



# 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 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

滝呂小学校 Tel.22-0657

池田小学校 Tel.22-0883

笠原中学校 Tel.43-4165



## 8.9月

## 夏パテしない食生活を!

猛暑が続いていますが、体のだるさを感じたり、食欲が落ちていませんか？夏パテを防ぐには、食事から栄養をしっかり取ることが基本です。

### 夏パテを防ぐ食生活 4つのポイント

#### 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に、朝ごはんは一日のスタートになる大事な食事です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



#### 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラル、水分を豊富に含みます。



#### 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えると、食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



#### おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



### 食欲を刺激する料理を取り入れよう!!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

香辛料	香味野菜	酸味のある食べ物
トウガラシ こしょう カレー粉	青じそ にんにく みょうが ねぎ	しょうが 梅干し お酢 レモン
ドライカレー	豚肉のガーリックスタードソテー	韓国風焼き肉
		魚のねぎだれかけ
		いかのレモン煮
		つぼ漬け和え

☆給食では、残暑に負けない体をつくるために、食欲を刺激する献立を多く取り入れいています。エネルギー補給ができるように、主食が進む献立も工夫します。

## パックンからの野菜メモ

朝ごはんには野菜を食べるメリットって知ってる？

おなかすっきり



食物繊維の働きで、排便を促進!!

集中力アップ



抗酸化成分(リコピン、βカロテン)が脳の働きをサポート!!

夏パテ予防



水分の多い野菜で水分とミネラル補給!

☆朝から野菜を食べると、腸も頭もスイッチオン!! 1日の良いスタートを切りましょう。



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。

### 旬の夏野菜メニューを作ってみよう!



## 多治見トマトのスープ



- ＜材料＞4人分
- ☆玉ねぎ 中1個(200g)
  - ☆トマト 小1個(100g)
  - ☆豚肉(orベーコン) 100g
  - ☆トマトジュース(無塩) 125ml
  - ☆白いんげん豆(or大豆水煮) 40g
  - ☆おろしにんにく 少々
  - ☆オリーブ油 小さじ1
  - ☆水 44.0ml
  - ☆固形コンソメ 1個
  - ☆濃口しょうゆ 少々
  - ☆こしょう 少々
  - ☆塩 少々
  - ☆砂糖 少々
  - ☆乾燥パセリ 少々

＜下準備＞  
玉ねぎ・トマトは1.5cmの角切り、豚肉は、2cm幅に切る。

- ＜作り方＞
- ① 鍋にオリーブ油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉と玉ねぎを塩コショウを加えながらよく炒める。
  - ② トマトジュース、水を加えて、酸味が丸くなるまで煮る。
  - ③ 白いんげん豆水煮、コンソメを加えて煮る。
  - ④ トマト、調味料を加えて、ひと煮立ちさせ、パセリを入れて出来上がり。

※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。  
※給食では多治見市産のトマトジュースを使用しましたが、トマトの水蒸缶を入れてもおいしく作れます。  
トマトは、ミネラルが多いので、朝ごはんのスープにぴったりです。

## ビタミンCの効果



8月31日は「野菜の日」です。  
野菜を食べると毎日元気にすごしましょう。

### ◆今月の魚◆

- |             |               |
|-------------|---------------|
| <切り身の魚>     | <丸ごと食べる魚>     |
| 9月 8日(月)さわら | 8月28日(木)きびなご  |
| 9月25日(木)うなぎ | 9月 2日(火)めあじ   |
|             | 9月24日(水)しらすぼし |
- <骨を外して食べる魚>  
9月30日(火) さんま

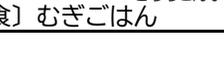
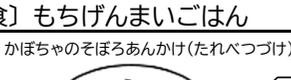
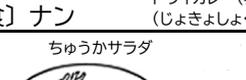
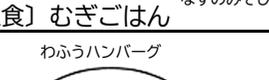
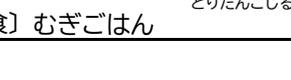
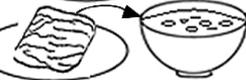
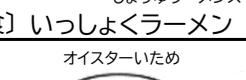
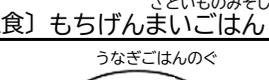
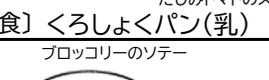
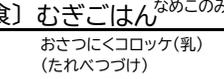
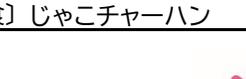
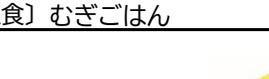
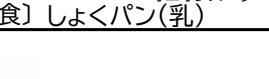
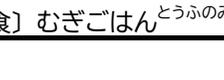
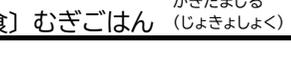


