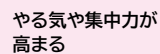
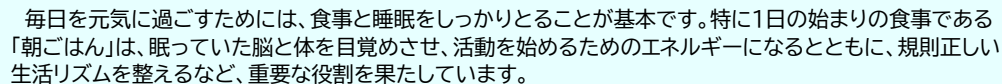




滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



イライラ
しにくくなる



運動能力が
アップする

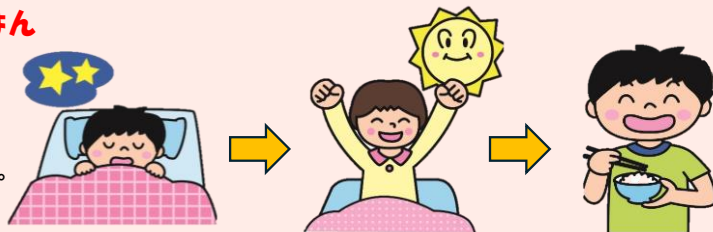
便秘を
予防する

生活リズムが
整う



しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるには、
十分な睡眠と、起床から朝ごはん
までに30分くらいの間隔が必要です。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを
目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から
食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



岐阜県の郷土料理 黒豆おこわ

黒豆おこわは、岐阜県や愛知県で昔から子どもの日によく食べられてきました。くちなしの実を煮出した汁で黄色くした「黄飯」と言って、厄除けや魔除けの力があると信じられており、黒豆には「まめに育つように」という願いがこめられています。



旬の食べ物で給食メニューを
作ってみよう！

**ぶた肉と新じゃがの
ピリから煮**



【材料】 5人分

- ✳️豚もも肉 (ブロック) 150g
- ✳️しょうが 少々
- ✳️んにく 少々
- ✳️じゃがいも 1個
- ✳️片栗粉 大さじ2
- ✳️上新粉(米粉) 大さじ1
- ✳️しょうゆ 大さじ1.5
- ✳️砂糖 小さじ2
- ✳️みりん 小さじ1
- ✳️コチジャン 少々
- ✳️水 少々
- ✳️枝豆 100g
- ✳️揚げ油 適量

《下準備》

- ①しょうがが・にんにくはすりおろす。
豚肉は1.5cmくらいの角切りにして、すりおろしたしょうがとにんにく、しょうゆ少々(分量外)で下味をつける。
- ②じゃがいもは7mmくらいの厚さのいちょう切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ③枝豆はゆでた後、さやから豆を外しておく。

《作り方》

- ① 豚肉は汁気を切り、Aを混ぜ合わせたものをまぶして
180℃の油で3～4分揚げる。じゃがいもは水気をふきとり
180℃でまわりがかりとするまで揚げる。
- ② 鍋にBの調味料を煮立てたら、揚げた豚肉とじゃがいもを
仕上げて、汁気をとばしながら煮詰める。
- ③ 仕上げにゆでた枝豆を加えたら、できあがり。



