



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

養正調理場 Tel.28-1590

北栄北陵調理場 Tel.27-8400

滝田小学校 Tel.22-0657

池田小学校 Tel.22-0883

笠原中学校 Tel.43-4165



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>

9月 5日(木)うなぎ

9月11日(水)さば

9月27日(金)しいら

<骨を外して食べる魚>

9月17日(火)さんま

<丸ごと食べる魚>

8月29日(木)ししゃも

9月24日(火)味噌小魚

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



米・米粉
発芽玄米



パンやめんどの材料や
料理で使う小麦粉



大豆・豆腐



椎茸



里芋



切干し大根



牛乳



しょうが



ほうれんそう



小松菜



チンゲンサイ



キャベツ



トマト



「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。

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などを想定し、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 小1缶
- ☆砂糖 小さじ2/3
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆酢 小さじ1/2

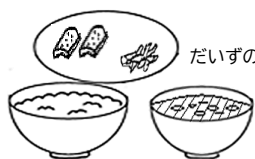
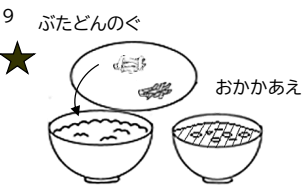
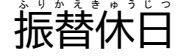
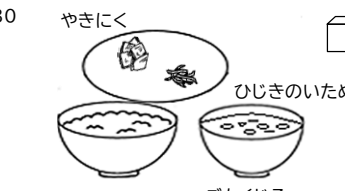
《下準備》

- 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。おくらは輪切りにする。
- 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。



月	火	水	木	金
		8/28 チンゲンサイのサラダ  あげぎょうざ [主食] むぎごはん マーボー豆腐	8/29 やきししゃも  ハリハリづけ [主食] うめごはん にくじゃが	8/30 ちくわのおこのみあげ  だいずのにも [主食] むぎごはん なすのみそしる
2 ほうれんそうのサラダ  ミルクプリン とりだんごじる [主食] きゅうきゅうごもくごはん	3 にんじんサラダ  すぶた ちゅうかスープ [主食] むぎごはん	4 はんぺんのしょうがだれかけ  ツナおくら ぶたじる [主食] はつがげんまいごはん	5 うなぎごはんのぐ  きんしたまご すのもの [主食] むぎごはん とうがんじる	6 グリーンサラダ  ぶどうゼリー チリコンカン [主食] しょくパン きのこのスープ
9 あげ豆腐のやさいあんかけ (たれべつづけ)  れいとう みかん さわにわん [主食] はつがげんまいごはん(かつおふりかけ)	10 キャベツのサラダ  いかの レモンソースかけ [主食] ナン ドライカレー(じよきよよく)	11 さばのねぎだれかけ  きりぼしだいこんの いために [主食] むぎごはん なめこのみそしる	12 ナムル  ぶたキムチ わかめスープ [主食] むぎごはん	13 だいこんサラダ  とりにくの コーンマヨネーズやき [主食] くらこっぺパン レタススープ
16 敬老の日 	17 さんまのしおやき(たれべつづけ)  きよほう おひたし [主食] あじごはん おつきみしる	18 ちゅうかごまあえ  とりにくのからあげ ごもくらーめんスープ [主食] いっしょくラーメン	19 ぶたどんのぐ  おかかあえ [主食] むぎごはん さつまいものみそしる	20 ごぼうのソテー  オムレツのガーリック きのごソースかけ [主食] くらしよくパン ぎふトマトたっぷりスープ
23 振替休日 	24 ちゅうかいため  だいずとこぎかなの あげがらめ [主食] ちゅうかおこわ はるさめスープ	25 あつあげのごまだれかけ  とうにゅう ココアデザート かぼちゃのにも とろろこんぶ [主食] はつがげんまいなめし	26 おさつにくチーズいりコロッケ (たれべつづけ)  つぼづけあえ [主食] むぎごはん とうふのみそしる	27 イタリアンサラダ  さかなの ハーブやき [主食] コッペパン キャロットポタージュ(じよきよよく)
30 やきにく  ひじきのいために ごもくじる [主食] むぎごはん				

