



# 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

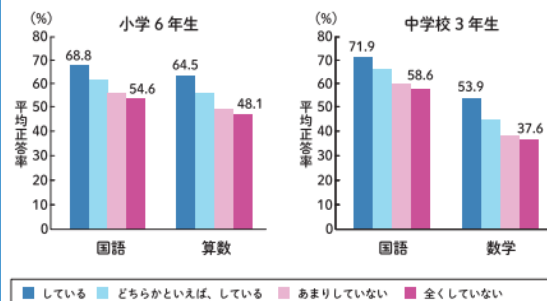
新しい生活にも慣れてきた5月ですが、新しい環境への疲れもでてくるころです。「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動のエネルギーになります。早寝早起きとともに、規則正しい生活を心がけましょう。

### 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。

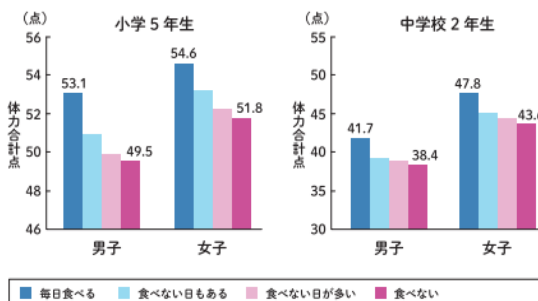


朝食の摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



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](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る。
- ②鍋にBの調味料を煮立てる。
- 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し  
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>  
2日(金)かつお  
22日(木)さわら