枝豆のほか、ピーマンやさやえんどうもおすすめです。

◆今月の魚◆

＜角切り・切り身の魚＞
2日(木)かつお
9日(木)ほき

＜丸ごと食べる魚＞
31日(金)ししゃも

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

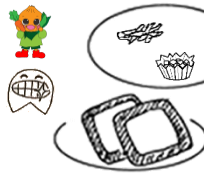
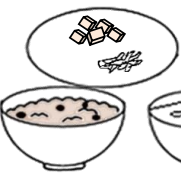
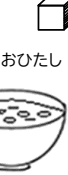
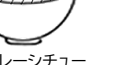
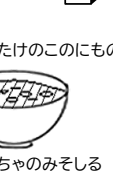
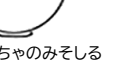
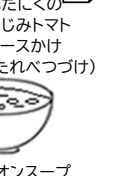
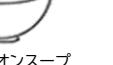
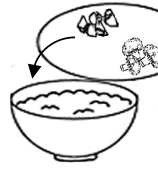
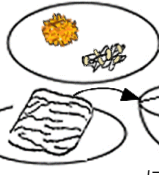
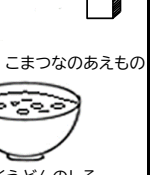
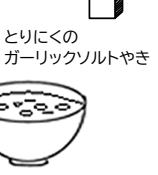
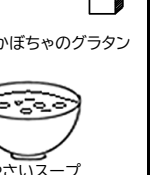
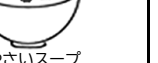
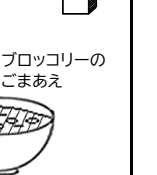
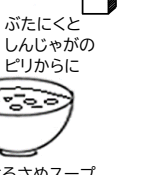
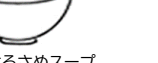
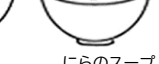
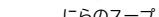
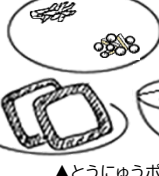
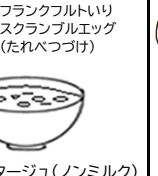
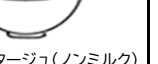


学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・食糧用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和6年5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 ごぼうのサラダ  ツナとポテトのマヨネーズやき  ミネストローネ  【主食】 しょくパン(ブルーベリージャム)	2 かつおのあげがらめ  おひたし  わかたけしる  【主食】 くらめめおこわ	3 けんぽうきねんび 憲法記念日
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7 チンゲンサイのあえもの  むししゅうまい  とうふのちゅうかに  【主食】 むぎごはん	8 だいこんのサラダ  シュガービーンズ  カレーシチュー  【主食】 むぎごはん	9 ほきのたつたあげ  たけのこのにも  かぼちゃのみそしる  【主食】 はつがげんまいごはん	10 ポテトサラダ  ぶたにくの たじみトマト ソースかけ (たれべつづけ)  オニオンスープ  【主食】 コッパン
13 やきとりどんのく(たれべつづけ)  ブロッコリーのおかかあえ  さわにわん  【主食】 むぎごはん(きざみのり)	14 さわらのてりやき  すのもの  キャベツのしろみそしる  【主食】 あじごはん	15 ▲かきあげ(ノンエッグ)  こまつなのあえもの  にくうどんのしる  【主食】 いっしょくうどん	16 ちゅうかいだめ  メロン  チャプチェ  ちゅうかスープ  【主食】 はつがげんまいごはん	17 レタスのサラダ  とりにくの ガーリックソルトやき  いんげんまめのスープ  【主食】 くらコッパン
20 ちくわのいそべあげ  にびたし  ぶたにくとごぼうのたきあわせ  【主食】 ゆかりごはん	21 いかのやさいあんかけ (たれべつづけ)  ひじきのいために  けんちんじる  【主食】 むぎごはん	22 イタリアンサラダ  かぼちゃのグラタン  やさいスープ  【主食】 トマトピラフ	23 あげどうふのさんしょうだれかけ (たれべつづけ)  ブロッコリーのごまあえ  ぶたじる  【主食】 むぎごはん	24 にんじんサラダ  ぶたにくと しんじゃがの ピリからに  はるさめスープ  【主食】 はつがげんまいごはん
27 とりにくのからあげ  かぼちゃのにも  たまねぎのみそしる  【主食】 むぎごはん	28 れんこんのオイスターいため  ぶどうゼリー  あつあげの チリソースかけ  にらのスープ  【主食】 むぎごはん	29 ポイルやさい  フランクフルトイ スクランブルエッグ (たれべつづけ)  ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)  【主食】 しょくパン	30 ぶたにくのねぎだれかけ  きんぴら  すましじる  【主食】 はつがげんまいごはん	31 ししゃものカレーあげ  ハリハリづけ  しんじゃがのにも  【主食】 むぎごはん(ひじきのつくだに)

