



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 Tel.29-1662

食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111

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

養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



8.9月

8月31日は野菜の日 もっと! 野菜を食べよう

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。

苦手な野菜がある人も、調理を工夫するなどして、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。



野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



給食ではこんな工夫をしています!

ソースやたれに入れる

給食ではねぎだれかけや野菜のあんを作っておいしく食べられるよう工夫しています



ご飯に混ぜる

味ごはんやチャーハン、焼きそばなどに細かくした野菜を混ぜると、苦手な野菜も食べやすくなります



☆毎月「1」のつく日は「やさいをたくさん食べる日」です。

ふだんよりも一口でも多く野菜を食べましょう。



パッケン

「たじみ健康ハッピープラン」の推進のためのイメージキャラクターです。

◆今月の魚◆

<切り身の魚> 9月 6日(金)さば 9月10日(火)しらす 9月19日(木)うなぎ
<丸ごと食べる魚> 8月30日(金)ししゃも 9月11日(水)味つけ小魚
<骨を外して食べる魚> 9月26日(木)さんま

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



「もしもの時」に備えましょう

9月1日は防災の日です。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分を備えておく、いざという時に慌てずに済みます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

9月1日 防災の日



水



1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ



お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など



普段から多めに買い置きしておくことで安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど



手や食器、器具が洗えなくなること想定し、用意しておきましょう。

十五夜と行事食

2024年の十五夜は9月17日です

十五夜は「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めたり、満月に見立てた団子や、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝したりする慣習があります。



里いも料理

十五夜は別名「芋名月」ともいいます。給食では里芋を入れた「お月見汁」を作ります。



給食の野菜メニューを作ってみよう!

ツナおくら

【材料】 4人分

- ☆おくら 8本
- ☆キャベツ 1枚
- ☆まぐろ油漬 小1缶
- ☆砂糖 小さじ2/3
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酢 小さじ1/2

《下準備》

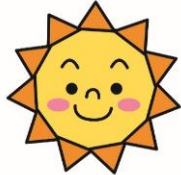
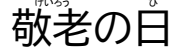
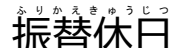
- ①キャベツは洗って細めの千切りにする。
- ②おくら、まな板の上に塩少々を振って転がす(板すり)
- ③まぐろ油漬は油を軽く切っておく。

《作り方》

- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したらおくらを入れてゆでる。おくらを取り出したら、キャベツもさっとゆで、ざるにあげる。
- ②あら熱が取れたら、キャベツは水気をしぼる。おくらを輪切りにする。
- ③ボウルにまぐろ油漬と調味料を入れて混ぜ合わせ、野菜を加えて和えたらできあがり。



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
 2 ほうれんそうのサラダ  ミルクプリン  とりだんじり [主食] きゅうきゅうごもくごはん	 3 あつあげのごまだれかけ  かぼちゃのにも  とろこんぶ [主食] はつがげんまいなめし	8/28 チンゲンサイのサラダ  あげぎょうざ  マーボーどうふ [主食] むぎごはん	8/29 ちくわのおこのみあげ  だいずのにも  なすのみそしる [主食] むぎごはん	8/30 やきししゃも  ハリハリづけ  うめごはん [主食] うめごはん
9 やきにく  ひじきのいために  ごもくじる [主食] むぎごはん	10 イタリアンサラダ  さかなのハーブやき  キャロットポタージュ [主食] コッパパン	11 ちゅうかいため  だいずとこざかなのあげがらめ  はるさめスープ [主食] ちゅうかおこわ	12 ぶたどんのぐ  おかかあえ  さつまいものみそしる [主食] むぎごはん	13 キャベツのサラダ  いかのレモンソースかけ  ドライカレー [主食] ナン
16 敬老の日 	17 にんじんサラダ  すばた  ちゅうかスープ [主食] むぎごはん	18 グリーンサラダ  ぶどうゼリー  チリコンカン  きのこのスープ [主食] しょくパン	19 うなぎごはんのぐ  すのもの  とうがんじり [主食] むぎごはん	20 あげどうふのやさしいあんかけ  (たれべつづけ)  さといものそぼろに  さわにわん [主食] はつがげんまいごはん(かつおふりかけ)
23 振替休日 	24 ごぼうのソテー  オムレツのガーリック  きのこソースかけ  ぎふトマトたっぷりスープ [主食] くらしょくパン	25 ちゅうかごまあえ  とりにくのからあげ  ごもくラーメンスープ [主食] いっしょくラーメン	26 さんまのしおやき(たれべつづけ)  おひたし  おつきみしる [主食] あじごはん	27 はんぱんのしょうがだれかけ  ツナおくら  ぶたじる [主食] むぎごはん
30 おさつにくチーズいりコロッケ  つぼづけあえ  とうふのみそしる [主食] むぎごはん				

