



早寝・早起き・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

滝田小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



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> | <丸ごと食べる魚> |
| 9月 6日(金)さば | 8月30日(金)ししゃも |
| 9月10日(火)しらす | 9月11日(水)味つけ小魚 |
| 9月19日(木)うなぎ | |
| <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 防災の日

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日分を備えておくこと、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。

| | | |
|--|--|---|
| 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を想定し、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
- ☆まぐろ油漬け 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》

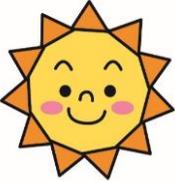
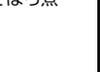
- ①キャベツは洗って細めの千切りにする。
- ②おくら、まな板の上に塩少々を振って転がす(板ずり)
- ③まぐろ油漬けは油を軽く切っておく。

《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。おくらは輪切りにする。
- ③ボウルにまぐろ油漬け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。



中学校 盛り付け図
食育センター 養正調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
|  |  | 8/28 チンゲンサイのサラダ  揚げ餃子  [主食] 麦ごはん マーボー豆腐 | 8/29 竹輪のお好み揚げ  大豆の煮物  [主食] 麦ごはん なすのみそ汁 | 8/30 焼きししゃも  ハリハリ漬け  [主食] 梅ごはん 肉じゃが |
| 2 ほうれん草のサラダ  ミルクプリン  鶏団子汁  [主食] 救給五目ごはん | 3 厚揚げのごまだれかけ  かぼちゃの煮物  とろろ昆布汁  [主食] 発芽玄米なめし | 4 大根サラダ  鶏肉のコーンマヨネーズ焼き  レタススープ  [主食] 黒コッパン | 5 杏仁豆腐(除去食)  ビビンバの具  春雨スープ  [主食] 麦ごはん | 6 鯖のねぎだれかけ  切干大根の炒め煮  なめこのみそ汁  [主食] 麦ごはん |
| 9 焼き肉  ひじきの炒め煮  五目汁  [主食] 麦ごはん | 10 イタリアンサラダ  魚のハーブ焼き  お芋の大福  キャロットポタージュ(除去食)  [主食] コッパン | 11 中華炒め  大豆と小魚の揚げがらめ  春雨スープ  [主食] 中華おこわ | 12 豚丼の具  おかか和え  さつま芋のみそ汁  [主食] 麦ごはん | 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(除去食)  [主食] ナン |
| 16 敬老の日 | 17 人参サラダ  酢豚  中華スープ  [主食] 麦ごはん | 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] 食パン | 19 うなぎごはんの具  錦糸玉子  酢の物  冬瓜汁  [主食] 麦ごはん | 20 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)  冷凍みかん  里芋のそぼろ煮  さわにわん  [主食] 発芽玄米ごはん(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  岐阜トマトたっぷりスープ  [主食] 黒食パン | 25 中華ごま和え  鶏肉の唐揚げ  五目ラーメンスープ  [主食] 一食ラーメン | 26 秋刀魚の塩焼き(たれ別付け)  お浸し  お月見汁  [主食] 味ごはん | 27 はんぺんの生姜だれかけ  ツナおくら  豚汁  [主食] 麦ごはん |
| 30 おさつ肉チーズ入りコロケ(たれ別付け)  つぼ漬け和え  豆腐のみそ汁  [主食] 麦ごはん |  | | | |