令和6年5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しましょう) 体の調子を整えるもの						
	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	
	1水	しゅくパン (ブルーベリージャム)	ツナとポテトのマヨネーズやき	ごぼうのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆ペースト 豚肉 ※ひよこ豆	※牛乳	パセリ ※カットトマト	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン ごぼう きゅうり レタス キャベツ だいこん ※マッシュルーム水煮	※食パン じゃがいも ※ブルーベリージャム ※サウザンドレ ※オリーブ油	
	2木	くろまめおこわ	かつおのあげがらめ	おひたし わかたけしる かしわもち(小中)	※黒豆 ※かつお ※かまぼこ	※牛乳 ※わかめ ※だしこんぶ	こまつな にんじん みつば	しょうが ※梅干し キャベツ たけのこ えのきたけ	米 もちこめ ※上白糖 ※でん粉 ※上新粉 ※黒砂糖 ※かしわもち(小中)	※なたね油
	7火	むぎごはん	むししゅうまい	とうふのちゅうかに チンゲンサイのあえもの	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なると	※牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ 干し椎茸 ※冷凍コーン	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
	8水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		シュガービーンズ だいこんのサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
	9木	はつがげんまいごはん	ほきのたつたあげ	たけのこのにも かぼちゃのみそしる とうにゅうココアデザート(中)	※ホキ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たけのこ ふき たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油
	10金	コッペパン	ぶたにくのたじみ トマトソースかけ	ポテトサラダ オニオンスープ いっしょくこざかな	豚肉 ※白いんげん豆 ※ベーコン	※牛乳 ※一食小魚	トマト ※カットトマト にんじん パセリ	にんにく しょうが ※冷凍コーン たまねぎ エリンギ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ノンエッグ マヨネーズ
	13月	やきとりどん (むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)		ブロッコリーのおかかあえ さわにわん ぎふももゼリー(中)	鶏肉 ※糸かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※一食きざみのり ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん 干し椎茸 根菜ねぎ	※麦ごはん ※三温糖 ※上白糖 ※でん粉 ※ぎふももゼリー(中)	※なたね油
	14火	あじごはん	さわらのてりやき	すのもの キャベツのしろみそしる ヨーグルト(幼小) メロン(中)	鶏肉 ※さわら ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(幼小)	にんじん	ごぼう しょうが だいこん きゅうり キャベツ 根菜ねぎ ※メロン(中)	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
	15水	にくうどん (いっしょくうどん・ にくうどんのしる)	▲かきあげ(ノンエッグ)	こまつなのあえもの	豚肉 ※油揚げ ※フレーク節 ※大豆水煮	※牛乳 ※だしこんぶ ※くわわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな パプリカ黄	キャベツ はくさい まいたけ 根菜ねぎ たまねぎ だいこん	※一食うどん ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	16木	はつがげんまいごはん	チャプチェ	ちゅうかいため ちゅうかスープ メロン(幼小) ミルクプリン(中)	牛肉 ※ほぐしきさみ	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ※メンマ たまねぎ だいこん 根菜ねぎ ※メロン(幼小)	米 発芽玄米 ※春雨 ※上白糖 ※ミルクプリン(中)	※なたね油 ※ごま油