学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食種用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

9月  
たじっこ給食  
多治見市産の  
トマトジュースです。

令和7年9月

# ようちえん もりつけず 昭和調理場

月	火	水	木	金
	2 めあじのかばやしき   わふうあえ  しろみそしる 【主食】 むぎごはん	3 あつあげのごまみそかけ   ツナおくら  さわにわん 【主食】 はつがげんまいわかめごはん	4 そえやさい   れいとうパン  タコライスのご(乳) (じよきよしよく)  もずくスープ 【主食】 むぎごはん	5 ポテトサラダ   とりにくの オニオンソース  コンソメスープ 【主食】 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))
8 さかなのみそマヨネーズやしき   にびたし  かつしよく とろろこんぶ  とろろこんぶ 【主食】 むぎごはん	9 ちくわのおこのみあげ   つぼづけあえ  にくじゃが  にくじゃが 【主食】 もちげんまいごはん	10 みずなのサラダ   チョコトフイ  ドライカレー(乳) (じよきよしよく)  ナン 【主食】 ナン	11 あげどうふのやしきあんかけ (たれべつづけ)   ひじきの いために  なすのみそしる  なすのみそしる 【主食】 むぎごはん	12 ごぼうのサラダ   ぶたにくの ガーリック マスタードソテー  ▲とうにゆうポタージュ (ノンミルク)  【主食】 コッパパン(乳)
15 けいろ <h2>敬老の日</h2>	16 かぼちゃのそぼろあんかけ(たれべつづけ)   おひたし  とりだんごじる  とりだんご 【主食】 むぎごはん	17 ちゅうかサラダ   とりにくのからあげ  しょうゆラーメン  【主食】 いっしょくラーメン	18 わふうハンバーグ   きんぴらごぼう  さといものみそしる  【主食】 もちげんまいごはん	19 レタスサラダ   オムレツの きのこソースかけ  たじみマトのスープ  【主食】 くらしよくパン(乳)
22 かきあげどんぐ (たれべつづけ)   いそかあえ  なめこのみそしる  【主食】 むぎごはん	23 しゅうぶん <h2>秋分の日</h2>	24 オイスターいため   むししゆまい  れいとう みかん にらのスープ  【主食】 じゃこチャーハン	25 うなぎごはんのぐ   きんしたまご すのもの  とうがんじる  【主食】 むぎごはん	26 プロコリーのソテー   イカカツ (たれべつづけ)  オニオンスープ  【主食】 しょくパン(乳)
29 おさつにくコロッケ(乳) (たれべつづけ)   かおりづけ  とうふのみそしる  【主食】 むぎごはん	30 さんまのしおやしき(たれべつづけ)   ごまあえ  かきたまじる (じよきよしよく)  【主食】 むぎごはん	 		