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つの食品群原料名(※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 | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|--------------------------------|--|--|---|------------------------|
| | 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 | マーボー豆腐 チンゲンサイのサラダ | ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※きょうざ | ※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 麦 ※上白糖 ※でん粉 | ※ごま油 ※なたね油 ※中華だし |
| | 29木 | むぎごはん | ちくわのおこのみあげ | だいちのにも なすのみそしる | ※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 根深ねぎ | ※麦ごはん ※小麦粉 ※板こんにやく ※上白糖 | ※なたね油 |
| 9月 | 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 ※フレーク節 | ※牛乳 ※ししゃも ※きわかめ | 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 |
| | 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 ※フレーク節 | ※牛乳 | ほうれんそう にんじん | だいこん たまねぎ はくさい 根深ねぎ | ※軟食五目ごはん じゃがいも ※ミルクプリン(幼・小) ※ミルクプリン(中) | ※和風だし |
| 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 とろろこんぶじる | ※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 根深ねぎ | 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) ※青じそだし | |
| 5木 | ビビンバ (むぎごはん・ビビンバのぐ) | | はるさめスープ あんにとろろ | 牛肉 ※ほぐしきさみ | ※牛乳 | ほうれんそう にんじん いら | しょうが にんにく 根深ねぎ ※ぜんまい水煮 ※冷凍コーン ※ハインシロップ漬け ※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 ※糸豆腐 | ※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 なめこのみそしる | ※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 根深ねぎ 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 ※フレーク節 | ※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) おもひのだいふく(中) | ※しら ※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) ※イタリアンドレッシング ※有塩バター | ※オリーブ油 ※なたね油 ※イタリアンドレッシング ※有塩バター | |
| 11水 | ちゅうかおこわ | だいち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 いら | ※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 | ぶたどん (むぎごはん・ぶたどんのぐ) | | おかかあえ さつまいものみそしる | 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 ※玉ねぎだし | |
| 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 ※ほぐしきさみ | ※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 ※棒状鶏肉 | |
| 18水 | しゅくパン | 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 ※マト水煮 ※白いんげん豆 鶏肉 | ※牛乳 | にんじん ※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 ※シーザーだし | |