★	17金	くろコッペパン	とりにくの ガーリックソルトやき	レタスのサラダ いんげんまめのスープ	鶏肉 ※白いんげん豆 豚肉	※牛乳	パプリカ赤 トマト パセリ	にんにく レタス きゅうり たまねぎ キャベツ	※黒コッペパン じゃがいも	※オリーブ油 ※なたね油 ※シーザードレ
	20月	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	にびたし ぶたにくとごぼうのたきあわせ ヨーグルト(中)	※焼き竹輪 ※オイルツナ 豚肉 ※県産厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 ※青のり粉 ※ヨーグルト(中)	にんじん ※冷凍さやいんげん	はくさい キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油
	21火	むぎごはん	いかのやさいあんかけ	ひじきのいために けんちんじる おいものだいふく(中)	※いか ※半月スライスちくわ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじき	ピーマン ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ ※たけのこ水煮 まいたけ ごぼう 根菜ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※お芋の大福(中)	※なたね油
	22水	トマトピラフ	かぼちゃのグラタン	イタリアンサラダ やさいスープ	※ハム 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	※ドライミックストマトピラフ ※マトビュレー ほうれんそう にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ ※マッシュルーム水煮 レタス だいこん キャベツ ごぼう エリンギ	米 麦 ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
	23木	むぎごはん	あげどうふの さんしょうだれかけ	ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにやく	※なたね油 ※白すりごま
	24金	はつがげんまいごはん	ぶたにくとしんじやがの ピリからに	にんじんサラダ はるさめスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく ※冷凍えだまめ たまねぎ ※たけのこ水煮 ※冷凍コーン	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	27月	むぎごはん	とりにくのからあげ	かぼちゃのにも たまねぎのみそしる	鶏肉 ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ 根菜ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
	28火	むぎごはん	あつあげのチリソースかけ	れんこんのオイスターい にらのスープ ぶどうゼリー	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ セロリー しょうが にんにく れんこん ※牛切きくらげ キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー	※なたね油
	29水	しゅくパン	フランクフルトいり スクランブルエッグ	ボイルやさい ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※フランクフルト ※冷凍液卵 ※豆乳	※牛乳	グリーンアスパラガス にんじん ピーマン パセリ	キャベツ ※クリームコーン たまねぎ ※冷凍コーン	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
	30木	はつがげんまいごはん	ぶたにくの ねぎだれかけ	きんぴら すましじる	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	にんじん みつば	しょうが 根菜ねぎ ごぼう たまねぎ ※たけのこ水煮 干し椎茸	米 発芽玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	31金	むぎごはん (ひじきのつくだに)	ししゃものカレーあげ	しんじやがのにも ハリハリづけ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※ひじきの佃煮	にんじん ※冷凍さやいんげん みずな	たまねぎ 県産切干大根 ※たくあん	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※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・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