令和7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			血や肉になるもの		6つの食品原料群名(※6つの食品原料群をすべてバランスのよい食事を楽しもう) 体の調子を整えるもの		糖や油の量になるもの		
	曜日	しゅしよく	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・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
8月	27日	もちげんまいごはん	かんこくふうやきにく	ナムル はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく 根深ねぎ だいこん たまねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油
	28日	むぎごはん	きびごのなんばんづけ	ブロッコリーのおかかあえ ふたじる	※かつお削り節 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※きびご ※煮干し	パプリカ赤 ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ 冷凍コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく	※なたね油
	29日	くろコッペパン(乳)	はちみつローストチキン	ごぼうのソテー パンプキンスープ(乳)	鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ピーマン かぼちゃ ※かぼちゃペースト	にんにく しょうが ごぼう エリンギ たまねぎ	※黒コッペパン はちみつ ※みかんジュース ※小麦粉	※なたね油 ※有塩バター
9月	1日	むぎごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうがスープ	豚肉 ※あさり 冷凍	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にはら	しょうが たまねぎ 干し椎茸 キャベツ ※たけのこ水煮	米 麦 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※雑穀ドレ
	2日	むぎごはん	めあじのかばやき	わふうあえ しろみそしる	※めあじ ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	ほうれんそう かぼちゃ	しょうが だいこん ※冷凍えだまめ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	3日	はつがげんまいわかめごはん	あつあげのごまみそかけ	ツナおくら さわにわん	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ ※オイルツナ 豚肉	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんにぶ ※だしこんぶ	オクラ	キャベツ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
	4日	タコライス (むぎごはん・タコライスのぐ(乳)・そえやさい)		もずくスープ れいとうパイン	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※チーズ ※もずく	トマト ※カットトマト ※トマトピューレ パプリカ赤 にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ レタス 冷凍コーン はくさい ※冷凍パイン	※麦ごはん	※なたね油 ※コールスロードレ
	5日	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのオニオンソース	ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	※牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン きゅうり だいこん 冷凍コーン エリンギ キャベツ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 ※ノンエッグ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグ ※マヨネーズ
	6日	むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき	にびたし とろろこんぶじる	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※糸かまぼこ ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	※麦ごはん ※上白糖	※マヨネーズ (卵不使用)
	7日	もちげんまいごはん	ちくわのおこのみあげ	にくじゃが つぼづけあえ	※焼き竹輪 ※粉かつお 豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 くきわかめ	にんじん 冷凍さやいんげん	※紅しょうが たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け	※麦ごはん ※小麦粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
	10日	ナン	ドライカレー(乳)	チョコタフィ みずなのサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	ピーマン かぼちゃ トマト みずな	たまねぎ なす しょうが にんにく 冷凍コーン キャベツ	※ナン じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※有塩バター ※なたね油 ※青じそドレ
	11日	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	ひじきのいために なすのみそしる ヨーグルト(乳)(小) ぶどうゼリー(中)	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し ※ヨーグルト(小)	ピーマン にんじん	たまねぎ ※冷凍えだまめ なす だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	12日	コッペパン(乳)	ぶたにくのガーリック マスタードソテー	ごぼうのサラダ ▲とうにゅうポタージュ (ノンミルク)	豚肉 ※豆乳	※牛乳	ピーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう レタス たまねぎ クリームコーン	※コッペパン じゃがいも ※上新粉	※マヨネーズ (卵不使用) ※なたね油 ※ごまドレ
16日	むぎごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	おひたし とりだんごじる	豚肉 ※鶏だんご	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	※麦ごはん ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
17日	しょうゆラーメン (いっしよくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	とりにくのからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※なると ※フレーク節 鶏肉	※牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ※メンマ キャベツ 千切きくらげ 根深ねぎ 県産切干大根	※一食ラーメン ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ	
18日	もちげんまいごはん	わふうハンバーグ	きんぴらごぼう さといものみそしる	※ハンバーグ 鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ ごぼう はくさい	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく 里芋	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま ※白すりごま	
19日	くろしよくパン(乳)	オムレツのきのこソースかけ	レタスサラダ たじみトマトのスープ	※オムレツ 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	トマト 姫町のトマトジュース	しめじ えのきたけ にんにく レタス だいこん 冷凍コーン たまねぎ	※黒食パン ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※シーザードレ ※オリーブ油	
22日	かきあげどん (むぎごはん・かきあげどんのぐ)		いそかあえ なめこのみそしる ヨーグルト(乳)(中)	※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※焼ばらのり ※煮干し	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ はくさい だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ヨーグルト(中)	※なたね油	
24日	じゃこチャーハン	むししゅうまい	オイスターいため にらのスープ れいとうみかん	※しゅうまい 鶏肉 ※糸かまぼこ	※しらす干し ※牛乳	みずな チンゲンサイ にはら	干し椎茸スライス ※たけのこ水煮 千切きくらげ たまねぎ キャベツ ※冷凍みかん	米 麦 ※上白糖 じゃがいも	※ごま油 ※なたね油	
25日	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 とうがんにじる	※うなぎ ※油揚げ ※錦糸玉子	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	みつば	冷凍コーン 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	
28日	しよくパン(乳)	イカカツ	ブロッコリーのソテー オニオンスープ	※いか 鶏肉 ※レンズ豆	※牛乳	ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※食パン ※小麦粉 ※パン粉 ※中双糖 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油	
29日	むぎごはん	おさつにくクロック(乳)	かおりづけ とうふのみそしる	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 キャベツ きゅうり だいこん はくさい 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	
30日	むぎごはん	さんまのしおやき	ごまあえ かきたまじる	※さんま 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん はくさい とうがん しめじ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま	