| 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 ※鶏糸玉子 | ※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) | あげ豆腐のやさいあんかけ | 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 根深ねぎ ※冷凍みかん | 米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉 里芋 | ※なたね油 | |
| 24火 | くろしゅくパン | 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 ぎふトマトたぶりスープ | ※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 じゃがいも | ※なたね油 ※オリーブ油 | |
| 25水 | ごもくラーメン (いっしゅくラーメン・ ごもくラーメンスープ) | 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 根深ねぎ 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 根深ねぎ ※白峰(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 | ※はんべん ※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 根深ねぎ | 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 | つぼづけあえ とうのみそしる | 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 ※つぼ漬け キャベツ 根深ねぎ | ※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。

「2024年8・9月分 学校給食 献立及び材料表」 (中学校) 食育センター 養正調理場 (単位:グラム)

| 日 | 8月28日 水 | 8月29日 木 | 8月30日 金 | 9月2日 月 | 9月3日 火 | 9月4日 水 | 9月5日 木 | 9月6日 金 | 9月9日 月 | 9月10日 火 | 9月11日 水 |
|-------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 献立 及 び 材 料 (中学校) | むぎごはん | むぎごはん | うめごはん | きゅうきゅうごもくごはん | はつがげんまいなめし | くろコッパパン | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | コッパパン | ちゅうかおこわ |
| | 米 95.65 | ※麦ごはん 110 | 米 95.65 | ※数輪五目ごはん 200 | 米 95.65 | ※黒コッパパン 85 | ※麦ごはん 110 | 米 95.65 | ※麦ごはん 110 | ※コッパパン 85 | 米 87.25 |
| | 麦 14.15 | 牛乳 | 麦 14.15 | 牛乳 | 麦 14.15 | 牛乳 | 牛乳 | 麦 14.15 | 牛乳 | 牛乳 | もちこめ 12.75 |
| | 牛乳 | ※牛乳 206 | ※酒 1.2 | ※牛乳 206 | ※酒 1.22 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | 牛乳 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | 塩コショウ 0.24 |
| | ※牛乳 206 | ちくわのおこのみあげ | ※食塩 0.12 | ほうれんそうのサラダ | ※食塩 0.36 | ※食塩 0.22 | ※食塩 0.22 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | ※酒 1.25 |
| | マーボー豆腐 | ※焼き竹輪 25 | ※かつお削り節 1.2 | だいこん 30 | ※なめしの素 1.10 | 鶏肉 30 | 牛肉 40 | さばのねぎだれかけ | 豚肉 65 | ※しいら 52 | 豚肉 12 |
| | ※冷凍角切り豆腐 102 | ※紅しょうが 0.6 | ※梅漬け 4.8 | ほうれんそう 30 | 水 117.12 | ※白ワイン 2.4 | しょうが 0.36 | ※さば 70 | ※酒 2.4 | ※バジル 0.03 | ※たけのこ水煮 6 |
| | 豚肉 30 | ※青のり粉 0.24 | ※みりん 1.8 | ※和風ドレ 4.8 | 牛乳 | 塩コショウ 0.06 | にんにく 0.24 | ※酒 2.4 | ※しょうゆ 0.6 | ※黒こしょう 0.01 | 干し椎茸スライス 0.6 |