献立及び材料表												(単位:グラム)	
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	5月1日 水	5月2日 木	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月13日 月	5月14日 火	5月15日 水	5月16日 木	5月17日 金		
献立及び材料 (中学年)	しょくパン	くろまめおこわ	むぎごはん	むぎごはん	はつがげんまいごはん	コッペパン	むぎごはん	あじごはん	いっしょくうどん	はつがげんまいごはん	くろコッペパン		
	※食パン 55	米 69.8	※麦ごはん 88	米 78.4	米 78.4	※コッペパン 55	※麦ごはん 88	米 69.72	※一食うどん 80	米 78.4	※黒コッペパン 55		
	牛乳	もちこめ 10.2	牛乳	麦 11.6	発芽玄米 11.6	牛乳	牛乳	麦 10.29	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳		
	※牛乳 206	※食塩 0.35	※牛乳 206	牛乳	水 105	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.3	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206		
	ツナとポテのマヨネーズやき	※酒 1	むししゅうまい	※牛乳 206	牛乳	ぶたにくのたじみトマトソースかけ	やきとりどんのぐ	※酒 1	にくうどんのしる	牛乳	とりにくのガーリックソルトやき		
	※オイルツナ 15	※黒豆 16	※しゅうまい(小) 36	カレーシチュー	※牛乳 206	豚肉 50	鶏肉 55	鶏肉 10	豚肉 20	※牛乳 206	鶏肉 50		
	※白ワイン 1	※上白糖 3	とろふのちゅうかに	じゃがいも 40	ほきのたつたあげ	※酒 2	2しょうが 1	ごぼう 10	※なたね油 0.5	チャブチエ	にんにく 0.5		
	にんにく 0.3	※しょうゆ 0.4	※冷凍角切り豆腐 70	たまねぎ 50	※ホキ 45	にんにく 0.3	※しょうゆ 2	にんじん 5	キャベツ 20	牛肉 40	※ガーリックパウダー 0.05		
	※なたね油 0.5	※食塩 0.1	豚肉 20	にんじん 20	※酒 2	しょうが 0.3	※酒 1	※しょうゆ 3.2	はくさい 20	にんにく 0.3	※黒こしょう 0.01		
	じゃがいも 30	水 103	しょうが 1	豚肉 15	にんにく 0.5	塩コショウ 0.1	※なたね油 1	※液体かつおだし 0.4	まいたけ 10	しょうが 0.5	※食塩 0.3		
	たまねぎ 20	※くちなしの実 0.05	にんにく 0.5	※なたね油 0.5	しょうが 1	※なたね油 1	たれべつづけ	※みりん 0.5	※油揚げ 3	※酒 1	※バジル 0.02		
	※冷凍コーン 10	牛乳	根深ねぎ 2	にんにく 0.5	※しょうゆ 1.5	たれべつづけ	※しょうゆ 3	※上白糖 0.4	根深ねぎ 10	※なたね油 1	※オリーブ油 1		
	※大豆ペースト 10	※牛乳 206	0.5	しょうが 1	※でん粉 3	トマト 8	※みりん 2	※なたね油 0.3	※だしこんぶ 1	※春雨 3	※酒 1		
	※洋風スープの素 0.1	かつおのあげがらめ	たまねぎ 40	※小麦粉 5	※上新粉 2	※カットトマト 7	※三温糖 1.8	牛乳	※フレーク節 2	にんじん 10	※なたね油 1		
	塩コショウ 0.1	※かつお 40	※なると 10	※有塩バター 5	※なたね油 4.5	にんにく 0.3	※上白糖 0.1	※牛乳 206	※しょうゆ 6	干し椎茸 0.5	レタスのサラダ		
	※マヨネーズ(卵不使用) 9	※しょうゆ 1	キャベツ 15	※カレー粉 0.5	たけのこのにももの	※ケチャップ 5	※でん粉 0.3	さわらのてりやき	※みりん 1	にら 8	レタス 25		
	アルミカップ 1	※酒 2	干し椎茸 0.5	※チーズ 2	たけのこ 25	※ウスターソース 2	水 3	※さくら 50	※食塩 0.1	※鶏ガラスープ 0.3	きゅうり 20		
	ごぼうのサラダ	しょうが 1.5	※中華スープの素 0.5	※洋風スープの素 1	鶏肉 10	※しょうゆ 1	※一食ぎざみのり 0.3	しょうが 1	水 120	※しょうゆ 2	パプリカ赤 5		
	ごぼう 20	※でん粉 2	※上白糖 0.5	※しょうゆ 3	にんじん 5	※上白糖 1	ブロッコリーのおかかあえ	※しょうゆ 0.8	▲かきあげ(ノンエック)	※上白糖 0.8	※シーザードレ 5		