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8・9月分 学校給食 献立及び材料表》

(幼稚園) 昭和調理場

(単位:グラム)

日	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金	9月8日 月	9月9日 火	9月10日 水	9月11日 木	9月12日 金	9月16日 火	
献立及び材料 (幼稚園)	むぎごはん	はつがずんまいわかめごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	ナン	むぎごはん	コッパパン(乳)	むぎごはん	
	麦 6	米 54	※麦ごはん 60.5	※食パン 40	※麦ごはん 60.5	米 54	※ナン 70	麦 6	※コッパパン 40	※麦ごはん 60.5	
	米 54	発芽玄米 6	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 6	牛乳	米 54	牛乳	牛乳	
	牛乳	※わかめごはんの素 0.7	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185	
	※牛乳 185	※酒 0.7	タコライスのご(乳)	とりにくのおニオンソース	さかなのみそマヨネーズやき	※牛乳 185	ドライカレー(乳)	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	
	めあじのかぼやき	※食塩 0.21	豚肉 28	鶏肉 35	※さわら 35	ちくわのおこのみあげ	豚肉 21	あげどうふのわふうあんかけ	豚肉 28	かぼちゃ角切り 28	
	※めあじ 30	牛乳	にんにく 0.21	※酒 1.4	※食塩 0.07	※焼き竹輪 12.5	オールスパイス 0.01	※揚げ出し豆腐 小 45	塩コショウ 0.14	※上新粉 2.8	
	※酒 1.4	※牛乳 185	たまねぎ 35	にんにく 0.21	※酒 0.7	※紅しょうが 0.35	クローブ 0.01	※なたね油 3.5	※白ワイン 1.4	※なたね油 3.5	
	※しょうゆ 0.35	あつあげのごまみそかけ	トマト 10.5	しょうが 0.21	※白みそ 1.75	※青のり粉 0.14	ピーマン 3.5	たれべつづけ	※マヨネーズ(卵不使用) 0.84	たれべつづけ	
	しょうが 0.35	※冷凍厚揚げ 35	※カットトマト 7	塩コショウ 0.07	※マヨネーズ(卵不使用) 4.2	※粉かつお 0.14	たまねぎ 42	たまねぎ 7	しょうが 0.21	豚肉 8.4	
	※でん粉 2.1	※なたね油 0.7	※トマトピューレー 4.2	※なたね油 0.7	※上白糖 1.4	※小麦粉 4.9	なす 14	ピーマン 3.5	にんにく 0.21	しょうが 0.7	
	※上新粉 2.1	※粒状大豆 1.4	※ケチャップ 4.2	たまねぎ 8.4	※しょうゆ 0.35	※なたね油 2.1	じゃがいも 14	※しょうゆ 1.05	※粒入りマスタード 0.14	根深ねぎ 2.1	
	※なたね油 3.5	※白すりごま 1.4	※チリソース 2.1	にんにく 0.21	※酢 0.56	にくじゃが	かぼちゃ 14	※液体かつおだし 0.14	※なたね油 0.7	※しょうゆ 1.4	
	しょうが 0.21	※白ごま 1.4	※ウスターソース 2.45	しょうが 0.21	※マスタード 0.14	豚肉 17.5	トマト 14	※みりん 0.7	キャベツ 10.5	※上白糖 0.7	
	※酒 0.7	※上白糖 1.05	白こしょう 0.01	※上白糖 0.07	アルミカップ 1	じゃがいも 35	※小麦粉 2.1	※上白糖 0.35	ピーマン 2.1	※みりん 0.7	
	※しょうゆ 1.4	※しょうゆ 0.7	※コンソメ 0.42	※白ワイン 0.35	にびたし	にんじん 14	※有塩バター 2.1	※でん粉 0.21	にんにく 0.14	※でん粉 0.21	
	※上白糖 0.7	※みりん 2.8	※チーズ 0.7	レモン 0.7	こまつな 14	たまねぎ 28	しょうが 0.35	水 7	にんにく 0.14	水 3.5	