| | 干し椎茸 1.2 | ※粉かつお 0.24 | ※上白糖 0.36 | とりだんご 30 | ※牛乳 206 | にんにく 0.36 | 根深ねぎ 3.6 | ※しょうゆ 0.6 | にんにく 0.36 | ※食塩 0.13 | しょうが 0.24 |
| | ※たけのこ水煮 30 | ※小麦粉 8.4 | ※液体かつおだし 0.36 | ※鶏だんご 48 | あつあげのごまだれかけ | ※なたね油 0.6 | ※クリュームコーン 14.4 | しょうが 1.2 | しょうが 1.2 | ※白ワイン 2.6 | ※上白糖 0.24 |
| | にんじん 24 | ※なたね油 3.6 | ※しょうゆ 0.96 | たまねぎ 12 | ※冷凍厚揚げ 65 | じゃがいも 24 | ※しょうゆ 0.6 | ※なたね油 0.6 | ※なたね油 1.5 | ※オリーブ油 1.3 | ※鶏ガラスープ 0.6 |
| | 根深ねぎ 12 | だいのすのもの | 牛乳 | じゃがいも 24 | ※なたね油 1.3 | たまねぎ 30 | ※上白糖 0.24 | 根深ねぎ 3.6 | たまねぎ 18 | レモン 1.3 | ※しょうゆ 1.56 |
| | しょうが 1.2 | 大豆 9.6 | ※牛乳 206 | にんじん 9.6 | ※しょうゆ 1.56 | ※冷凍コーン 12 | ほうれんそう 24 | ※しょうゆ 1.75 | ピーマン 6 | ※なたね油 0.65 | 塩コショウ 0.12 |
| | にんにく 0.24 | ごぼう 12 | やしきしやも | はくさい 12 | ※みりん 1.3 | ※冷凍えだまめ 6 | にんじん 12 | ※上白糖 0.75 | ※しょうゆ 1.8 | ※イタリアンサラダ | ※ごま油 0.24 |
| | ※赤みそ 4.8 | ※板こんにやく 12 | ※ししやも 40 | 根深ねぎ 9.6 | ※上白糖 0.65 | ※洋風スープの素 0.12 | ※ぜんまい水煮 6 | ※酢 1.2 | ※しょうゆ 0.36 | ほうれんそう 30 | 水 128.75 |
| | ※テンメンジャン 2.4 | にんじん 6 | ※なたね油 1.2 | ※フレーク節 2.4 | ※白ごま 1.3 | ※洋風スープの素 0.12 | ※しょうゆ 3.6 | ※でん粉 0.3 | ※酢 0.12 | キャベツ 24 | 牛乳 |
| | ※上白糖 0.36 | ※液体かつおだし 0.24 | にくじゃが | ※白しょうゆ 2.4 | ※白すりごま 1.3 | ※マヨネーズ(卵不使用) 10.8 | ※酢 1.2 | 水 7.5 | レモン 0.96 | ※イタリアンドレ 4.8 | ※牛乳 206 |
| | ※豆板醤 0.01 | ※しょうゆ 1.8 | 豚肉 26 | ※しょうゆ 1.8 | ※でん粉 0.26 | ※マヨネーズ(卵不使用) 10.8 | ※上白糖 1.8 | ※はちみつ 0.96 | ※はちみつ 0.96 | キャロットポタージュ | だいのすごきかなのあげがらめ |
| | ※ごま油 0.6 | ※上白糖 0.84 | じゃがいも 60 | ※食塩 0.12 | 水 13 | アルミカップ 1 | ※なたね油 1.2 | 県産切干大根 4.8 | ※はちみつ 0.96 | ※ベーコン 6 | ※味付け小魚 2.6 |
| | ※酒 1.2 | ※みりん 1.2 | にんじん 24 | 水 108 | かほちやのもの | だいこんサラダ | あんにとんどう | ※冷凍さやいんげん 3.6 | ※はちみつ 0.96 | ※ひじき 2.16 | たまねぎ 48 |
| | ※しょうゆ 3.6 | 水 12 | たまねぎ 60 | ミルクプリン | かほちや 48 | だいこん 42 | ※パイナップルシロップ漬 24 | ※冷凍さやいんげん 3.6 | にんじん 12 | にんじん 5 | じゃがいも 24 |
| | ※でん粉 1.2 | なすのみそしる | ※糸こんにやく 12 | ※ミルクプリン(中) 80 | ※上白糖 1.2 | みずな 18 | ※みかんシロップ漬 24 | ※半月スライスちくわ 12 | ※たけのこ水煮 8 | ※たけのこ水煮 8 | にんじん 12 |
| | ※なたね油 0.6 | だいこん 12 | ※冷凍さやいんげん 6 | | ※みりん 0.6 | ※青じそドレ 4.8 | ※杏仁豆腐 12 | ※上白糖 0.6 | ※半月スライスちくわ 20 | ※半月スライスちくわ 20 | ※にんじんピューレ 48 |
| | 水 36 | はくさい 24 | ※くきわかめ 0.36 | | ※しょうゆ 2.4 | ※レタススープ 12 | アルミカップ 1 | ※みりん 1.2 | ※液体かつおだし 0.36 | ※液体かつおだし 0.36 | パセリ 0.36 |
| | ※ぎょうざ(大) 60 | なす 24 | ※しょうゆ 5.4 | | ※液体かつおだし 0.36 | ※糸かまぼこ 12 | ※はるさめスープ | ※しょうゆ 1.8 | ※上白糖 0.6 | ※チーズ 2.4 | ちゅうかいため |
