



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



まもなく、夏休みが始まります。給食がない夏休みは、家での食事の回数も多くなります。ぜひ、家庭で子どもたちが自分でお手伝いを考えながら、自分でできることを1つずつ増やしていきましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

レベル1

毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする



箸や料理を並べる



食器洗いなどの後片付け

レベル2

何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ！



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛り付ける

レベル3

料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ！



米を洗い、ごはんを炊く



野菜などを切る



火を使った料理

パッケンからの野菜メモ

給食に登場する夏野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



トマト



ピーマン



枝豆



きゅうり



なす



オクラ



とうもろこし



かぼちゃ



とうがん



ゴーヤ

☆水分が多くて、体を冷やしてくれるから暑い夏にピッタリだね。
☆ビタミンやミネラルが多く、熱中症予防にも役立つよ。



僕は、パッケン。
献立表に僕がついている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。

夏野菜を使った給食メニューを作ってみよう！

ゴーヤチャンプルー

【材料】 5人分

- ☆豆腐 100g(1/3丁)
- ☆ちくわ 30g(1本)
- ☆にんじん 25g(中1/4本)
- ☆たまねぎ 50g(中1/4個)
- ☆ゴーヤ 50g(中1/4本)
- ☆和風だし 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1/3
- ☆塩コショウ 少々
- ☆炒め油 適量

《下準備》

- ①豆腐は角切りにし、焼き付けておく。
- ②ちくわは半月切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ③ゴーヤは、縦半分に切って、種とワタを取り、半月切りにして、熱湯で1分茹で、しぼっておく。
※茹でる前に、塩もみしておくと、苦みが和らぎ食べやすくなりますよ。

《作り方》

- ①フライパンに油をひき、人参、玉ねぎ、ちくわ、ゴーヤの順に炒め合わせていく。
- ②野菜がしんなりしたら、豆腐を加え、調味料で味付けし、最後にかつおぶしを振り入れたら完成。

※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。
味見をしながら量を調節してください。
※肉や卵などを入れると、ごはんが進む主菜のおかずにもなりますよ。



こまめに水分を！



ねっちゃんよう ふせ
熱中症を防ぐために、こまめに水分をとりましょう。

◆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・豆腐・豆乳	干し椎茸	牛乳	豚肉
トマト	なす	えだまめ	にんじん	あゆ	たじっこ給食の じゃがいもは 多治見市産です
だいこん	ほうれんそう	小松菜	きゅうり	じゃがいも	

◆今月の魚◆

<骨を外して食べる魚>
3日(木)あゆ

<切り身の魚>
14日(月)あじ

<丸ごと食べる魚>
10日(木)味付け小魚

多治見市産のじゃがいもを使った「たじっこじゃがいものみそ汁」が出ます。

7月は、多治見市の農家さんが、3月中旬に植えて、6月中旬に収穫した「でじま」という品種のじゃがいもを使います。収穫したばかりだとおいしく食べられないので、収穫後は、倉庫で約3週間ほど寝かせて追熟させ、7月の中旬ごろに食べごろを迎えるそうです。畝(うね)を作って土を深くしてじゃがいもが変色しないようにしたり、水はけのよい場所に植えたりなどの工夫がされています。多治見市産のじゃがいもをよく味わい、大切にいただきます。