令和6年8.9月予定献立表

食育センター 養正調理場

日	献立名			6つの食品群をそろえてバランスの良い食事しましょう						
				血や肉になるもの		体の骨を強えるもの		糖や力のもとになるもの		
曜日	しゅしゅく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	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	
8月	28 水	むぎごはん	あげぎょうざ チンゲンサイのサラダ	※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 根菜ねぎ しょうが にんにく キャベツ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ	
	29 木	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	※焼き竹輪 ※粉かつお 大豆 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ごぼう だいこん はくさい なす 根菜ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖	※なたね油	
	30 金	うめごはん	やしししゃも	にくじゃが ハリハリづけ	※かつお削り節 豚肉 ※フレック節	※牛乳 ※ししゃも ※くわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	※梅漬け たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも ※糸こんにやく	※なたね油
9月	2 月	【防災の日】きゅうきゅうごもくごはん ほうれんそうのサラダ とりだんごじる ミルクプリン			※鶏だんご ※フレック節	※牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ はくさい 根菜ねぎ	※数輪五目ごはん じゃがいも ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中)	※和風ドレ
	3 火	はつがげんまいなめし	あつあげのごまだれかけ	かぼちゃのにも の とうろこんぶじる	※冷凍厚揚げ ※かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	かぼちゃ	だいこん はくさい えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	4 水	くろコッペパン	とりにくのコーン マヨネーズやき	だいこんサラダ レタススープ	鶏肉 ※糸かまぼこ ※ひよこ豆	※牛乳	みずな にんじん	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ※冷凍えだまめ ※クリームコーン だいこん エリンギ レタス	※黒コッペパン じゃがいも	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※青じそドレ
	5 木	ビビンバ (むぎごはん・ビビンバのぐ)		はるさめスープ あんにんどうふ	牛肉 ※ほぐしささみ	※牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく 根菜ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※バイシシロップ漬け ※みかんシロップ漬け たまねぎ ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨 ※杏仁豆腐	※なたね油
	6 金	むぎごはん	さばのねぎだれかけ	きりぼしだいこんのいために なめこのみそする	※さば ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが 根菜ねぎ 県産切干大根 たまねぎ はくさい なめこ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	9 月	むぎごはん	やきにく	ひじきのいために ごもくじる	豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉 ※フレック節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ レモン ※たけのこ水煮 だいこん ししいたけ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ 里芋	※なたね油
	10 火	コッペパン	さかなのハーブやき	イタリアンサラダ キャロットポタージュ とうにゅうココアデザート(幼小) おいものだいふく(中)	※しいら ※ベーコン	※牛乳 ※チーズ	ほうれんそう にんじん ※にんじんビュレ パセリ	レモン キャベツ たまねぎ	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉 ※豆乳ココアデザート(幼小) ※お手の大福(中)	※オリーブ油 ※なたね油 ※イタリアンドレ ※有塩バター