| | ※なたね油 4.8 | 根深ねぎ 12 | ※上白糖 2.4 | | 水 12 | にんじん 12 | ※春雨 6 | ※なたね油 0.6 | ※なたね油 0.6 | ※牛乳 36 | たまねぎ 24 |
| | チンゲンサイのサラダ | ※煮干し 2.4 | ※みりん 1.2 | | ※かまぼこ 12 | エリンギ 12 | たまねぎ 24 | ※なたね油 0.6 | ※なたね油 0.36 | ※有塩バター 4.8 | ※冷凍コーン 12 |
| | チンゲンサイ 30 | ※赤みそ 4.8 | ※フレーク節 1.2 | | だいこん 12 | レタス 24 | ※たけのこ水煮 12 | なめこのみそしる | ごもくじる | ※小麦粉 4.8 | チンゲンサイ 18 |
| | キャベツ 24 | ※白みそ 4.8 | 水 24 | | はくさい 12 | ※ひよこ豆 18 | ※冷凍コーン 9.6 | 鶏肉 15 | 鶏肉 15 | ※洋風スープの素 1.8 | ※千切くらげ 0.36 |
| | パブリカ黄 3.6 | 水 132 | 県産切干大根 4.8 | | えのきたけ 12 | ※なたね油 0.6 | ※ほくしきさみ 15 | たまねぎ 18 | 里芋 24 | 塩コショウ 0.24 | 塩コショウ 0.12 |
| | ※中華ドレ 4.8 | | ※たくあん 8.4 | | 根深ねぎ 12 | ※コンソメ 1.2 | にら 9.6 | はくさい 24 | だいこん 24 | ※ロリエ 0.02 | ※鶏ガラスープ 0.24 |
| | | | みずな 18 | | ※だしこんが 2.4 | ※しょうゆ 0.96 | ※しょうゆ 1.8 | なめこ 14.4 | こまつな 12 | ※なたね油 0.6 | ※かき油 0.48 |
| | | | ※しょうゆ 0.6 | | ※白しょうゆ 2.16 | 塩コショウ 0.12 | ※中華スープの素 1.2 | ※煮干し 2.4 | しいたけ 6 | 水 36 | ※しょうゆ 0.6 |
| | | | ※上白糖 1.2 | | ※白しょうゆ 2.16 | 水 120 | 塩コショウ 0.12 | ※白みそ 4.8 | ※白しょうゆ 2.4 | ※お芋のだいふく(中) | ※なたね油 0.6 |
| | | | ※酢 2.4 | | ※食塩 0.12 | | 水 132 | ※赤みそ 4.8 | ※しょうゆ 1.8 | ※お芋の大福 30 | はるさめスープ |
| | | | | | ※とろろ昆布 1.35 | | | 水 132 | ※みりん 1.2 | | 鶏肉 17 |
| | | | | | 水 132 | | | | ※食塩 0.12 | | キャベツ 18 |
| | | | | | | | | | ※フレーク節 2.4 | | にんじん 12 |
| | | | | | | | | | 水 120 | | にら 12 |
| | | | | | | | | | | | ※春雨 4.8 |
| | | | | | | | | | | | ※しょうゆ 1.44 |
| | | | | | | | | | | | ※中華スープの素 1.2 |
| | | | | | | | | | | | 塩コショウ 0.12 |
| | | | | | | | | | | | 水 96 |
| | | | | | | | | | | | とうにゅうココアデザート(中) |
| | | | | | | | | | | ※豆乳ココアデザート 40 | |
| 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 | エネルギー 塩分 |
| 中学校 851 2.1 | 705 2.2 | 752 3.5 | 697 2.6 | 718 2.9 | 782 3.2 | 713 2.1 | 837 2.4 | 759 2.3 | 812 3 | 717 2.2 | |

| 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 (中学校) | むぎごはん | ナン | むぎごはん | しよくパン | むぎごはん | はつがげんまいごはん | くろしよくパン | 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 95.65 | ※ナン 140 | ※麦ごはん 110 | ※食パン 85 | 米 95.65 | 米 95.65 | ※黒食パン 85 | ※一食ラーメン 240 | 米 85.11 | 米 95.65 | ※麦ごはん 110 |
| | 麦 14.15 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 麦 14.15 | 麦 14.15 | 牛乳 | 牛乳 | 麦 12.88 | 麦 14.15 | 牛乳 |