たじっこ給食の日

令和7年7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 ぶたにくとごぼうのレモンに とうもろこし すましじる 【主食】 はつがげんまいごはん	2 ちゅうかあえ とりにくのからあげ たいわんふうラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	3 あゆのしおやき ごまあえ あまのがわじる 【主食】 えだまめひじきごはん	4 イタリアンサラダ ツナとポテトのマヨネーズやき ミネストローネ 【主食】 コッペパン
7 ぶたにくのこくとうやき ゴーヤチャンプルー とうがんじる 【主食】 むぎごはん	8 レタスのサラダ オムレツのトマトソースかけ ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク) 【主食】 くらしよくパン	9 ちくわのいそべあげ すのもの ぶたじる 【主食】 ゆかりごはん	10 にんじんサラダ だいずとござかなのあげがらめ ちゅうかどんのぐ 【主食】 むぎごはん	11 あつあげのそぼろあんかけ だいこんのもの たじっこじゃがいものみそじる 【主食】 もちげんまいごはん
14 あじのこうみだれかけ れいとうみかん きんぴらごぼう なすのみそじる 【主食】 むぎごはん	15 ブロッコリーサラダ かぼちゃコロッケ やさいスープ 【主食】 しょくパン(ブルーベリージャム)	16 あげどうふのごまだれかけ(たれべつづけ) おかかあえ かきたまじる(じょきよしよく) 【主食】 むぎごはん	17 えだまめのしおゆで ウィンナーのてっぱんやき なつやさいカレー(じょきよしよく) 【主食】 むぎごはん	18 やきとりどんのぐ うめあえ きざみのり ごもくじる 【主食】 もちげんまいごはん