	きゅうり 15	※上新粉 3	※しょうゆ 4	※ウスターソース 4	ふき 5	※でん粉 0.3	ブロッコリー 20	※酒 2	※大豆水煮 10	※ごま油 0.6	いんげんまめのスープ		
	レタス 10	※なたね油 4	※ごま油 0.5	※ケチャップ 5	※しょうゆ 1.5	水 5	きゅうり 15	※なたね油 0.5	たまねぎ 25	※なたね油 0.5	※白いんげん豆 15		
	※サウザンドレ 5	※しょうゆ 0.7	※酒 1	※牛乳 20	※液体かつおだし 0.5	ポテトサラダ	にんじん 8	※しょうゆ 1.2	かぼちゃ 15	ちゅうかいため	たまねぎ 20		
	ミネストローネ	※黒砂糖 1	※でん粉 1	※オールスパイス 0.02	※上白糖 0.5	じゃがいも 30	※みりん 0.5	※みりん 1	にんじん 10	チンゲンサイ 25	キャベツ 15		
	キャベツ 25	※上白糖 0.1	水 30	※クローブ 0.02	※みりん 0.5	にんじん 10	※上白糖 0.3	※上白糖 0.8	※くきわかめ 0.3	はくさい 25	じゃがいも 15		
	だいこん 20	※みりん 1	チンゲンサイのあえもの	※ナツメグ 0.02	かぼちゃのみそしる	※冷凍コーン 10	※しょうゆ 1.5	※でん粉 0.3	※食塩 0.2	※メンマ 10	トマト 10		
	※マッシュルーム水煮 10	※梅干し 1	チンゲンサイ 25	※ロリエ 0.01	かぼちゃ 25	※ノンエッグマヨネーズ 5	※糸かつお 0.3	水 6	※小麦粉 15	※鶏ガラスープ 0.2	豚肉 5		
	豚肉 10	水 3	にんじん 10	塩コショウ 0.1	たまねぎ 10	オニオンスープ	さわにわん	すのもの	※ベーキングパウダー 0.2	※しょうゆ 1	※なたね油 0.3		
	パセリ 0.3	おひたし	※冷凍コーン 10	水 50	えのきたけ 10	たまねぎ 40	※系かまぼこ 10	だいこん 25	※なたね油 5	※上白糖 0.3	パセリ 0.3		
	※ひよこ豆 12	こまつな 25	※中華ドレ 5	シュガービーンズ	※わかめ 0.3	※白いんげん豆 8	ごぼう 20	きゅうり 15	こまつなのあえもの	塩コショウ 0.05	※コンソメ 1		
	※カットトマト 20	キャベツ 15		大豆 12	根深ねぎ 10	エリンギ 10	だいこん 15	※わかめ 0.5	こまつな 20	※なたね油 0.3	塩コショウ 0.1		
	※オリーブ油 0.3	にんじん 5		※なたね油 1	※煮干し 2	※ベーコン 5	干し椎茸 0.3	※酢 2	だいこん 20	ちゅうかスープ	※しょうゆ 1		
	にんにく 0.2	※しょうゆ 1.5		※上白糖 4	※白みそ 4	※なたね油 0.5	※系こんぶ 0.3	※しょうゆ 1	パプリカ黄 10	たまねぎ 20	水 100		
	※コンソメ 0.8	※みりん 0.5		水 1.2	※赤みそ 4	※洋風スープの素 1	根深ねぎ 10	※上白糖 0.5	※玉ねぎドレ 4	だいこん 20			
	※しょうゆ 1	※上白糖 0.5		だいこんのサラダ	水 110	塩コショウ 0.1	※だしこんぶ 2	キャベツのしろみそしる		※ほぐしきさみ 10			
	塩コショウ 0.1	わかたけしる		だいこん 30		パセリ 0.3	※白しょうゆ 2.5	キャベツ 20		根深ねぎ 10			
	水 80	たけのこ 25		みずな 20		※しょうゆ 1	※しょうゆ 1	じゃがいも 15		※しょうゆ 1.5			
	ブルーベリージャム	※わかめ 0.5		※青じそドレ 5		水 110	※食塩 0.1	※冷凍角切り豆腐 20		※中華スープの素 1			
	※ブルーベリージャム 15	えのきたけ 10					いっしょくこぎかな	根深ねぎ 10		塩コショウ 0.1			
		※かまぼこ 10					※一食小魚 5	※煮干し 2		水 110			
		※白しょうゆ 2.5						※白みそ 8		メロン(幼小)			
		※しょうゆ 0.5						水 110		※メロン 小 50			
		※だしこんぶ 2						ヨーグルト(幼小)					
		みつば 8						※ヨーグルト 65					
		※食塩 0.1											
		水 110											
		かしわもち(小中)											
		※かしわもち 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	622 2.5	670 2.4	660 1.8	705 1.8	606 1.9	615 2.9	626 2.3	644 2.8	628 2	601 1.8	600 2.4		