<丸ごと食べる魚>  
9日(金)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

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

# 令和7年5月予定献立表

# 昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 笠原中学校

| 日<br>曜<br>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                  | 血や肉になるもの                                  | 体の骨を強えるもの                | 緑黄色野菜                      | 淡色野菜・くだもの                                          | 穀類・いも・さとう                                               | 油脂類                                |
|  1<br>木    | 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<br>あさりのみそする       | ※冷凍厚揚げ 豚肉<br>※半月スライスちくわ<br>※あさり冷凍<br>※赤みそ | ※牛乳 ※煮干し                 | 冷凍さやいんげん<br>にんじん           | しょうが 県産切干大根<br>たまねぎ はくさい 根深ねぎ                      | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                                      | ※なたね油                              |
| 2<br>金                                                                                      | 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<br>わかたけしる かしわもち(小中) | ※黒豆 ※かつお<br>※かまぼこ                         | ※牛乳 わかめ<br>※だしこんぶ        | ほうれんそう<br>にんじん みつば         | しょうが ※梅漬け だいこん<br>たけのこ えのきたけ                       | 米 もちこめ(アルファー化米)<br>※上白糖 ※でん粉<br>※上新粉 ※黒砂糖<br>※かしわもち(小中) | ※なたね油<br>※玉ねぎドレ                    |
|  7<br>水    | セルフハンバーグサンド<br>(しゅくぱん・ハンバーグ・<br>ポイルやさしい・スライスチーズ(小中)) |                        | ポテトスープ                          | ※ハンバーグ<br>※白いんげん豆                         | ※牛乳<br>※スライスチーズ(小中)      | にんじん パセリ                   | キャベツ たまねぎ エリンギ                                     | ※食パン ※上白糖<br>じゃがいも                                      | ※なたね油                              |
| 8<br>木                                                                                      | 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<br>はるさめスープ              | ※鶏だんご ※なると                                | ※牛乳                      | にんじん<br>パプリカ赤<br>チンゲンサイ    | たまねぎ だいこん きゅうり<br>はくさい 冷凍コーン<br>千切きくらげ             | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 ※春雨                                  | ※なたね油<br>※中華ドレ                     |
|  9<br>金    | むぎごはん<br>(のりふりかけ)                                    | やきしししゃも                | ごまあえ<br>しんごぼうのにももの              | 鶏肉 ※冷凍厚揚げ<br>※小玉はんぺん<br>※フレーク節            | ※牛乳<br>※しししゃも<br>※のりふりかけ | ほうれんそう<br>にんじん<br>冷凍さやいんげん | キャベツ ごぼう 干し椎茸<br>※たけのこ水煮                           | 米 麦 ※上白糖<br>※つきこんにやく                                    | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※白ごま            |
| 12<br>月                                                                                     | むぎごはん                                                | あじのさんがやき               | おひたし<br>みそする                    | ※あじのさんが焼き<br>※ミニ厚揚げ<br>※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<br>たまねぎ 根深ねぎ                            | 米 麦 ※上白糖                                                | ※なたね油                              |
| 13<br>火                                                                                     | しゅくぱん                                                | フランクフルトいり<br>スクランブルエッグ | イタリアンサラダ<br>ミネストローネ             | ※フランクフルト<br>※冷凍液卵 豚肉<br>※ひよこ豆             | ※牛乳                      | パプリカ赤<br>※カットマト            | たまねぎ レタス だいこん<br>キャベツ セロリー にんにく                    | ※食パン ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも                                 | ※なたね油<br>※イタリアンドレ<br>※オリーブ油        |
|  14<br>水   | もちげんまいごはん                                            | とりにくとごぼうのあげがらめ         | だいこんのにももの<br>とろろこんぶじる           | 鶏肉 豚肉<br>※油揚げ                             | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※とろろ昆布  | こまつな にんじん                  | ごぼう だいこん しょうが<br>たまねぎ はくさい<br>えのきたけ                | 米 もち玄米 ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖                                | ※なたね油                              |
| 15<br>木                                                                                     | ガパオライス<br>(むぎごはん・ガパオライスのぐ・そえやさしい)                    |                        | にらのスープ ミルクプリン                   | 鶏肉 ※粒状大豆<br>※糸かまぼこ                        | ※牛乳                      | ピーマン<br>パプリカ赤<br>チンゲンサイ にら | たまねぎ レタス きゅうり<br>※たけのこ水煮 しめじ<br>キャベツ               | ※麦ごはん ※上白糖<br>※ミルクプリン(幼・小)<br>※ミルクプリン(中)                | ※なたね油                              |
|  16<br>金   | 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<br>ハリハリづけ            | ※はんぺん 豚肉<br>※フレーク節                        | ※牛乳                      | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>みずな    | しょうが たまねぎ<br>県産切干大根 ※たくあん                          | 米 麦 ※でん粉<br>じゃがいも ※糸こんにやく<br>※上白糖                       | ※なたね油                              |