| | 牛乳 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | 牛乳 | 水 128.1 | ※牛乳 206 | ※牛乳 206 | ※酒 1.25 | 水 128.1 | ※牛乳 206 |
| | ※牛乳 206 | ドライカレー | すふた | チリコンカン | ※牛乳 206 | 牛乳 | ※牛乳 206 | ※オムレツ 60 | ※酒 1.25 | 牛乳 | おさつにくチーズいりコロッケ |
| | ぶたどんのぐ | 豚肉 39 | 豚肉 45.5 | 豚肉 30 | うなぎごはんのぐ | ※牛乳 206 | ※オムレツ 60 | 鶏肉 60 | 鶏肉 12 | ※牛乳 206 | さつまいも 48 |
| | 豚肉 52 | ※オールスパイス 0.01 | しょうが 1.3 | ※鶏レバーそぼろ 3.6 | ※うなぎ 36 | あけどうふのやさいあんかけ | ※なたね油 1.2 | しょうが 1.2 | ごぼう 9.6 | はんぺんのしょうがだれかけ | ※脱脂粉乳 2.4 |
| | しょうが 0.65 | ※クローブ 0.01 | ※しょうゆ 0.78 | ※ナツメグ 0.02 | ※うなぎのたれ 2.4 | ※揚げ出し豆腐 小 90 | ※なめじ 9.6 | にんにく 0.6 | にんじん 9.6 | ※はんぺん 50 | たまねぎ 24 |
| | ※みりん 0.65 | にんじん 26 | ※酒 1.56 | にんにく 0.36 | ※酒 2.4 | ※なたね油 8 | にんにく 0.24 | ※酒 2.4 | ※なたね油 0.6 | ※なたね油 1.2 | 豚肉 12 |
| | ※しょうゆ 0.65 | ピーマン 6.5 | ※でん粉 3.25 | しょうが 0.6 | ※なたね油 1.2 | たれべつづけ | ※なたね油 0.12 | ※しょうゆ 0.96 | ※しょうゆ 2.76 | しょうが 0.5 | ※チーズ 3.6 |
| | ※酒 2.6 | たまねぎ 78 | じゃがいも 32.5 | ※赤ワイン 1.2 | ※うなぎのたれ 8.4 | たまねぎ 14.4 | ※洋風スープの素 0.06 | 塩コショウ 0.10 | ※みりん 0.24 | ※しょうゆ 1.63 | 塩コショウ 0.24 |
| | ※なたね油 1.3 | なす 26 | ※なたね油 3.9 | にんじん 12 | ※酒 3.6 | ピーマン 3.6 | ※しょうゆ 0.48 | ※でん粉 9.6 | ※白砂糖 0.24 | ※みりん 0.5 | ※小麦粉 6 |
| | たまねぎ 26 | かほちや 26 | たまねぎ 26 | たまねぎ 36 | ※みりん 1.2 | ※しょうゆ 1.2 | ※上白糖 0.12 | ※なたね油 4.8 | ※酒 1.2 | ※でん粉 0.24 | ※パン粉 8.4 |
| | ※冷凍さやいんげん 3.9 | トマト 26 | 干し椎茸 0.65 | ※粒状大豆 2.4 | すのもの | ※みりん 1.2 | 塩コショウ 0.04 | ごもくラーメンスープ | ※液体かつおだし 0.36 | 水 5 | ※なたね油 4.8 |
| | ※糸こんにやく 6.5 | ※小麦粉 3.9 | ※なたね油 0.26 | ※白いんげん豆 6 | だいこん 30 | ※上白糖 1.2 | ※でん粉 0.36 | 豚肉 25 | 水 100.8 | ツナおくら | たれべつづけ |
| | ※上白糖 0.78 | ※有塩バター 3.9 | ※上白糖 1.95 | ※なたね油 0.6 | きゅうり 18 | ※でん粉 0.36 | 水 2.4 | しょうが 1.2 | 牛乳 | オクラ 24 | ※ケチャップ 3.6 |
| | ※みりん 1.04 | しょうが 0.65 | ※しょうゆ 3.12 | 塩コショウ 0.06 | ※わかめ 0.6 | 水 12 | こぼろのソテー | にんにく 0.6 | ※牛乳 206 | ※オイルツナ 15 | ※ウスターソース 4.8 |
| | ※しょうゆ 2.6 | にんにく 0.39 | ※酢 1.56 | ※ケチャップ 12 | ※酢 1.8 | さといものそぼろに | ごぼう 30 | はくさい 30 | さんまのしおやき | キャベツ 18 | ※上白糖 0.12 |
| | ※液体かつおだし 0.65 | ※カレー粉 0.65 | 塩コショウ 0.13 | ※トマト水煮 12 | ※上白糖 0.96 | 鶏肉 18 | ※冷凍コーン 14.4 | チンゲンサイ 24 | ※さんま 50 | ※上白糖 0.6 | 水 1.2 |
| | 水 13 | ※ケチャップ 3.25 | ※洋風スープの素 0.13 | ※上白糖 0.6 | ※しょうゆ 1.2 | 里芋 42 | ピーマン 3.6 | ※メンマ 12 | ※食塩 0.12 | ※しょうゆ 1.2 | つぼつけあえ |
| | おかかあえ | ※なたね油 0.65 | 水 15.6 | ※ウスターソース 2.16 | どうがんじる | しょうが 0.36 | ※なたね油 0.6 | ※千切くらげ 0.36 | ※しょうゆ 0.24 | ※酢 0.84 | だいこん 30 |