日	5月20日 月	5月21日 火	5月22日 水	5月23日 木	5月24日 金	5月27日 月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金
献立及び材料 (中学年)	ゆかりごはん	むぎごはん	トマトピラフ	むぎごはん	はつがげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	しょくパン	はつがげんまいごはん	むぎごはん
	米 78.4	※麦ごはん 88	米 72.38	※麦ごはん 88	米 78.4	※麦ごはん 88	米 78.4	※食パン 55	米 78.4	米 78.4
	麦 11.6	牛乳	麦 10.62	牛乳	発芽玄米 11.6	牛乳	麦 11.6	牛乳	発芽玄米 11.6	麦 11.6
	※酒 1	※牛乳 206	※酒 1	※牛乳 206	水 105	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	水 105	牛乳
	※食塩 0.3	いかのやさいあんかけ	※ドライミックストマトピラフ 5.5	あけどうふのさんしょうだれかけ	牛乳	とりにくのからあげ	※牛乳 206	フランクフルトトリスクランブルエッグ	牛乳	※牛乳 206
	※ゆかり粉 0.75	※いか 40	※洋風スープの素 0.1	※揚げ出し豆腐 大 65	※牛乳 206	鶏肉 45	あつあげのチリソースかけ	グリーンアスパラガス 15	※牛乳 206	ししゃものカレーあげ
	水 96	※酒 2	水 120	※なたね油 6	ぶたにくとしんじやがのピリからに	しょうが 1	※冷凍厚揚げ 50	※フランクフルト 20	ぶたにくのねぎだれかけ	※ししゃも 34
	牛乳	※しょうゆ 1	※トマトピューレー 0.1	たれべつづけ	豚肉 30	にんにく 0.5	※なたね油 1	※冷凍液卵 25	豚肉 50	※酒 1
	※牛乳 206	しょうが 1	牛乳	※こなさんしょう 0.02	※酒 2	にんにく 0.5	2たまねぎ 8	※上白糖 0.2	しょうが 1	※カレー粉 0.15
	ちくわのいそべあげ	※でん粉 2	※牛乳 206	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1	※しょうゆ 0.8	セロリー 0.3	※しょうゆ 0.3	※酒 2	※でん粉 2
	※焼き竹輪 25	※上新粉 2	かぼちゃのグラタン	※みりん 1	しょうが 0.3	塩コショウ 0.08	豚肉 8	※鶏ガラスープ 0.2	※しょうゆ 1	※上新粉 2
	※青のり粉 0.5	※なたね油 4	※ハム 20	※上白糖 1	にんにく 0.3	※でん粉 8	しょうが 0.3	塩コショウ 0.1	※なたね油 1	※なたね油 4
	※小麦粉 7	たれべつづけ	にんにく 0.3	※でん粉 0.3	※でん粉 2	※なたね油 4	にんにく 0.2	※なたね油 1	根深ねぎ 3	しんじやがのにももの
	※なたね油 3	たまねぎ 10	※白ワイン 0.5	水 6	※上新粉 1	かぼちゃのにももの	※なたね油 0.3	たれべつづけ	※しょうゆ 2	豚肉 20
	にびたし	ピーマン 3	※エルボマカロニ 2	ブロッコリーのごまあえ	じゃがいも 15	かぼちゃ 45	※チリソース 3	※ケチャップ 5	※酢 2	じゃがいも 50
	はくさい 20	※しょうゆ 2	かぼちゃ角切り 30	ブロッコリー 22	※なたね油 10	※冷凍さやいんげん 3	※ケチャップ 3	※ウスターソース 0.5	※上白糖 2	にんじん 20
	キャベツ 20	※みりん 1	たまねぎ 30	キャベツ 18	※冷凍えだまめ 5	※上白糖 0.3	※上白糖 0.2	※上白糖 0.1	※でん粉 0.3	たまねぎ 40