	※みりん 1.4	※酒 2.1	※なたね油 0.35	※しょうゆ 1.05	はくさい 21	くわわかめ 0.35	にんにく 0.21	ひじきのいために	塩コショウ 0.04	おひたし	
	※でん粉 0.21	※赤みそ 1.4	そえやさい	塩コショウ 0.01	※油揚げ 2.1	※糸こんにゃく 7	※カレー粉 0.35	※ひじき 1.19	※しょうゆ 0.21	キャベツ 17.5	
	水 4.2	※でん粉 0.14	レタス 21	黒こしょう 0.01	※液体かつおだし 0.35	冷凍さやいんげん 3.5	※ケチャップ 1.75	にんじん 7	※なたね油 0.35	こまつな 14	
	わふうあえ	水 2.1	パプリカ赤 3.5	※でん粉 0.07	※しょうゆ 0.7	※しょうゆ 3.5	※なたね油 0.35	※冷凍えだまめ 3.5	※ごぼうのサラダ	※液体かつおだし 0.21	
	ほうれんそう 14	ツナおくら	冷凍コーン 7	水 3.5	※上白糖 0.21	※上白糖 1.4	※しょうゆ 1.4	※オイルツナ 7	ごぼう 14	※上白糖 0.35	
	だいこん 17.5	オクラ 14	※コールスロドレ 3.5	ポテトサラダ	※みりん 0.35	※みりん 0.7	※ウスターソース 1.4	※しょうゆ 1.05	にんじん 7	※みりん 0.7	
	※冷凍えだまめ 3.5	※オイルツナ 7	もずくスープ	じゃがいも 17.5	とろろこんぶじる	※フレーク節 0.7	塩コショウ 0.14	※みりん 0.7	レタス 10.5	※しょうゆ 1.05	
	※玉ねぎドレ 3.5	キャベツ 10.5	※糸かまぼこ 7	にんじん 7	たまねぎ 14	水 14	※チーズ 1.4	※上白糖 0.35	※ごまドレ 3.5	とりだんごじる	
	しろみそしる	※上白糖 0.35	※もずく 7	きゅうり 10.5	にんじん 7	つぼづけあえ	※洋風スープの素 0.35	※なたね油 0.21	※とうもろこし(ノンミルク)	※鶏だんご 14	
	かぼちゃ 14	※しょうゆ 0.7	はくさい 10.5	※ノンエッグマヨネーズ 3.5	キャベツ 10.5	だいこん 17.5	チョコタフィ	なすのみそしる	たまねぎ 35	たまねぎ 17.5	
	たまねぎ 17.5	※酢 0.49	にんじん 7	コンソメスープ	※糸かまぼこ 7	きゅうり 8.4	※大豆水煮 25	なす 14	じゃがいも 17.5	にんじん 7	
	※油揚げ 2.8	さわにわん	チンゲンサイ 10.5	だいこん 14	※フレーク節 1.4	※つぼ漬け 5.6	※なたね油 0.7	だいこん 14	クリームコーン 28	しめじ 5.6	
	根深ねぎ 7	豚肉 7	※しょうゆ 0.35	冷凍コーン 7	※しょうゆ 0.7	※酢 0.56	※上白糖 2.8	えのきたけ 7	乾燥パセリ 0.01	※だしこんぶ 1.4	
	※煮干し 1.4	ごぼう 10.5	※淡口しょうゆ 0.7	エリンギ 7	※白しょうゆ 1.4	※上白糖 0.21	※ココア 0.42	根深ねぎ 7	※豆乳 21	※白しょうゆ 1.4	
	※白みそ 5.6	だいこん 17.5	塩コショウ 0.04	キャベツ 14	※食塩 0.04		水 0.84	※煮干し 1.4	※洋風スープの素 0.7	※しょうゆ 0.7	
	水 77	根深ねぎ 7	※鶏ガラスープ 0.7	※しょうゆ 0.56	※とろろ昆布 1.35		みずなのサラダ	※白みそ 2.8	塩コショウ 0.14	※食塩 0.04	
		※糸こんぶ 0.21	水 77	※コンソメ 0.7	水 77		みずな 14	※赤みそ 2.8	※なたね油 0.7	水 63	
		※だしこんぶ 1.4	れいとうパイン	塩コショウ 0.07			冷凍コーン 10.5	水 77	※上新粉 0.07		
		※しょうゆ 1.4	※冷凍パイン 40	水 77			キャベツ 7		水 56		
		※白しょうゆ 0.7		チョコクリーム(乳)			※青じそドレ 2.8				
		※食塩 0.04		※チョコクリーム 15							
		水 63									
	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
	幼稚園	478 1.5	480 1.2	478 1.6	479 1.8	470 1.4	477 1.5	500 1.7	455 1.3	465 1.4	474 1.1

