 1.5	※なたね油 0.3	しょうが 1	※上白糖 0.5	※大豆ペースト 10	
	※上白糖 0.5	※トマトビューレー 10	※みりん 0.5	※液体かつおだし 0.3	ピーマン 5	塩コショウ 0.1	牛乳	※小麦粉 5	※白すりごま 1	※洋風スープの素 0.1	
	※でん粉 0.3	※ケチャップ 4	※でん粉 0.2	※上白糖 0.5	※テンメンジャン 3	※鶏ガラスープ 0.1	※牛乳 206	※有塩バター 5	※白ごま 1	塩コショウ 0.1	
	水 10	※ウスターソース 0.3	水 5	※みりん 0.5	※酒 1	※でん粉 0.2	たまごのきのこあんかけ	※カレー粉 0.5	しんごぼうのもの	※マヨネーズ(卵不使用) 9	
	わふうあえ	※しょうゆ 0.2	しんじゃがのもの	みそしる	※上白糖 1	水 12	※オムレツ 50	※チーズ 2	鶏肉 20	アルミカップ 1	
	ほうれんそう 15	※上白糖 0.2	豚肉 25	※ミニ厚揚げ 25	※豆板醤 0.01	ちゅうかサラダ	※なたね油 1.5	※洋風スープの素 1	※酒 1	レタスのサラダ	
	キャベツ 25	※でん粉 0.2	じゃがいも 50	たまねぎ 20	※しょうゆ 0.5	だいこん 20	えのきたけ 5	※しょうゆ 3	ごぼう 30	レタス 20	
	にんじん 8	塩コショウ 0.05	にんじん 20	にんじん 10	※なたね油 0.5	きゅうり 20	しめじ 5	※ウスターソース 4	にんじん 15	だいこん 20	
	※和風ドレ 4	ごぼうのソテー	たまねぎ 40	根深ねぎ 10	にんじんサラダ	パプリカ赤 5	※液体かつおだし 0.3	※ケチャップ 5	※冷凍厚揚げ 20	きゅうり 10	
	さわにわん	ごぼう 25	※系こんにやく 10	※煮干し 2	にんじん 40	※中華ドレ 4	※しょうゆ 0.8	※牛乳 20	干し椎茸 1	※柑橘ドレ 5	
	豚肉 12	冷凍コーン 12	冷凍さやいんげん 5	※赤みそ 4	パセリ 0.5	はるさめスープ	※上白糖 0.5	オールスパイス 0.02	※小玉はんぺん 20	やさいスープ	
	ごぼう 20	ピーマン 3	※しょうゆ 5	※白みそ 4	※棒々鶏ドレ 5	※春雨 4	※みりん 0.5	クローブ 0.02	※つきこんにやく 10	豚肉 15	
	だいこん 25	※なたね油 0.5	※上白糖 2	水 110	たまごいりちゅうかふうコーンスープ	はくさい 20	※でん粉 0.3	ナツメグ 0.02	※たけのこ水煮 15	キャベツ 25	
	根深ねぎ 10	塩コショウ 0.1	※みりん 1	メロン	※冷凍液卵 15	冷凍コーン 8	水 3	ロリエ 0.01	冷凍さやいんげん 8	にんじん 10	
	※系こんぶ 0.3	※鶏ガラスープ 0.2	※フレーク節 1	※メロン 小 50	たまねぎ 25	※なると 10	にびたし	塩コショウ 0.1	※なたね油 0.5	エリンギ 10	
	※だしこんぶ 2	いんげんまめのスープ	水 20		クリームコーン 15	千切きくらげ 0.3	こまつな 20	水 50	※フレーク節 1	※コンソメ 0.8	
	※しょうゆ 1	※系かまぼこ 8	ハリハリづけ		冷凍コーン 10	チンゲンサイ 10	はくさい 25	ジュガービーンズ	※しょうゆ 5	※しょうゆ 0.8	
	※白しょうゆ 2.5	たまねぎ 20	県産切干大根 4		干し椎茸 0.5	※しょうゆ 2	※オイルツナ 8	大豆 12	※上白糖 1.5	塩コショウ 0.1	
	※食塩 0.1	エリンギ 10	※たくあん 7		チンゲンサイ 10	※中華スープの素 1	※液体かつおだし 0.3	※なたね油 1	※みりん 0.5	水 110	
	水 90	キャベツ 15	みずな 15		※しょうゆ 1.8	塩コショウ 1	※しょうゆ 1	※上白糖 4	水 30		
		じゃがいも 15	※しょうゆ 0.5		※中華スープの素 1	水 110	※上白糖 0.3	水 1.2	のりふりかけ		
		※白いんげん豆 15	※上白糖 1		塩コショウ 0.1		※みりん 0.5	だいこんのサラダ	※のりふりかけ 2		
		※なたね油 0.3	※酢 2		※でん粉 0.2		すましじる	だいこん 30			
		※コンソメ 1			水 110		鶏肉 15	みずな 20			
		塩コショウ 0.1					たまねぎ 20	※青じそドレ 5			
		※しょうゆ 1					だいこん 15				
		水 100					根深ねぎ 10				
							※淡口しょうゆ 1.5				
							※白しょうゆ 1.5				
							※みりん 1				
							※フレーク節 2				
							※食塩 0.1				
							水 110				
							ぶどうゼリー				
							※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	
中学年	604 1.4	605 2.4	631 3.1	616 1.8	620 1.6	618 2.3	619 2.7	695 2	662 2.3	586 2.3	

*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、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。