| ★ 19<br>月                                                                                   | むぎごはん                                                | あげどうふのやさしいあんかけ         | わふうあえ<br>さわにわん                  | ※揚げ出し豆腐<br>豚肉                             | ※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ      | ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん     | えのきたけ キャベツ ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ                        | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                                        | ※なたね油<br>※和風ドレ                     |
| ☆ 20<br>火                                                                                   | もちげんまいごはん                                            | ホイコーロー                 | にんじんサラダ<br>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<br>パセリ<br>チンゲンサイ | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ クリームコーン<br>冷凍コーン 干し椎茸       | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉                                     | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ                    |
|  21<br>水   | わかめうどん<br>(いっしょくうどん・<br>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<br>※フレーク節 大豆<br>※半月スライスちくわ        | ※牛乳 わかめ<br>※だしこんぶ        | かぼちゃ にんじん<br>冷凍さやいんげん      | だいこん はくさい 根深ねぎ<br>たまねぎ ごぼう                         | ※一食うどん ※小麦粉<br>※板こんにやく ※上白糖                             | ※なたね油                              |
| 22<br>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<br>しろみそする          | ※さわら<br>※かつお削り節<br>※油揚げ ※白みそ              | ※牛乳 ※煮干し                 | ブロッコリー<br>にんじん             | しょうが きゅうり たまねぎ<br>根深ねぎ                             | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも                                  | ※なたね油                              |
| 23<br>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<br>やさしいスープ メロン          | ※オイルツナ<br>※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<br>レタス だいこん きゅうり<br>キャベツ エリンギ ※メロン | ※黒コッペパン じゃがいも                                           | ※なたね油<br>※マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>※柑橘ドレ |
| 26<br>月                                                                                     | むぎごはん                                                | ちくわのおこのみあげ             | ひじきのいために<br>ぶたじる                | ※焼き竹輪<br>※粉かつお<br>※オイルツナ 豚肉<br>※赤みそ       | ※牛乳 ※青のり粉<br>※ひじき ※煮干し   | にんじん                       | ※紅しょうが ※たけのこ水煮<br>※冷凍えだまめ だいこん<br>ごぼう 根深ねぎ         | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 里芋                                   | ※なたね油                              |
|  27<br>火 | カレーライス<br>(むぎごはん・カレーシチュー)                            |                        | シュガービーンズ<br>だいこんのサラダ            | 豚肉<br>※大豆水煮(幼)<br>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<br>だいこん                              | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉 ※上白糖                                | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※青じそドレ          |
|  28<br>水 | くろコッペパン                                              | とりにくの<br>たじみトマトソースかけ   | ごぼうのソテー<br>いんげんまめのスープ           | 鶏肉 ※糸かまぼこ<br>※白いんげん豆                      | ※牛乳                      | トマト ピーマン<br>※トマトピューレー      | にんにく ごぼう 冷凍コーン<br>たまねぎ エリンギ キャベツ                   | ※黒コッペパン ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも                              | ※なたね油                              |
| 29<br>木                                                                                     | あじごはん                                                | たまごのきのこあんかけ            | にびたし<br>すましじる ぶどうゼリー            | ※油揚げ ※オムレツ<br>※オイルツナ 鶏肉<br>※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<br>はくさい たまねぎ だいこん<br>根深ねぎ            | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 ※ぶどうゼリー                                | ※なたね油                              |
| 30<br>金                                                                                     | もちげんまいごはん                                            | あげぎょうざ                 | マーボーどうふ<br>チンゲンサイのちゅうかあえ        | ※冷凍角切り豆腐<br>豚肉 ※赤みそ<br>※ぎょうざ              | ※牛乳                      | にんじん<br>チンゲンサイ<br>パプリカ黄    | 干し椎茸 ※たけのこ水煮<br>根深ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ             | 米 もち玄米 ※上白糖<br>※でん粉                                     | ※ごま油<br>※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5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                                   | 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<br>及<br>び<br>材<br>料<br><br>(中学年) | むぎごはん         | くろまめおこわ         | しょくパン        | むぎごはん                           | むぎごはん       | むぎごはん        | しょくパン             | もちげんまいごはん      | むぎごはん           | なめし           |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※麦ごはん 88      | 米 72            | ※食パン 55      | ※麦ごはん 88                        | 米 81        | 米 81         | ※食パン 55           | 米 81           | ※麦ごはん 88        | 米 81          |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 牛乳            | もちこめ(アルファー化米) 8 | 牛乳           | 牛乳                              | 麦 9         | 麦 9          | 牛乳                | もち玄米 9         | 牛乳              | 麦 9           |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※牛乳 206       | ※食塩 0.35        | ※牛乳 206      | ※牛乳 206                         | 牛乳          | 牛乳           | ※牛乳 206           | 牛乳             | ※牛乳 206         | ※酒 1          |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | あつあげのそぼろあんかけ  | ※酒 1            | ハンバーグ        | とりだんごのあますあんかけ                   | ※牛乳 206     | ※牛乳 206      | フランクフルトイリス克蘭ブルエッグ | ※牛乳 206        | ガパオライスのぐ        | ※食塩 0.3       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※冷凍厚揚げ 50     | ※黒豆 16          | ※ハンバーグ 60    | ※鶏だんご 45                        | やしししゃも      | あじのさんがやし     | たまねぎ 20           | とりにくとごぼうのあげがらめ | 鶏肉 35           | ※なめしの素 0.9    |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※なたね油 0.5     | ※上白糖 2          | ※なたね油 1      | ※なたね油 4                         | ※ししゃも 34    | ※あじのさんが焼き 40 | ※フランクフルト 20       | 鶏肉 40          | ※粒状大豆 2         | 牛乳            |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 豚肉 12         | ※しょうゆ 0.4       | たれべつづけ       | たまねぎ 15                         | ※なたね油 1     | ※なたね油 1      | ※冷凍液卵 25          | 塩コショウ 0.1      | たまねぎ 30         | ※牛乳 206       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | しょうが 0.3      | ※食塩 0.1         | ※ケチャップ 5     | にんじん 5                          | ごまあえ        | おひたし         | ※上白糖 0.2          | ※酒 1.8         | ピーマン 5          | はんぺんのしょうがだれかけ |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※しょうゆ 1.5     | 水 103           | ※ウスターソース 0.8 | ※なたね油 0.2                       | キャベツ 25     | 冷凍コーン 8      | ※しょうゆ 0.3         | ※でん粉 2         | パプリカ赤 5         | ※はんぺん 40      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※酒 1          | くちなしの実 0.05     | ※上白糖 0.1     | ※しょうゆ 1.7                       | ほうれんそう 20   | はくさい 20      | ※鶏ガラスープ 0.2       | ※上新粉 1         | ※上白糖 0.5        | ※なたね油 1       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※上白糖 1        | 牛乳              | 水 1          | ※上白糖 1.5                        | ※しょうゆ 1.5   | こまつな 20      | 塩コショウ 0.1         | ごぼう 10         | ※酒 1            | しょうが 0.5      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※みりん 0.7      | ※牛乳 206         | ボイルやさい       | ※酢 1.5                          | ※みりん 0.5    | ※しょうゆ 1.5    | ※なたね油 1           | ※上新粉 1.2       | ※しょうゆ 0.5       | ※しょうゆ 1.3     |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※でん粉 0.3      | かつおのあげがらめ       | キャベツ 35      | 塩コショウ 0.1                       | ※上白糖 0.5    | ※液体かつおだし 0.3 | たれべつづけ            | ※なたね油 5        | ※かき油 3          | ※みりん 0.5      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 水 30          | ※かつお 40         | にんじん 10      | ※鶏ガラスープ 0.1                     | ※白すりごま 1    | ※上白糖 0.5     | ※ケチャップ 5          | ※上白糖 2         | ※ナンプラー 0.6      | ※でん粉 0.2      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | きりぼしだいこんのいために | ※しょうゆ 1         | 塩コショウ 0.1    | ※でん粉 0.2                        | ※白ごま 1      | ※みりん 0.5     | ※ウスターソース 0.5      | ※しょうゆ 1.5      | バジル 0.02        | 水 5           |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 県産切干大根 4      | ※酒 2            | ※洋風スープの素 0.5 | 水 12                            | しんごぼうのもの    | みそしる         | ※上白糖 0.1          | ※みりん 0.8       | ※豆板醤 0.01       | しんじやがのもの      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 冷凍さやいんげん 3    | しょうが 1.5        | ポテトスープ       | ちゅうかサラダ                         | 鶏肉 20       | ※ミニ厚揚げ 25    | ※でん粉 0.1          | 水 3            | ※なたね油 1         | 豚肉 25         |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | にんじん 10       | ※でん粉 2          | たまねぎ 30      | だいこん 20                         | ※酒 1        | たまねぎ 20      | 水 5               | だいこんのもの        | そえやさい           | じゃがいも 50      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※半月スライスちくわ 10 | ※上新粉 3          | じゃがいも 25     | きゅうり 20                         | ごぼう 30      | にんじん 10      | イタリアンサラダ          | 豚肉 12          | レタス 25          | にんじん 20       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※上白糖 0.5      | ※なたね油 4         | エリンギ 10      | パプリカ赤 5                         | にんじん 15     | 根深ねぎ 10      | レタス 25            | だいこん 30        | チンゲンサイ 15       | たまねぎ 40       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※みりん 1        | ※しょうゆ 0.7       | ※白いんげん豆 10   | ※中華ドレ 4                         | ※冷凍厚揚げ 20   | ※煮干し 1       | だいこん 20           | こまつな 5         | きゅうり 10         | ※糸こんにゃく 10    |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※しょうゆ 1.5     | ※黒砂糖 1          | パセリ 0.2      | はるさめスープ                         | 干し椎茸 1      | ※赤みそ 4       | パプリカ赤 5           | しょうが 0.3       | ※しょうゆ 1.5       | 冷凍さやいんげん 5    |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※液体かつおだし 0.3  | ※上白糖 0.1        | ※なたね油 0.5    | ※春雨 4                           | ※小玉はんぺん 20  | ※白みそ 4       | ※イタリアンドレ 4        | ※なたね油 0.5      | ※みりん 1          | ※しょうゆ 5       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※なたね油 0.5     | ※みりん 1          | ※コンソメ 0.8    | はくさい 20                         | ※つきこんにゃく 10 | 水 110        | ミネストローネ           | ※上白糖 0.3       | ※上白糖 0.3        | ※上白糖 2        |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※あさりのみそしる     | ※梅漬け 1          | 塩コショウ 0.2    | 冷凍コーン 8                         | ※たけのこ水煮 15  |              | 豚肉 20             | ※白しょうゆ 1       | にらのスープ          | ※みりん 1        |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※あさり 冷凍 12    | 水 3             | ※しょうゆ 0.8    | ※なると 10                         | 冷凍さやいんげん 8  |              | キャベツ 20           | ※淡口しょうゆ 0.5    | ※糸かまぼこ 10       | ※フレーク節 1      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | たまねぎ 25       | ほうれんそうのあえもの     | 水 110        | 千切きくらげ 0.3                      | ※なたね油 0.5   |              | ※ひよこ豆 10          | ※みりん 0.5       | にら 10           | 水 20          |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | はくさい 20       | ほうれんそう 25       | スライスチーズ(小中)  | チンゲンサイ 10                       | ※フレーク節 1    |              | じゃがいも 20          | ※液体かつおだし 0.3   | ※たけのこ水煮 10      | ハリハリづけ        |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 根深ねぎ 10       | だいこん 15         | ※スライスチーズ 15  | ※しょうゆ 2                         | ※しょうゆ 5     |              | セロリー 2            | ※でん粉 0.2       | しめじ 8           | 県産切干大根 4      |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※煮干し 2        | にんじん 10         |              | ※中華スープの素 1                      | ※上白糖 1.5    |              | にんにく 0.2          | 水 15           | キャベツ 20         | ※たくあん 7       |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※赤みそ 8        | ※玉ねぎドレ 5        |              | 塩コショウ 0.1                       | ※みりん 0.5    |              | ※カットマト 20         | どろろこんぶじる       | ※しょうゆ 1.5       | みずな 15        |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 水 110         | わかたけしる          |              | 水 110                           | 水 30        |              | ※コンソメ 1           | たまねぎ 20        | 塩コショウ 0.1       | ※しょうゆ 0.5     |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | たけのこ 25         |              |                                 | のりふりかけ      |              | ※しょうゆ 0.5         | にんじん 10        | ※中華スープの素 1      | ※上白糖 1        |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | わかめ 0.5         |              |                                 | ※のりふりかけ 2   |              | 塩コショウ 0.1         | はくさい 20        | 水 110           | ※酢 2          |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | えのきたけ 10        |              |                                 |             |              | ※上白糖 0.1          | えのきたけ 10       | ミルクプリン          |               |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | ※かまぼこ 10        |              |                                 |             |              | ※オリーブ油 0.3        | ※油揚げ 3         | ※ミルクプリン(幼・小) 60 |               |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | みつば 8           |              |                                 |             |              | 水 80              | ※だしこんぶ 2       |                 |               |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | ※白しょうゆ 2.5      |              |                                 |             |              |                   | ※しょうゆ 1.5      |                 |               |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | ※しょうゆ 0.5       |              |                                 |             |              |                   | ※白しょうゆ 2       |                 |               |       |          |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | ※だしこんぶ 2        |              |                                 |             |              |                   | ※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       |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 中学年                                 | 633           | 2               | 722          | 2.4                             | 576         | 3.2          | 618               | 2.3            | 657             | 2.3           | 596   | 1.8      | 587 | 2.9 | 662 | 1.7 | 623 | 1.9 | 631 | 3.1 |