令和6年8.9月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

日	献立名			8つの食品群材料名(※8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)					献立および材料表	
	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	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 木	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	うめごはん	やきししゃも	※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 ※糸こんにゃく	※なたね油	
	30 金	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	※焼きたて 大豆 ※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 ※板こんにゃく ※上白糖	※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	※救給五目ごはん 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	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※ほぐしさきみ	※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 ※棒々鶏だし
	4 水	はつがげんまいごはん	はんぺ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 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
	5 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 ※鰯系玉子	※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
	6 金	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
	9 月	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
	10 火	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
	11 水	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 なめこのみそじる	※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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	12 木	むぎごはん	ぶたキムチ	ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 ※わかめ	こまつな にんじん	にんにく ※キムチ きゅうり たまねぎ ※たけのこ水煮 キャベツ	米 麦 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	13 金	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
	17 火	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 ※巨峰(小中)	米 麦 ※上白糖 里芋	※なたね油
	18 水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ 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 ※千切りくらげ 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
	19 木	ぶたどん (むぎごはん・ぶたどんのぐ)		おかかあえ さつまいものみそじる	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	※麦ごはん ※糸こんにゃく ※上白糖 さつまいも	※なたね油
	20 金	くろしょくパン	オムレツのガーリック きのこソースかけ	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
	24 火	ちゅうかおこわ	だいずとごさかなのあげがらめ	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 ※味噌汁 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 ※千切りくらげ 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
	25 水	はつがげんまいなめし	あつあげのごまだれかけ	かぼちゃのもの とうろこんぶじる とうにゅうココアデザート(幼小) おいものだいふく(中)	※冷凍厚揚げ ※かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※とうろ昆布	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 ※豆乳ココアデザート(幼小) ※お芋の大福(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	28 木	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 とうふのみそじる	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
	27 金	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 れいとうみかん	※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 ※冷凍みかん	※コッペパン じゃがいも ※小麦粉	※オリーブ油 ※なたね油 ※イタリアンドレ ※有塩バター
	30 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