	11 水	ちゅうかおこわ	だいずとこざかなのあげがらめ	ちゅうかいため はるさめスープ とうにゅうココアデザート(中)	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) 鶏肉	※牛乳 ※味付け小魚	チンゲンサイ にんじん にら	※たけのこ水煮 干し椎茸スライス しょうが たまねぎ ※冷凍コーン ※千切きくらげ キャベツ	米 もちこめ ※上白糖 ※春雨 ※豆乳ココアデザート(中)	※ごま油 ※なたね油
	12 木	ふたどん (むぎごはん・ふたどんのぐ)		おかかあえ さつまいものみそする	豚肉 ※かつお削り節 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	※冷凍さやいんげん こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	米 麦 ※糸こんにやく ※上白糖 さつまいも	※なたね油
	13 金	ナン	ドライカレー いかのレモンソースかけ	キャベツのサラダ	豚肉 ※いか短冊	※牛乳 ※チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり ※冷凍コーン	※ナン ※小麦粉 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※玉ねぎドレ
	17 火	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※ほぐしささみ	※牛乳	にんじん パセリ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※冷凍コーン ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	18 水	しょくパン	チリコンカン	グリーンサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー	豚肉 ※鶏レバーそぼろ ※粒状大豆 ※白いんげん豆 鶏肉	※牛乳	にんじん ※トマト水煮 こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ レタス だいこん エリンギ まいたけ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※ぶどうゼリー	※なたね油 ※シーザードレ
	★ 19 木	うなぎごはん (むぎごはん・うなぎごはんのぐ・きんしたまご)		すのもの とうがんじる	※うなぎ ※油揚げ ※鰯糸玉子	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	みつば	だいこん きゅうり とうがん えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	20 金	はつがげんまいごはん (かつおふりかけ)	あげどうふのやさいあんかけ	さといものそぼろに さわにわん れいとうみかん	※揚げ出し豆腐 鶏肉 豚肉 ※おかかふりかけ	※牛乳 ※だしこんぶ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん 干し椎茸 根菜ねぎ ※冷凍みかん	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	24 火	くろしょくパン	オムレツのガーリック きのこのソースかけ	ごぼうのソテー ぎふトマトたっぷりスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	ピーマン トマト ※トマトジュース パセリ	しめじ にんにく ごぼう ※冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※オリーブ油
25 水	ごもくらーめん (いっしょくラーメン・ ごもくらーめんスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかごまあえ	鶏肉 豚肉	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく はくさい ※メンマ ※千切きくらげ 根菜ねぎ だいこん ※冷凍コーン	※一食ラーメン ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※白すりごま ※ごま油	
26 木	あじごはん	さんまのしおやき	おひたし おつきみしる きよほう(小中)	鶏肉 ※さんま ※月見かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい きゅうり ※冷凍えだまめ しめじ たまねぎ 根菜ねぎ ※巨峰(小中)	米 麦 ※上白糖 里芋	※なたね油	
27 金	はつがげんまいごはん	はんべんのしょうがだれかけ	ツナおくら ぶたじる	※はんぺん ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	オクラ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油	
30 月	むぎごはん	おさつにくチーズいりコロッケ	つばづけあえ とうふのみそする	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つば漬け キャベツ 根菜ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※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・中学校のお休みは画、学校の行事予定をご確認ください。