| | キャベツ 18 | ※しょうゆ 2.6 | にんじんサラダ | ※しょうゆ 0.48 | とうがん 48 | ※上白糖 0.6 | 塩コショウ 0.12 | 根深ねぎ 12 | ※なたね油 0.6 | ふたじる | きゅうり 14.4 |
| | こまつな 24 | ※ウスターソース 2.6 | にんじん 48 | ※洋風スープの素 0.6 | ※油揚げ 3.6 | ※みりん 0.6 | ※鶏ガラスープ 0.24 | ※鶏ガラスープ 0.6 | たれべつづけ | 豚肉 24 | ※つぼ漬け 9.6 |
| | にんじん 12 | 塩コショウ 0.26 | パセリ 0.84 | ※チリパウダー 0.02 | えのきたけ 12 | ※しょうゆ 1.8 | きふとマトたつぷりスープ | ※鶏ガラスープ 0.6 | だいこん 24 | 里芋 18 | ※酢 0.96 |
| | ※上白糖 0.6 | ※チーズ 2.6 | ※棒状鶏ドレ 4.8 | ※でん粉 0.6 | みつば 6 | ※でん粉 0.24 | 豚肉 20 | ※しょうゆ 0.48 | ※しょうゆ 1.2 | だいこん 18 | ※上白糖 0.36 |
| | ※みりん 0.6 | ※洋風スープの素 0.65 | ちゅうかスープ | グリーンサラダ | ※しょうゆ 2.4 | 水 18 | トマト 24 | ※上白糖 0.06 | ※みりん 1.2 | ごぼう 12 | ※豆腐のみそしる |
| | ※しょうゆ 1.44 | いかにレモンソースかけ | ※ほくしきさみ 25 | こまつな 30 | ※白しょうゆ 1.8 | さわにわん | トマトジュース 30 | 水 144 | ※酢 0.36 | ※板こんにやく 6 | ※冷凍角切り豆腐 30 |
| | ※かつお削り節 0.36 | ※いか短冊 52 | キャベツ 24 | レタス 30 | ※みりん 0.6 | 豚肉 18 | たまねぎ 48 | ちゅうかごまあえ | ※上白糖 0.12 | 根深ねぎ 6 | キャベツ 24 |
| | さつまいものみそしる | 塩コショウ 0.07 | チンゲンサイ 12 | ※シーザードレ 4.8 | ※食塩 0.12 | ごぼう 18 | ※白いんげん豆 12 | ブロッコリー 24 | おひたし | ※赤みそ 9.6 | にんじん 12 |
| | ※冷凍角切り豆腐 18 | ※酒 2.6 | ※冷凍コーン 12 | きのこのスープ | ※だしこんが 2.4 | だいこん 24 | パセリ 0.36 | だいこん 18 | はくさい 30 | ※煮干し 2.4 | 根深ねぎ 12 |
| | だいこん 18 | ※でん粉 7.8 | ※たけのこ水煮 1.2 | 鶏肉 18 | ※でん粉 0.24 | 干し椎茸 0.36 | ※コンソメ 0.96 | ※冷凍コーン 9.6 | きゅうり 12 | 水 132 | ※煮干し 2.4 |
| | ※わかめ 0.48 | ※上新粉 1.3 | ※しょうゆ 2.16 | ※じゃがいも 18 | 水 132 | にんじん 12 | ※しょうゆ 0.24 | ※白すりごま 12 | ※冷凍えだまめ 12 | ※しょうゆ 1.8 | ※赤みそ 4.8 |
| | ※煮干し 2.4 | ※なたね油 5.2 | ※中華スープの素 1.2 | だいこん 12 | きんしたまご | 根深ねぎ 12 | 塩コショウ 0.12 | ※しょうゆ 1.2 | ※しょうゆ 1.8 | ※上白糖 0.6 | ※白みそ 4.8 |
| | ※白みそ 9.6 | レモン 2.6 | 塩コショウ 0.12 | エリンギ 12 | ※錦糸玉子 18 | ※だしこんが 2.4 | ※オリーブ油 0.36 | ※上白糖 1.2 | ※上白糖 0.6 | ※みりん 0.6 | 水 132 |
| | 水 132 | 塩コショウ 0.07 | 水 132 | まいたけ 12 | | ※しょうゆ 0.6 | にんにく 0.24 | ※ごま油 0.36 | ※酢 1.8 | | |
| | | ※しょうゆ 1.3 | ※上白糖 1.3 | パセリ 0.36 | | ※白しょうゆ 3 | ※上白糖 0.24 | | | | |
| | | ※でん粉 0.39 | ※コンソメ 1.2 | ※なたね油 0.36 | | ※食塩 0.12 | 水 132 | | | | |
| | | 水 6.5 | ※しょうゆ 0.96 | ※コンソメ 1.2 | | 水 108 | | | | | |
| | | キャベツのサラダ | 塩コショウ 0.12 | ※しょうゆ 0.96 | | れいとうみかん | | | | | |
| | | キャベツ 30 | 水 120 | 塩コショウ 0.12 | | ※冷凍みかん M 80 | | | | | |
| | | きゅうり 12 | ※豆腐ゼリー | 水 120 | </ | | | | | | |