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・中学校のお休日は、園、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≫ (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	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 (中学年)	むぎごはん	うめごはん	むぎごはん	きゅうきゅうごもくごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン	はつがげんまいごはん	ナン	むぎごはん
	米 78.4	米 78.4	※麦ごはん 88	※救給五目ごはん 200	※麦ごはん 88	米 78.4	米 78.4	※食パン 55	米 78.4	※ナン 100	※麦ごはん 88
	麦 11.6	麦 11.6	牛乳	牛乳	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 11.6	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳
	牛乳	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	水 105	牛乳	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206
	※牛乳 206	※食塩 0.1	ちくわのおこのみあげ	ほうれんそうのサラダ	すぶた	牛乳	※牛乳 206	チリコンカン	牛乳	ドライカレー	さばのねぎだれかけ
	マーボー豆腐	※かつお削り節 1	※焼き竹輪 25	だいこん 25	豚肉 35	※牛乳 206	うなぎごはんのぐ	豚肉 25	※牛乳 206	豚肉 30	※さば 50
	※冷凍角切り豆腐 85	※梅漬け 4	※紅しょうが 0.5	ほうれんそう 25	しょうが 1	はんぺんのしょうがだれかけ	※うなぎ 30	※鶏レバーそぼろ 3	あげどうふのやさいあんかけ	※オールスパイス 0.01	※酒 2
	豚肉 25	※みりん 1.5	※青のり粉 0.2	※和風ドレ 4	※しょうゆ 0.6	※はんぺん 40	※うなぎのたれ 2	※ナツメグ 0.02	※揚げ出し豆腐 大 65	※クローブ 0.01	※しょうゆ 0.5
	干し椎茸 1	※上白糖 0.3	※粉かつお 0.2	※とろだんごじる	※酒 1.2	しょうが 1	※酒 2	にんにく 0.3	※なたね油 6	にんじん 20	しょうが 1
	※たけのこ水煮 25	※液体かつおだし 0.3	※小麦粉 7	※鶏だんご 35	※でん粉 2.5	しょうが 0.5	※なたね油 1	しょうが 0.5	たれべつづけ	ピーマン 5	※なたね油 0.5
	にんじん 20	※しょうゆ 0.8	※なたね油 3	たまねぎ 10	じゃがいも 25	※しょうゆ 1.3	※うなぎのたれ 7	※赤ワイン 1	たまねぎ 12	たまねぎ 60	根深ねぎ 3
	根深ねぎ 10	牛乳	だいすのにも	じゃがいも 20	※なたね油 3	※みりん 0.5	※酒 3	にんじん 10	ピーマン 3	なす 20	※しょうゆ 1.5
	しょうが 1	※牛乳 206	大豆 8	にんじん 8	たまねぎ 20	※でん粉 0.2	※みりん 1	たまねぎ 30	※しょうゆ 1	かぼちゃ 20	※上白糖 0.5
	にんにく 0.2	やしししゃも 34	ごぼう 10	はくさい 10	干し椎茸 0.5	水 5	すのもの	※白いんげん豆 5	※みりん 1	トマト 20	※酢 1
	※赤みそ 4	※ししゃも 34	※板こんにゃく 10	根深ねぎ 8	※なたね油 0.2	ツナおくら	だいこん 25	※白いんげん豆 5	※上白糖 1	※小麦粉 3	※でん粉 0.2
	※テンメンジャン 2	※なたね油 1	にんじん 5	※フレーク節 2	※上白糖 1.5	オクラ 20	きゅうり 15	※なたね油 0.5	※でん粉 0.3	※有塩バター 3	水 5
	※上白糖 0.3	にくじゃが	※液体かつおだし 0.2	※白しょうゆ 2	※しょうゆ 2.4	※オイルツナ 10	※わかめ 0.5	塩コショウ 0.05	水 10	しょうが 0.5	きりぼしだいごんのいために
	※豆板醤 0.01	豚肉 20	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	※酢 1.2	キャベツ 15	※酢 1.5	※ケチャップ 10	さといものそぼろに	にんにく 0.3	県産切干大根 4