| 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<br>及<br>び<br>材<br>料<br><br>(中学年) | むぎごはん         | もちげんまいごはん       | いっしょくうどん       | むぎごはん         | くろコッペパン        | むぎごはん      | むぎごはん       | くろコッペパン           | あじごはん        | もちげんまいごはん     |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 米 81          | 米 81            | ※一食うどん 80      | 米 81          | ※黒コッペパン 55     | ※麦ごはん 88   | ※麦ごはん 88    | ※黒コッペパン 55        | 米 72         | 米 81          |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 麦 9           | もち玄米 9          | 牛乳             | 麦 9           | 牛乳             | 牛乳         | 牛乳          | 牛乳                | 麦 8          | もち玄米 9        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 牛乳            | 牛乳              | ※牛乳 206        | 牛乳            | ※牛乳 206        | ※牛乳 206    | ※牛乳 206     | ※牛乳 206           | ※食塩 0.3      | 牛乳            |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※牛乳 206       | ※牛乳 206         | わかめうどんのしる      | ※牛乳 206       | ツナとポテトのマヨネーズやき | ちくわのおこのみあげ | カレーシチュー     | どりにくのたまじみトマトソースかけ | ※酒 1         | ※牛乳 206       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | あげどうふのやさいあんかけ | ホイコーロー          | 鶏肉 20          | さわらのさんしょうやき   | ※オイルツナ 15      | ※焼き竹輪 25   | じゃがいも 40    | 鶏肉 50             | ごぼう 10       | マーボーどうふ       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※揚げ出し豆腐 大 65  | 豚肉 40           | だいこん 25        | ※さわら 50       | ※白ワイン 1        | ※紅しょうが 0.5 | たまねぎ 50     | ※酒 2              | にんじん 10      | ※冷凍角切り豆腐 85   |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※なたね油 5       | ※酒 1            | はくさい 25        | しょうが 1        | にんにく 0.3       | ※青のり粉 0.2  | にんじん 20     | にんにく 0.3          | ※油揚げ 1       | 豚肉 25         |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | たれべつづけ        | ※しょうゆ 0.5       | ※油揚げ 3         | ※しょうゆ 0.5     | ※なたね油 0.5      | ※粉かつお 0.2  | 豚肉 15       | 塩コショウ 0.1         | ※しょうゆ 3.5    | 干し椎茸 1        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | えのきたけ 10      | しょうが 0.5        | 根深ねぎ 10        | ※酒 2          | じゃがいも 30       | ※小麦粉 7     | ※なたね油 0.5   | バジル 0.02          | ※液体かつおだし 0.4 | ※たけのこ水煮 25    |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ピーマン 5        | にんにく 0.5        | わかめ 0.5        | ※こなさんしょう 0.01 | たまねぎ 20        | ※なたね油 3    | にんにく 0.5    | ※なたね油 1           | ※みりん 0.5     | にんじん 20       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※しょうゆ 1.5     | ※なたね油 0.5       | ※だしこんぶ 1       | ※なたね油 1       | 冷凍コーン 10       | ひじきのいために   | しょうが 1      | たれべつづけ            | ※上白糖 0.4     | 根深ねぎ 10       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※液体かつおだし 0.2  | キャベツ 25         | ※フレーク節 2       | ※こなさんしょう 0.01 | ※大豆ペースト 10     | ※ひじき 1.8   | ※小麦粉 5      | トマト 10            | ※なたね油 0.3    | しょうが 1        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※みりん 1        | ピーマン 5          | ※しょうゆ 6        | ※しょうゆ 1.5     | ※洋風スープの素 0.1   | ※オイルツナ 12  | ※有塩バター 5    | ※トマトピューレー 10      | 牛乳           | にんにく 0.2      |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※上白糖 0.5      | ※テンメンジャン 3      | ※みりん 1         | ※みりん 1        | 塩コショウ 0.1      | ※たけのこ水煮 10 | ※カレー粉 0.5   | ※ケチャップ 4          | ※牛乳 206      | ※赤みそ 4        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※でん粉 0.3      | ※酒 1            | ※食塩 0.1        | ※上白糖 1        | ※マヨネーズ(卵不使用) 9 | ※冷凍えだまめ 5  | ※チーズ 2      | ※ウスターソース 0.3      | たまごのきのこあんかけ  | ※テンメンジャン 2    |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 水 10          | ※上白糖 1          | 水 120          | ※でん粉 0.3      | アルミカップ 1       | ※しょうゆ 1.5  | ※洋風スープの素 1  | ※しょうゆ 0.2         | ※オムレツ 50     | ※上白糖 0.3      |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | わふうあえ         | ※豆板醤 0.01       | ▲かきあげ(ノンエッグ)   | 水 6           | レタスのサラダ        | ※みりん 1     | ※しょうゆ 3     | ※上白糖 0.2          | ※なたね油 1.5    | ※豆板醤 0.01     |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ほうれんそう 15     | ※しょうゆ 0.5       | ※半月スライスちくわ 13  | ブロッコリーのおかかあえ  | レタス 20         | ※上白糖 0.5   | ※ウスターソース 4  | ※でん粉 0.2          | えのきたけ 5      | ※ごま油 0.5      |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | キャベツ 25       | ※なたね油 0.5       | たまねぎ 30        | ブロッコリー 25     | だいこん 20        | ※なたね油 0.3  | ※ケチャップ 5    | 塩コショウ 0.05        | しめじ 5        | ※酒 1          |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | にんじん 8        | にんじんサラダ         | かぼちゃ 20        | きゅうり 10       | きゅうり 10        | ぶたじる       | ※牛乳 20      | ごぼうのソテー           | ※液体かつおだし 