(単位: グラム)

日	9月12日 木	9月13日 金	9月17日 火	9月18日 水	9月19日 木	9月20日 金	9月24日 火	9月25日 水	9月26日 木	9月27日 金	9月30日 月
献立 及 び 材 料 (中学年)	むぎごはん	ナン	むぎごはん	しょくパン	むぎごはん	はつがげんまいごはん	くろしょくパン	いっしょくラーメン	あじごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん
	米 78.4	※ナン 100	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 78.4	米 78.4	※黒食パン 55	※一食ラーメン 200	米 69.7	米 78.4	※麦ごはん 88
	麦 11.6	牛乳	牛乳	牛乳	麦 11.6	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	麦 10.3	発芽玄米 11.6	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	水 105	※牛乳 206
	※牛乳 206	ドライカレー	ずぶた	チリコンカン	※牛乳 206	牛乳	オムレツのガーリックさきのごソースかけ	とりにくのかからあげ	※食塩 0.2	牛乳	おさつにくチーズいりコロケ
	ぶたどんのぐ	豚肉 30	豚肉 35	豚肉 25	うなぎごはんのぐ	※牛乳 206	※オムレツ 50	鶏肉 45	鶏肉 10	※牛乳 206	さつまいも 40
	豚肉 40	※オールスパイス 0.01	しょうが 1	※鶏しバーそぼろ 3	※うなぎ 30	あげどうふのやさいあんかけ	※なたね油 1	しょうが 1	ごぼう 8	はんぺんのしょうがだれかけ	※脱脂粉乳 2
	しょうが 0.5	※クローブ 0.01	※しょうゆ 0.6	※ナツメグ 0.02	※うなぎのたれ 2	※揚げ出し豆腐 大 65	※しめじ 8	にんにく 0.5	にんじん 8	※はんぺん 40	たまねぎ 20
	※みりん 0.5	にんじん 20	※酒 1.2	にんにく 0.3	※酒 2	※なたね油 6	にんにく 0.2	※酒 2	※なたね油 0.5	※なたね油 1	豚肉 10
	※しょうゆ 0.5	ピーマン 5	※でん粉 2.5	しょうが 0.5	※なたね油 1	たれべつづけ	※なたね油 0.1	※しょうゆ 0.8	※しょうゆ 2.3	しょうが 0.5	※チーズ 3
	※酒 2	たまねぎ 60	じゃがいも 25	※赤ワイン 1	※うなぎのたれ 7	たまねぎ 12	※洋風スープの素 0.05	塩コショウ 0.08	※みりん 0.2	※しょうゆ 1.3	塩コショウ 0.2
	※なたね油 1	なす 20	※なたね油 3	にんじん 10	※酒 3	ピーマン 3	※しょうゆ 0.4	※でん粉 8	※上白糖 0.2	※みりん 0.5	※小麦粉 5
	たまねぎ 20	かぼちゃ 20	たまねぎ 20	たまねぎ 30	※みりん 1	※しょうゆ 1	※上白糖 0.1	※なたね油 4	※酒 1	※でん粉 0.2	※パン粉 7
	※冷凍さやいんげん 3	トマト 20	干し椎茸 0.5	※粒状大豆 2	すのもの	※みりん 1	塩コショウ 0.03	ごもくらめンスープ	※液体かつおだし 0.3	水 5	※なたね油 4
	※糸こんにゃく 5	※小麦粉 3	※なたね油 0.2	※白いんげん豆 5	だいこん 25	※上白糖 1	※でん粉 0.3	豚肉 15	水 84	ツナおくら	たれべつづけ
	※上白糖 0.6	※有塩バター 3	※上白糖 1.5	※なたね油 0.5	きゅうり 15	※でん粉 0.3	水 2	しょうが 1	牛乳	オクラ 20	※ケチャップ 3
	※みりん 0.8	しょうが 0.5	※しょうゆ 2.4	塩コショウ 0.05	※わかめ 0.5	水 10	ごぼうのソテー	にんにく 0.5	※牛乳 206	※オイルツナ 10	※ウスターソース 4
	※しょうゆ 2	にんにく 0.3	※酢 1.2	※ケチャップ 10	※酢 1.5	さといものそぼろに	ごぼう 25	はくさい 25	さんまのしおやき	キャベツ 15	※上白糖 0.1
	※液体かつおだし 0.5	※カレー粉 0.5	塩コショウ 0.1	※トマト水煮 10	※上白糖 0.8	鶏肉 15	※冷凍コーン 12	チンゲンサイ 20	※さんま 50	※上白糖 0.5	水 1
	水 10	※ケチャップ 2.5	※洋風スープの素 0.1	※上白糖 0.5	※しょうゆ 1	里芋 35	ピーマン 3	※メンマ 10	※食塩 0.1	※しょうゆ 1	つづづけあえ
	おかかあえ	※なたね油 0.5	水 12	※ウスターソース 1.8	どうがんじる	しょうが 0.3	※なたね油 0.5	※千切きくらげ 0.3	※しょうゆ 0.2	※酢 0.7	だいこん 25