	※ごま油 0.5	じゃがいも 50	※上白糖 0.7	※食塩 0.1	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.5	※上白糖 0.8	※トマト水煮 10	鶏肉 15	※カレー粉 0.5	※冷凍さやいんげん 3
	※酒 1	にんじん 20	※みりん 1	水 90	※洋風スープの素 0.1	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1	※上白糖 0.5	里芋 35	※ケチャップ 2.5	にんじん 10
	※しょうゆ 3	たまねぎ 50	水 10	ミルクプリン	水 12	※酢 0.7	どうがんじる	※ウスターソース 1.8	しょうが 0.3	※なたね油 0.5	※半月スライスちくわ 10
	※でん粉 1	※糸こんにゃく 10	なすのみそしる	※ミルクプリン(幼・小) 60	にんじんサラダ	ぶたじる	とうがん 40	※しょうゆ 0.4	※上白糖 0.5	※しょうゆ 2	※上白糖 0.5
	※なたね油 0.5	※くさわかめ 0.3	だいこん 10		にんじん 40	豚肉 20	※油揚げ 3	※洋風スープの素 0.5	※みりん 0.5	※ウスターソース 2	※みりん 1
	水 30	※きざわかめ 0.3	はくさい 20		パセリ 0.7	里芋 15	えのきたけ 10	※チリパウダー 0.02	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 1.5
	あげぎょうざ	※しょうゆ 4.5	なす 20		※棒々鶏ドレ 4	だいこん 15	みつば 5	※でん粉 0.5	※でん粉 0.2	※チーズ 2	※液体かつおだし 0.3
	※ぎょうざ(小) 34	※上白糖 2	根深ねぎ 10		ちゅうかスープ	ごぼう 10	※しょうゆ 2	グリーンサラダ	水 15	※洋風スープの素 0.5	※なたね油 0.5
	※なたね油 4	※みりん 1	※煮干し 2		※ほぐしざさみ 15	※板こんにゃく 5	※白しょうゆ 1.5	こまつな 25	さわにわん	いかのレモンソースかけ	なめこのみそしる
	チンゲンサイのサラダ	※フレーク節 1	※赤みそ 4		キャベツ 20	根深ねぎ 5	※みりん 0.5	レタス 25	豚肉 12	※いか短冊 40	※冷凍角切り豆腐 20
	チンゲンサイ 22	水 20	※白みそ 4		チンゲンサイ 10	※赤みそ 8	※食塩 0.1	※シーザードレ 4	ごぼう 15	塩コショウ 0.05	たまねぎ 15
	キャベツ 20	ハリハリづけ	水 110		※冷凍コーン 10	※煮干し 2	※だしこんぶ 2	きのこのスープ	だいこん 20	※酒 2	はくさい 20
	パプリカ黄 3	県産切干大根 4			※たけのこ水煮 10	水 110	※でん粉 0.2	鶏肉 15	干し椎茸 0.3	※でん粉 6	なめこ 12
	※中華ドレ 4	※たくあん 7			※しょうゆ 1.8		水 110	じゃがいも 15	にんじん 10	※上新粉 1	※煮干し 2
		みずな 15			※しょうゆ 1		きんしたまご 15	だいこん 10	根深ねぎ 10	※なたね油 4	※白みそ 4
		※しょうゆ 0.5			塩コショウ 0.1		※錦系玉子 15	エリンギ 10	※だしこんぶ 2	レモン 2	※赤みそ 4
		※上白糖 1			水 110			まいたけ 10	※しょうゆ 0.5	塩コショウ 0.05	水 110
		※酢 2						パセリ 0.3	※白しょうゆ 2.5	※しょうゆ 1	
								※なたね油 0.3	※食塩 0.1	※上白糖 1	
								※コンソメ 1	水 90	※でん粉 0.3	
								※しょうゆ 0.8	れいどうみかん	水 5	
								塩コショウ 0.1	※冷凍みかん M 80	キャベツのサラダ	
								水 100	かつおふりかけ	キャベツ 25	
								ぶどうゼリー	※おなかふりかけ 2	きゅうり 10	
								※ぶどうゼリー 60		※冷凍コーン 10	
										※玉ねぎドレ 4	
	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	700 1.6	640 3	605 2	620 2.4	625 1.8	599 2.2	616 2.2	573 2.7	677 1.6	673 2.6	695 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 (中学年)	むぎごはん	くろコッパパン	あじごはん	いっしょくラーメン	むぎごはん	くろしょくパン	ちゅうかおこわ	はつがげんまいなめし	むぎごはん	コッパパン	むぎごはん