多治見市教育委員会事務局 食育推進課

令和7年7月予定献立表

食育センター 養正調理場



日 曜 日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				肉・魚・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
1 火	はつがげんまいごはん	ぶたにくとごぼうのレモンに	とうもろこし すましじる	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	みつば	ごぼう レモン レモン果汁 ※カットコーン はくさい しめじ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ふ	※なたね油
2 水	たいわんふうラーメン (いっしょくラーメン・ たいわんふうラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかあえ	豚肉 ※なると 鶏肉	※牛乳 わかめ	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ※メンマ 千切きくらげ 根深ねぎ きゅうり	※一食ラーメン ※でん粉 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
3 木	えだまめひじきごはん	あゆのしおやき	ごまあえ あまのがわじる スイカ(幼小) ぶどうゼリー(中)	鶏肉 ※あゆ ※星型かまぼこ ※フレーク節	※ひじき ※牛乳	にんじん こまつな オクラ	※冷凍えだまめ キャベツ 冷凍コーン だいこん 干し椎茸 ※スイカ(幼小)	米 麦 ※上白糖 ※そうめん ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
4 金	コッペパン	ツナとポテトのマヨネーズやき	イタリアンサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	ほうれんそう パプリカ赤 トマト ※カットマト	にんにく たまねぎ 冷凍コーン だいこん セロリー なす キャベツ しょうが	※コッペパン じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※イタリアンドレ ※オリーブ油
7 月	むぎごはん	ぶたにくのこくとうやき	ゴーヤチャンプルー とうがんじる	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※半月スライスちくわ ※かつお削り節 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん みつば	しょうが にんにく たまねぎ にがうり とうがん えのきたけ キャベツ	※麦ごはん ※黒砂糖 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
8 火	くろしよくパン	オムレツのトマトソースかけ	レタスのサラダ ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットマト ほうれんそう	※マッシュルーム水煮 レタス クリームコーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※シーザードレ
9 水	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	すのもの ぶたじる スイカ(中)	※焼き竹輪 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 わかめ ※煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ ※スイカ(中)	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
10 木	ちゅうかどん (むぎごはん・ちゅうかどんのぐ)		だいずとこざかなのあげがらめ にんじんサラダ	豚肉 ※いか短冊 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※味付け小魚	パプリカ赤 チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ はくさい 干し椎茸	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒棒鶏ドレ
11 金	もちげんまいごはん	あつあげのそぼろあんかけ	だいこんのもの たじっこじゃがいものみそしる にゅうさんきんデザート(中)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※粒状大豆 ※白みそ ※半月スライスちくわ	※牛乳 ※角切り昆布 ※煮干し	冷凍さやいんげん こまつな	しょうが 根深ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※乳酸菌デザート(中)	※なたね油
14 月	むぎごはん	あじのこうみだれかけ	きんぴらごぼう なすのみそしる れいとうみかん	※あじ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	冷凍さやいんげん	しょうが 根深ねぎ にんにく ごぼう なす キャベツ たまねぎ ※冷凍みかん(岐阜県産)	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにゃく	※なたね油 ※ごま油
15 火	しよくパン (ブルーベリージャム)	かぼちゃコロッケ	ブロッコリーサラダ やさいスープ	鶏肉	※牛乳	※かぼちゃコロッケ ブロッコリー	レタス だいこん エリンギ キャベツ	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム	※なたね油 ※ごまドレ
16 水	むぎごはん	あげどうふのごまだれかけ	おかかあえ かきたまじる	※揚げ出し豆腐 ※かつお削り節 ※冷凍液卵 ※ささみ水煮 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ 根深ねぎ しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
17 木	なつやさいかレーライス (むぎごはん・ なつやさいかレー)	ウィンナーのてっぱんやき	えだまめのしおゆで	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	たまねぎ なす にんにく しょうが 枝豆	米 麦 じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター
18 金	やきとりどん (もちげんまいごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		うめあえ ごもくじる	鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※一食きざみのり	にんじん	しょうが だいこん キャベツ きゅうり ※練り梅 ごぼう はくさい 根深ねぎ	米 もち玄米 ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉	※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7月分 学校給食 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	7月1日 火	7月2日 水	7月3日 木	7月4日 金	7月7日 月	7月8日 火	7月9日 水
献立及び材料 (中学年)	はつがげんまいごはん	ラーメン	えだまめひじきごはん	コッペパン	むぎごはん	くろしょくパン	ゆかりごはん
	米 81	※一食ラーメン 200	米 72	※コッペパン 55	※麦ごはん 88	※黒食パン 55	米 81
	発芽玄米 9	牛乳	麦 8	牛乳	牛乳	牛乳	麦 9
	牛乳	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1
	※牛乳 206	たいわんふうラーメンスープ	※食塩 0.35	ツナとポテトのマヨネーズやき	ぶたにくのこくとうやき	オムレツのトマトソースかけ	※食塩 0.3
	ぶたにくとごぼうのレモンに	豚肉 20	※冷凍えだまめ 10	※オイルツナ 15	豚肉 50	※オムレツ 40	※ゆかり粉 0.75
	豚肉 35	しょうが 1	鶏肉 5	※白ワイン 1	※しょうゆ 1	※なたね油 1	牛乳
	塩コショウ 0.1	にんにく 0.5	※ひじき 0.6	にんにく 0.3	※酒 2	※マッシュルーム水煮 3	※牛乳 206
	※酒 1.8	はくさい 25	にんじん 10	※なたね油 0.5	しょうが 0.8	※カットトマト 12	ちくわのいそべあげ
	※でん粉 2	にら 10	※しょうゆ 3.5	じゃがいも 30	にんにく 0.3	※ウスターソース 0.5	※焼き竹輪 25
	※上新粉 1	※メンマ 10	※みりん 1	たまねぎ 20	※なたね油 0.5	※ケチャップ 4	※青のり粉 0.25
	ごぼう 15	千切きくらげ 0.3	※上白糖 0.5	冷凍コーン 10	※黒砂糖 1.5	※上白糖 0.1	※小麦粉 6
	※上新粉 1.2	根深ねぎ 10	※なたね油 0.6	※大豆ペースト 10	※上白糖 0.1	水 2	※なたね油 5
	※なたね油 5	※なると 8	牛乳	※洋風スープの素 0.1	※酒 2	レタスのサラダ	すのもの
	※上白糖 1	※醤油ラーメンスープの素 7	※牛乳 206	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.2	レタス 30	キャベツ 25
	※しょうゆ 0.5	※鶏ガラスープ 0.3	あゆのしおやき	※マヨネーズ(卵不使用) 9	※でん粉 0.2	ほうれんそう 20	きゅうり 15
	レモン 1	※コチジャン 0.5	※あゆ 60	アルミカップ 1	水 5	※シーザードレ 5	わかめ 0.5
	レモン果汁 1	※豆板醤 0.01	※食塩 0.2	イタリアンサラダ	ゴーヤチャンプルー	▲どうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※酢 1
	水 3	※しょうゆ 0.1	※しょうゆ 0.5	ほうれんそう 20	※冷凍角切り豆腐 20	クリームコーン 40	※しょうゆ 1.5
	とうもろこし	※ごま油 0.2	※なたね油 1	だいこん 25	※半月スライスちくわ 5	たまねぎ 50	※上白糖 0.8
	※カットコーン 35	塩コショウ 0.1	ごまあえ	パプリカ赤 3	にんじん 5	じゃがいも 20	ぶたじる
	すましじる	※なたね油 0.3	キャベツ 25	※イタリアンドレ 4	たまねぎ 10	※豆乳 30	豚肉 20
	※ふ 2	水 120	こまつな 10	ミネストローネ	にがうり 10	乾燥パセリ 0.01	里芋 20
	※糸かまぼこ 10	とりにくのかからあげ	冷凍コーン 10	豚肉 10	※液体かつおだし 0.5	※洋風スープの素 1	だいこん 10
	はくさい 20	鶏肉 40	※白ごま 0.5	セロリー 2	※かつお削り節 0.5	塩コショウ 0.2	にんじん 10
	しめじ 10	しょうが 1	※白すりごま 1	なす 10	※しょうゆ 1	※なたね油 0.2	ごぼう 10
	みつば 5	にんにく 0.5	※上白糖 0.3	キャベツ 20	※みりん 0.3	※上新粉 0.1	根深ねぎ 5
	※だしこんぶ 2	※酒 2	※みりん 1	トマト 20	塩コショウ 0.1	水 70	※赤みそ 8
	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1.5	※白いんげん豆 10	※なたね油 0.5		※煮干し 2
	※白しょうゆ 2.5	塩コショウ 0.1	あまのがわじる	にんにく 0.2	とうがんじる		水 110
	※食塩 0.1	※でん粉 8	※そうめん 3	しょうが 0.5	鶏肉 10		
	水 110	※なたね油 5	だいこん 20	※カットトマト 20	とうがん 40		
		ちゅうかあえ	干し椎茸 0.3	※コンソメ 1	えのきたけ 10		
		きゅうり 25	オクラ 5	※しょうゆ 0.5	キャベツ 10		
		チンゲンサイ 15	※星型かまぼこ 8	塩コショウ 0.1	みつば 4		
		わかめ 0.3	※白しょうゆ 2	※上白糖 0.1	※しょうゆ 0.5		
		※酢 2	※しょうゆ 1	※オリーブ油 0.5	※白しょうゆ 3		
		※しょうゆ 1	※フレーク節 2	水 80	※みりん 0.5		
		※上白糖 1	※食塩 0.1		※食塩 0.1		
		※ごま油 0.4	水 110		※でん粉 0.2		
			スイカ(幼小)		※だしこんぶ 2		
			※スイカ 70		水 110		
	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	630 1.3	671 3.1	619 2.6	578 2.4	610 1.8	599 2.2	628 2.5