0.3 | ※しょうゆ 3       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※和風ドレ 4       | にんじん 40         | にんじん 10        | にんじん 8        | ※柑橘ドレ 5        | 豚肉 20      | オールのパイ 0.02 | ごぼう 25            | ※しょうゆ 0.8    | ※でん粉 1        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | さわにわん         | パセリ 0.5         | ※食塩 0.2        | ※みりん 0.5      | やさいスープ         | 里芋 15      | クローブ 0.02   | 冷凍コーン 12          | ※上白糖 0.5     | ※なたね油 0.5     |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 豚肉 12         | ※棒々鶏ドレ 5        | ※小麦粉 15        | ※上白糖 0.3      | 豚肉 15          | にんじん 7     | ナツメグ 0.02   | ピーマン 3            | ※みりん 0.5     | 水 30          |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ごぼう 20        | たまごいりちゅうかうコンスープ | ※ベーキングパウダー 0.2 | ※しょうゆ 1.5     | キャベツ 25        | だいこん 15    | ロリエ 0.01    | ※なたね油 0.5         | ※でん粉 0.3     | あげぎょうざ        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | だいこん 25       | ※冷凍液卵 15        | ※なたね油 5        | ※かつお削り節 0.3   | にんじん 10        | ごぼう 10     | 塩コショウ 0.1   | 塩コショウ 0.1         | 水 3          | ※ぎょうざ(小) 34   |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 根深ねぎ 10       | たまねぎ 25         | だいずのもの         | しろみそしる        | エリンギ 10        | 根深ねぎ 10    | 水 10        | ※鶏ガラスープ 0.2       | にびたし         | ※なたね油 4       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※糸こんぶ 0.3     | クリームコーン 15      | 大豆 8           | じゃがいも 30      | ※コンソメ 0.8      | ※赤みそ 8     | シュガービーンズ 8  | いんげんまめのスープ        | こまつな 20      | チンゲンサイのちゅうかあえ |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※だしこんぶ 2      | 冷凍コーン 10        | ごぼう 10         | たまねぎ 20       | ※しょうゆ 0.8      | ※煮干し 2     | 大豆 12       | ※糸かまぼこ 8          | はくさい 25      | チンゲンサイ 22     |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※しょうゆ 1       | 干し椎茸 0.5        | 冷凍さやいんげん 3     | ※油揚げ 3        | 塩コショウ 0.1      | 水 110      | ※なたね油 1     | たまねぎ 20           | ※オイルツナ 8     | キャベツ 20       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※白しょうゆ 2.5    | チンゲンサイ 10       | ※板こんにゃく 10     | 根深ねぎ 10       | 水 2            |            | ※上白糖 4      | エリンギ 10           | ※液体かつおだし 0.3 | パプリカ黄 3       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | ※食塩 0.1       | ※しょうゆ 1.8       | ※液体かつおだし 0.2   | ※煮干し 2        | メロン            |            | 水 1.2       | キャベツ 15           | ※しょうゆ 1      | ※上白糖 1        |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     | 水 90          | ※中華スープの素 1      | ※しょうゆ 1.5      | ※白みそ 8        | ※メロン 小 50      |            | だいこんのサラダ    | じゃがいも 15          | ※上白糖 0.3     | ※しょうゆ 1       |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | 塩コショウ 0.1       | ※上白糖 0.7       | 水 110         |                |            | だいこん 30     | ※白いんげん豆 15        | ※みりん 0.5     | ※ごま油 0.4      |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | ※でん粉 0.2        | ※みりん 1         |               |                |            | みずな 20      | ※なたね油 0.3         | すましじる        | ※酢 2          |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               | 水 110           | 水 10           |               |                |            | ※青じそドレ 5    | ※コンソメ 1           | 鶏肉 15        |               |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               |                 |                |               |                |            |             | 塩コショウ 0.1         | たまねぎ 20      |               |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               |                 |                |               |                |            |             | ※しょうゆ 1           | だいこん 15      |               |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               |                 |                |               |                |            |             | 根深ねぎ 10           | ※淡口しょうゆ 1.5  |               |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|                                     |               |                 |                |               |                |            |             | 水 100             | ※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 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 中学年                                 | 600           | 1.4             | 620            | 1.6           | 643            | 2.2        | 615         | 2.0               | 606          | 2.3           | 650   | 2.1 | 700 | 2.0 | 605 | 2.4 | 619 | 2.7 | 699 | 1.6 |

\*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。