	米 78.4	※黒コッパパン 55	米 69.7	※一食ラーメン 200	※麦ごはん 88	※黒食パン 55	米 69.8	米 78.4	※麦ごはん 88	※コッパパン 55	※麦ごはん 88
	麦 11.6	牛乳	麦 10.3	牛乳	牛乳	牛乳	もちこめ 10.2	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.2	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	※牛乳 206	どりにくのコンマヨネーズやき	※食塩 0.2	とりにくのからあげ	ぶたどんのぐ	オムレツ	※酒 1	※食塩 0.3	おさつにくチーズいりコロッケ	さかなのハーブやき	やきにく
	ぶたキムチ	鶏肉 25	鶏肉 10	鶏肉 45	豚肉 40	※オムレツ 50	豚肉 10	※なめしの素 0.9	さつまいも 40	※しいら 40	豚肉 50
	豚肉 50	※白ワイン 2	ごぼう 8	しょうが 1	しょうが 0.5	※なたね油 1	※たけのこ水煮 5	水 96	※脱脂粉乳 2	※バジル 0.02	※酒 2
	※酒 2	塩コショウ 0.05	にんじん 8	にんにく 0.5	※みりん 0.5	にんにく 1	干し椎茸スライス 0.5	牛乳	たまねぎ 20	※黒こしょう 0.01	※しょうゆ 0.5
	にんにく 0.2	にんにく 0.3	※なたね油 0.5	※酒 2	※しょうゆ 0.5	にんにく 0.2	しょうが 0.2	※牛乳 206	豚肉 10	※食塩 0.1	にんにく 0.3
	※コチジャン 1	※なたね油 0.5	※しょうゆ 2.3	※しょうゆ 0.8	※酒 2	※なたね油 0.1	※上白糖 0.2	あつあげのごまだれかけ	※チーズ 3	※白ワイン 2	しょうが 0.3
	※しょうゆ 0.5	じゃがいも 20	※みりん 0.2	塩コショウ 0.08	※なたね油 1	※洋風スープの素 0.05	※鶏ガラスープ 0.5	※冷凍厚揚げ 50	塩コショウ 0.2	※オリーブ油 1	※なたね油 1
	※上白糖 0.2	たまねぎ 25	※上白糖 0.2	※でん粉 8	たまねぎ 20	※しょうゆ 0.4	※しょうゆ 1.3	※なたね油 1	※小麦粉 5	レモン 1	たまねぎ 15
	※キムチ 12	※冷凍コーン 10	※酒 1	※なたね油 4	3	※上白糖 0.1	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.2	※パン粉 7	※なたね油 0.5	ピーマン 5
	※なたね油 1	※冷凍えだまめ 5	※液体かつおだし 0.3	ごもくラーメンスープ	※糸こんにゃく 5	塩コショウ 0.03	※ごま油 0.2	※みりん 1	※なたね油 4	イタリアンサラダ	※しょうゆ 1.5
	ナムル	※クリームコーン 12	水 84	豚肉 15	※上白糖 0.6	※でん粉 0.3	水 103	※上白糖 0.5	たれべつづけ	ほうれんそう 25	※上白糖 0.3
	こまつな 20	※洋風スープの素 0.1	牛乳 1	しょうが 1	※みりん 0.8	水 2	牛乳	※白ごま 1	※ケチャップ 3	キャベツ 20	※酢 0.1
	にんじん 10	塩コショウ 0.1	※牛乳 206	にんにく 0.5	※しょうゆ 2	ごぼうのソテー	※牛乳 206	※白すりごま 1	※ウスターソース 4	※イタリアンドレ 4	レモン 0.8
	きゅうり 15	※マヨネーズ(卵不使用) 9	さんまのしおやき	はくさい 25	※液体かつおだし 0.5	ごぼう 25	だいずとごさかなのあげがらめ	※でん粉 0.2	※上白糖 0.1	キャロットポタージュ	※はちみつ 0.8
	※しょうゆ 1	アルミカップ 1	※さんま 50	チンゲンサイ 20	水 10	※冷凍コーン 12	※味付け小魚 2	水 10	水 1	※ベーコン 5	ひじきのいために
	※上白糖 1	だいこんサラダ	※食塩 0.1	※メンマ 10	おかかあえ	ピーマン 3	大豆 12	かぼちゃのにも	つぼつけあえ	たまねぎ 40	※ひじき 1.8
	※酢 1.5	だいこん 35	※しょうゆ 0.2	※千切くらげ 0.3	キャベツ 15	※なたね油 0.5	※なたね油 2	かぼちゃ 40	だいこん 25	じゃがいも 20	にんじん 5
	※ごま油 0.4	みずな 15	※なたね油 0.5	根深ねぎ 10	こまつな 20	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.6	※上白糖 1	きゅうり 12	にんじん 10	※たけのこ水煮 8