	キャベツ 15	※しょうゆ 2	にんじんサラダ	※しょうゆ 0.5	どうがん 40	※上白糖 0.5	塩コショウ 0.1	根深ねぎ 10	※なたね油 0.5	ぶたじる	きゅうり 12
	こまつな 20	※ウスターソース 2	にんじん 40	※洋風スープの素 0.4	※油揚げ 3	※みりん 0.5	※鶏ガラスープ 0.2	※白湯ラーメンスープの素 7	たれべつづけ	豚肉 20	※つば漬け 8
	にんじん 10	塩コショウ 0.2	パセリ 0.7	※チリパウダー 0.02	えのきたけ 10	※しょうゆ 1.5	ぎふトマトたっぷりスープ	※鶏ガラスープ 0.5	だいこん 20	里芋 15	※酢 0.8
	※上白糖 0.5	※チーズ 2	※棒々鶏ドレ 4	※でん粉 0.5	みつば 5	※でん粉 0.2	豚肉 10	※しょうゆ 0.4	※しょうゆ 1	だいこん 15	※上白糖 0.3
	※みりん 0.5	※洋風スープの素 0.5	ちゅうかスープ	グリーンサラダ	※しょうゆ 2	水 15	トマト 20	塩コショウ 0.05	※みりん 1	ごぼう 10	どうふのみそしる
	※しょうゆ 1.2	いかのレモンソースかけ	※ほくしささみ 15	こまつな 25	※白しょうゆ 1.5	さわにわん	トマトジュース 25	水 120	※酢 0.3	※板こんにゃく 5	※冷凍角切り豆腐 20
	※かつお削り節 0.3	※いか短冊 40	キャベツ 20	レタス 25	※みりん 0.5	豚肉 12	たまねぎ 40	ちゅうかごまあえ	※上白糖 0.1	根深ねぎ 5	キャベツ 20
	さつまいものみそしる	塩コショウ 0.05	チンゲンサイ 10	※シーザードレ 4	※食塩 0.1	ごぼう 15	※白いんげん豆 10	ブロッコリー 20	おひたし	※赤みそ 8	にんじん 10
	さつまいも 25	※酒 2	※冷凍コーン 10	きのこのスープ	※だしこんぶ 2	だいこん 20	パセリ 0.3	だいこん 15	はくさい 25	※煮干し 2	根深ねぎ 10
	※冷凍角切り豆腐 15	※でん粉 6	※たけのこ水煮 10	鶏肉 15	※でん粉 0.2	干し椎茸 0.3	※コンソメ 0.8	※冷凍コーン	きゅうり 10	水 110	※煮干し 2
	だいこん 15	※上新粉 1	※しょうゆ 1.8	じゃがいも 15	水 110	にんじん 10	※しょうゆ 0.2	※白すりごま 0.3	※冷凍えだまめ 10	※赤みそ 4	※赤みそ 4
	※わかめ 0.4	※なたね油 4	※中華スープの素 1	だいこん 10	きんしたまご	根深ねぎ 10	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1.5	※白みそ 4	※白みそ 4
	※煮干し 2	レモン 2	塩コショウ 0.1	エリンギ 10	※錦系玉子 15	※だしこんぶ 2	※オリーブ油 0.3	※上白糖 1	※上白糖 0.5	水 110	水 110
	※白みそ 8	塩コショウ 0.05	水 110	まいたけ 10		※しょうゆ 0.5	にんにく 0.2	※ごま油 0.3	※みりん 0.5		
	水 110	※しょうゆ 1		パセリ 0.3		※白しょうゆ 2.5	※上白糖 0.2	※酢 1.5	おつきみしる		
		※上白糖 1		※なたね油 0.3		※食塩 0.1	水 90		里芋 20		
		※でん粉 0.3		※コンソメ 1		水 90			※月見かまぼこ 10		
		水 5		※しょうゆ 0.8		れいとうみかん			※しめじ 7		
		キャベツのサラダ		塩コショウ 0.1		※冷凍みかん M 80			たまねぎ 15		
	キャベツ 25		水 100		かつおぶしかけ			根深ねぎ 10			
	きゅうり 10		ぶどうゼリー		※おかかふりかけ 2			※しょうゆ 2			
	※冷凍コーン 10		※ぶどうゼリー 60					※白しょうゆ 1.5			
	※玉ねぎドレ 4							※みりん 1			
								※だしこんぶ 2			
								※食塩 0.1			
								水 110			
								きよほう(小中)			
								※巨峰 30			
	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 塩分
中学年	606 1.9	673 2.6	625 1.8	573 2.7	617 2.2	677 1.6	585 2.2	677 2.6	671 2.4	599 2.2	676 2.2

*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。