日	7月10日 木	7月11日 金	7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木	7月18日 金
献立及び材料 (中学年)	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	もちげんまいごはん
	※麦ごはん 88	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 81	米 81	米 81
	牛乳	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	麦 9	もち玄米 9
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	牛乳
	ちゅうかどんのぐ	※牛乳 206	あじのこうみだれかけ	かぼちゃコロッケ	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	豚肉 20	あつあげのそぼろあんかけ	※あじ 50	※かぼちゃコロッケ 50	あげどうふのごまだれかけ	なつやさいカレー	やきとりどんのぐ
	※しょうゆ 1	※冷凍厚揚げ 50	しょうが 1	※なたね油 5	※揚げ出し豆腐 大 65	豚肉 20	鶏肉 55
	しょうが 1	※なたね油 1	※しょうゆ 1	ブロッコリーサラダ	※なたね油 6	クローブ 0.02	しょうが 1
	※酒 2	豚肉 10	※酒 2	ブロッコリー 25	たれべつづけ	オールスパイス 0.02	※しょうゆ 2
	※いか短冊 15	しょうが 0.3	※でん粉 3	レタス 20	※しょうゆ 2	タイム 0.02	※酒 1
	※でん粉 0.3	根深ねぎ 2	※上新粉 2	※ごまドレ 5	※上白糖 0.5	たまねぎ 40	※なたね油 1
	※たけのこ水煮 15	※粒状大豆 5	※なたね油 5	やさいスープ	※みりん 1	にんじん 20	※しょうゆ 3
	たまねぎ 40	※酒 0.5	根深ねぎ 3	鶏肉 15	※白ごま 1	じゃがいも 20	※みりん 2
	はくさい 30	※しょうゆ 1.5	だいこん 0.2	だいこん 20	※白すりごま 0.5	かぼちゃ 10	※三温糖 1.8
	パプリカ赤 3	※みりん 1.5	しょうが 0.3	じゃがいも 20	※でん粉 0.2	なす 20	※上白糖 0.1
	チンゲンサイ 15	※上白糖 0.5	※しょうゆ 2	エリンギ 5	水 10	トマト 20	※でん粉 0.3
	干し椎茸 1	※でん粉 0.2	※酢 2	キャベツ 10	おかかあえ	ピーマン 5	水 3
	※酒 1	水 10	※上白糖 2	※なたね油 0.3	ほうれんそう 25	※なたね油 1	うめあえ
	※中華スープの素 0.5	だいこんのもの	※ごま油 0.2	乾燥パセリ 0.01	はくさい 15	にんにく 0.5	だいこん 25
	※しょうゆ 4	だいこん 30	※でん粉 0.3	※コンソメ 1	にんじん 10	しょうが 1	キャベツ 20
	塩コショウ 0.01	冷凍さやいんげん 5	水 10	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.3	※小麦粉 5	きゅうり 5
	※でん粉 1	※半月スライスちくわ 10	きんぴらごぼう	※しょうゆ 1	※みりん 0.5	※有塩バター 5	※練り梅 1
	※なたね油 1	※角切り昆布 0.2	ごぼう 25	水 100	※しょうゆ 1.5	※カレー粉 0.6	※しょうゆ 0.5
	水 10	※上白糖 0.3	豚肉 8	ブルーベリージャム	※かつお削り節 0.5	※チーズ 3	※みりん 0.5
	だいずとこぎかなのあげがらめ	※白しょうゆ 1	※糸こんにゃく 5	※ブルーベリージャム 15	かきたまじる	※洋風スープの素 1	※上白糖 0.5
	※味付け小魚 2	※淡口しょうゆ 0.5	冷凍さやいんげん 5		※冷凍液卵 20	※しょうゆ 3	ごもくじる
	大豆 12	※みりん 0.5	※しょうゆ 1.5		たまねぎ 20	※ウスターソース 4	※かまぼこ 10
	※なたね油 2	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.7		※ささみ水煮 10	※ケチャップ 5	※油揚げ 5
	※上白糖 0.6	※でん粉 0.2	※みりん 1		根深ねぎ 10	※牛乳 20	ごぼう 15
	※しょうゆ 0.6	水 10	一味唐辛子 0.01		しめじ 10	ロリエ 0.01	はくさい 15
	水 0.1	たじっこじゃがいものみそしる	※なたね油 0.5		※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.1	にんじん 10
	にんじんサラダ	じゃがいも 15	なすのみそしる		※淡口しょうゆ 1.5	水 60	根深ねぎ 10
	にんじん 40	たまねぎ 30	なす 20		※フレーク節 2	ウィンナーのてっぱんやき	※フレーク節 2
	パセリ 0.5	こまつな 10	キャベツ 15		※でん粉 0.3	※ウィンナー 27	※白しょうゆ 2.5
	※棒々鶏ドレ 5	えのきたけ 10	たまねぎ 20		※食塩 0.1	※なたね油 0.2	※しょうゆ 0.5
		※煮干し 2	わかめ 0.3		水 110	えだまめのしおゆで	※食塩 0.1
		※煮干し 8	※煮干し 2			枝豆 15	水 90
		※赤みそ 8	※赤みそ 8			※食塩 0.2	きざみのり
		水 110	水 110				※一食きざみのり 0.3
			れいとうみかん				
			※冷凍みかん(岐阜県産) 80				
	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	635 1.8	617 2.1	691 2	592 2.4	621 1.7	702 2.4	640 2.2

*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。