日	9月17日 水	9月18日 木	9月19日 金	9月22日 月	9月24日 水	9月25日 木	9月26日 金	9月29日 月	9月30日 火	
献立及び材料 (幼稚園)	ラーメン	もちげんまいごはん	くろしょくパン(乳)	むぎごはん	じゃこチャーハン	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	
	※一食ラーメン 140	米 54	※黒食パン 40	※麦ごはん 60.5	米 52.2	麦 6	※食パン 40	※麦ごはん 60.5	麦 6	
	牛乳	もち玄米 6	牛乳	牛乳	麦 5.8	米 54	牛乳	牛乳	米 54	
	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185	※酒 0.7	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳	
	しょうゆラーメンスープ	※牛乳 185	オムレツのきのこソースかけ	かきあげどんのぐ	※食塩 0.07	※牛乳 185	イカカツ	おさつにくコロケ(乳)	※牛乳 185	
	豚肉 7	わふうハンバーグ	※オムレツ 40	※冷凍角切り豆腐 10.5	※しらす干し 2.1	うなぎごはんのぐ	※いか 30	さつまいも 28	さんまのしおやき	
	※なると 5.6	※ハンバーグ 60	※なたね油 0.7	ごぼう 7	干し椎茸スライス 0.35	※うなぎ 21	塩コショウ 0.14	※脱脂粉乳 1.4	※さんま 30	
	しょうが 0.35	※なたね油 0.7	しめじ 2.8	かぼちゃ 14	※ごま油 0.21	※うなぎのたれ 1.4	※小麦粉 5.6	たまねぎ 14	※食塩 0.07	
	にんにく 0.21	にんにく 0.14	えのきたけ 2.8	たまねぎ 21	※しょうゆ 0.91	※酒 1.4	※パン粉 4.9	豚肉 10.5	※しょうゆ 0.21	
	※メンマ 10.5	たまねぎ 7	にんにく 0.21	※食塩 0.14	※上白糖 0.35	※なたね油 0.7	※なたね油 3.5	※チーズ 2.1	※なたね油 0.35	
	キャベツ 17.5	※しょうゆ 1.26	※なたね油 0.07	※小麦粉 10.5	※酒 0.7	※うなぎのたれ 4.9	たれべつづけ	塩コショウ 0.14	たれべつづけ	
	千切きくらげ 0.21	※みりん 1.26	※洋風スープの素 0.04	※ベーキングパウダー 0.14	※中華スープの素 0.35	※酒 2.1	※ウスターソース 2.8	※小麦粉 3.5	だいこん 14	
	根深ねぎ 7	※上白糖 0.35	※しょうゆ 0.28	※なたね油 3.5	みずな 7	※酒 2.1	※みりん 0.7	※パン粉 4.9	※しょうゆ 0.7	
	※鶏ガラスープ 0.21	※黒酢 1.05	※上白糖 0.07	たれべつづけ	牛乳	※しょうゆ 0.7	※みりん 0.7	※なたね油 2.8	※みりん 0.7	
	※フレーク節 0.7	※でん粉 0.14	塩コショウ 0.02	※しょうゆ 1.4	※牛乳 185	冷凍コーン 7	※中双糖 0.21	たれべつづけ	※酢 0.21	
	※しょうゆ 0.35	きんぴらごぼう	水 0.7	※みりん 0.7	むししゅうまい	きゅうり 21	※でん粉 0.14	※ケチャップ 2.1	※上白糖 0.07	
	※なたね油 0.35	鶏肉 3.5	レタスサラダ	※上白糖 0.21	※しゅうまい(大) 30	わかめ 0.35	※上白糖 0.07	※ウスターソース 2.8	ごまあえ	
	塩コショウ 0.01	にんじん 7	レタス 17.5	※でん粉 0.14	オイスターいため	※酢 1.05	水 2.1	※上白糖 0.07	ブロッコリー 17.5	
	水 84	ごぼう 14	だいこん 14	水 3.5	いそかあえ	※しょうゆ 0.7	キャベツ 10.5	水 0.7	かおりづけ	