	わかめスープ	※青じそドレ 4	たれべつづけ	※白湯ラーメンスープの素 7	にんじん 10	※鶏ガラスープ 0.2	※しょうゆ 0.6	※みりん 0.5	※つぼ漬け 8	※にんじんビュレ 40	※半月スライスちくわ 10
	鶏肉 10	レタススープ	だいこん 20	※鶏ガラスープ 0.5	※上白糖 0.5	ぎふトマトたっぷりスープ	水 0.1	※しょうゆ 2	※酢 0.8	パセリ 0.3	※しょうゆ 1.5
	たまねぎ 20	※糸かまぼこ 10	※しょうゆ 1	※しょうゆ 0.4	※みりん 0.5	豚肉 10	ちゅうかいため	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 0.3	※チーズ 2	※みりん 1
	※たけのこ水煮 8	にんじん 10	※みりん 1	塩コショウ 0.05	※しょうゆ 1.2	トマト 25	たまねぎ 20	水 10	どうふのみそしる	※牛乳 30	※上白糖 0.5
	キャベツ 15	エリンギ 10	※酢 0.3	水 120	※かつお削り節 0.3	トマトジュース 20	※冷凍コーン 10	※冷凍角切り豆腐	※かまぼこ 10	※有塩バター 4	※なたね油 0.3
	※わかめ 0.5	レタス 20	※上白糖 0.1	ちゅうかごまあえ	さつまいものみそしる	たまねぎ 40	チンゲンサイ 15	※千切くらげ 0.3	だいこん 10	キャベツ 20	ごもくじる
	※しょうゆ 0.8	※ひよこ豆 15	おひたし	ブロッコリー 20	さつまいも 25	※白いんげん豆 10	※鶏ガラスープ 0.2	※鶏ガラスープ 0.2	※鶏ガラスープ 0.2	にんじん 10	※洋風スープの素 1.5
	※鶏ガラスープ 1	※なたね油 0.5	はくさい 25	だいこん 15	※冷凍角切り豆腐 15	パセリ 0.3	塩コショウ 0.1	※鶏ガラスープ 0.4	えのきたけ 10	根深ねぎ 10	塩コショウ 0.2
	塩コショウ 0.1	※コンソメ 1	きゅうり 10	※冷凍コーン 8	だいこん 15	※コンソメ 0.8	※鶏ガラスープ 0.2	※鶏ガラスープ 0.2	※煮干し 0.02	※ロリエ 0.02	だいこん 20
	水 110	※しょうゆ 0.8	※冷凍えだまめ 10	※白すりごま 0.3	※わかめ 0.4	※しょうゆ 0.2	※かき油 0.4	根深ねぎ 10	※赤みそ 4	※なたね油 0.5	こまつな 10
		塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1	※煮干し 2	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 0.5	※だしこんぶ 2	※白みそ 4	水 30	しいたけ 5
		水 100	※上白糖 0.5	※上白糖 1	※白みそ 8	※オリーブ油 0.3	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1	水 110	れいどうみかん	※白しょうゆ 2
			※みりん 0.5	※ごま油 0.3	水 110	にんにく 0.2	はるさめスープ	※白しょうゆ 1.8		※冷凍みかん M 80	※しょうゆ 1.5
			おつきみしる	※酢 1.5		※上白糖 0.2	鶏肉 10	※食塩 0.1			※みりん 1
			里芋 20			水 110	キャベツ 15	※とろろ昆布 1.35			※食塩 0.1
			※月見かまぼこ 10				にんじん 10	水 110			※フレーク節 2
			※しめじ 7				にら 10	どうにゅうココアデザート(幼小)			水 100
			たまねぎ 15				※春雨 4	※豆乳ココアデザート 40			
			根深ねぎ 10				※しょうゆ 1.2				
			※しょうゆ 2				※中華スープの素 1				
			※白しょうゆ 1.5				塩コショウ 0.1				
			※みりん 1				水 80				
			※だしこんぶ 2								
			※食塩 0.1								
			水 110								
			きょうほう(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	589 1.9	595 2.4	671 2.4	677 2.6	612 1.9	585 2.2	569 1.9	644 2.4	676 2.2	609 2.3	617 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。