	とりにくのからあげ	※糸こんにゃく 3.5	冷凍コーン 7	いそかあえ	千切きくらげ 0.21	とうがんじる	冷凍コーン 7	キャベツ 17.5	※みりん 0.35	
	鶏肉 31.5	ピーマン 2.1	※シーザードレ 3.5	にんじん 7	チンゲンサイ 10.5	とうがん 28	ブロッコリー 14	きゅうり 9.1	※上白糖 0.35	
	しょうが 0.7	※ごま油 0.7	たじみトマトのスープ	ほうれんそう 7	※なたね油 0.7	※油揚げ 2.1	※なたね油 0.35	にんじん 4.9	※白すりごま 0.7	
	にんにく 0.35	※白ごま 1.05	豚肉 11.9	キャベツ 17.5	※かき油 0.35	えのきたけ 7	※鶏ガラスープ 0.14	※かおり粉 0.35	※白ごま 0.7	
	※酒 1.4	※白しょうゆ 0.7	トマト 14	※焼ばらのり 0.35	※鶏ガラスープ 0.21	みつば 3.5	塩コショウ 0.07	※上白糖 1.26	かきたまじる	
	※しょうゆ 0.56	※白すりごま 0.35	姫町のトマトジュース 17.5	※淡口しょうゆ 0.7	※しょうゆ 0.35	※しょうゆ 1.05	オニオンスープ	※酢 0.91	鶏肉 7	
	塩コショウ 0.07	※酒 0.7	たまねぎ 28	※みりん 0.35	塩コショウ 0.04	※白しょうゆ 1.05	たまねぎ 35	とうふのみそしる	とうがん 17.5	
	※でん粉 5.6	※みりん 0.7	※白いんげん豆 7	※上白糖 0.35	にらのスープ	※みりん 0.35	エリンギ 7	だいこん 10.5	※冷凍液卵 14	
	※なたね油 3.5	※上白糖 0.21	乾燥パセリ 0.01	なめこのみそしる	※糸かまぼこ 7	※食塩 0.04	鶏肉 7	はくさい 10.5	しめじ 3.5	
	ちゅうかサラダ	さといものみそしる	※コンソメ 0.56	なめこ 10.5	にら 7	※だしこんぶ 1.4	※レンズ豆 7	根深ねぎ 7	チンゲンサイ 7	
	県産切干大根 2.1	※油揚げ 2.1	※しょうゆ 0.14	はくさい 14	たまねぎ 10.5	※でん粉 0.14	※なたね油 0.35	※冷凍角切り豆腐 14	※しょうゆ 1.05	
	にんじん 7	里芋 17.5	塩コショウ 0.07	だいこん 10.5	じゃがいも 14	水 77	※コンソメ 0.7	※煮干し 1.4	※淡口しょうゆ 1.05	
	ほうれんそう 17.5	こまつな 7	※オリーブ油 0.35	根深ねぎ 7	キャベツ 7	きんしたまご	塩コショウ 0.07	※赤みそ 2.8	※フレーク節 1.4	
	※中華ドレ 3.5	はくさい 14	にんにく 0.14	※赤みそ 5.6	※しょうゆ 1.05	※錦糸玉子 10.5	乾燥パセリ 0.01	※白みそ 2.8	※食塩 0.07	
		※煮干し 1.4	※上白糖 0.14	※煮干し 1.4	塩コショウ 0.07		※しょうゆ 0.35	水 77	※でん粉 0.14	
		※赤みそ 2.8	水 77	水 77	※中華スープの素 0.7		水 77		水 77	
		※白みそ 2.8			水 77					
		水 77			れいとうみかん					
					※冷凍みかん M 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
	幼稚園	509 2.4	500 1.7	475 1.5	471 1.2	478 1.8	466 1.5	459 2.3	512 1.4	489 1.3

\*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、幼稚園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。  
 \*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。