	※オイルツナ 5	※上白糖 0.1	※マッシュルーム水煮 10	※みりん 0.5	※しょうゆ 4	※みりん 0.5	※しょうゆ 0.7	※でん粉 0.1	水 5	※系こんにやく 10
	※しょうゆ 1.5	※でん粉 0.3	※小麦粉 2.5	※上白糖 0.3	※上白糖 2	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.05	水 5	きんぴら	※冷凍さやいんげん 5
	※みりん 0.5	水 5	※有塩バター 2.5	※しょうゆ 1.5	※みりん 1	※液体かつおだし 0.3	※酒 1	ボイルやさい	鶏肉 10	※しょうゆ 5
	※上白糖 0.5	ひじきのいために	※牛乳 20	※白すりごま 0.3	※コチジャン 0.2	水 10	※豆板醤 0.01	キャベツ 28	ごぼう 25	※上白糖 2
	ぶたにくとごぼうのたきあわせ	※ひじき 1.5	※バナナ粉 1	ぶたじる	※でん粉 0.2	たまねぎのみそしる	たまねぎの 0.2	にんじん 10	にんじん 10	※みりん 1
	豚肉 20	※たけのこ水煮 10	※粉チーズ 3	豚肉 20	水 10	たまねぎ 30	水 5	ピーマン 5	※みりん 1	※フレーク節 1
	※県産厚揚げ 20	※半月スライスちくわ 10	※白ワイン 0.5	にんじん 5	にんじんサラダ	にんじん 8	れんこんのオイスターいため	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 1.5	水 20
	ごぼう 30	※冷凍さやいんげん 3	※洋風スープの素 0.3	里芋 15	にんじん 40	しめじ 8	れんこん 20	※鶏ガラスープ 0.1	※上白糖 0.3	ハリハリづけ
	だいこん 25	※上白糖 0.3	塩コショウ 0.2	だいこん 10	パセリ 0.7	※油揚げ 3	※千切きくらげ 0.3	▲どうしゅうポタージュ(ノンミルク)	※一味唐辛子 0.01	県産切干大根 4
	にんじん 15	※みりん 1	※なたね油 1	ごぼう 10	※棒々鶏ドレ 4	※わかめ 0.3	にんじん 8	※クリームコーン 40	※なたね油 1	※たくあん 7
	※つきこんにやく 15	※しょうゆ 1.2	アルミカップ 1	※板こんにやく 5	はるさめスープ	根深ねぎ 10	チンゲンサイ 10	パセリ 0.3	すましじる	みずな 15
	※冷凍さやいんげん 10	※なたね油 0.5	イタリアンサラダ	根深ねぎ 5	※春雨 5	※煮干し 5	2なたね油 0.5	たまねぎ 40	※冷凍角切り豆腐 20	※しょうゆ 0.5
	※なたね油 0.5	けんちんじる	レタス 25	※赤みそ 8	たまねぎ 20	※赤みそ 4	※かき油 0.5	※冷凍コーン 10	たまねぎ 20	※上白糖 1
	※しょうゆ 3.5	にんじん 10	だいこん 15	※煮干し 2	※たけのこ水煮 10	※白みそ 4	※鶏ガラスープ 0.3	じゃがいも 20	※たけのこ水煮 10	※酢 2
	※上白糖 0.3	※冷凍角切り豆腐 25	ほうれんそう 10	水 110	※冷凍コーン 8	水 110	※しょうゆ 1	※豆乳 30	干し椎茸 0.3	ひじきのつくだに
	※みりん 1	まいたけ 10	※イタリアンドレ 4		※系かまぼこ 10		塩コショウ 0.1	※洋風スープの素 1	みつば 5	※ひじきの佃煮 8
	※フレーク節 1	ごぼう 20	やさいスープ		にら 8		にらのスープ	塩コショウ 0.1	※淡口しょうゆ 1.5	
	※酒 1	根深ねぎ 10	豚肉 10		※しょうゆ 1.5		鶏肉 10	※上新粉 0.1	※白しょうゆ 1.5	
	水 60	※なたね油 0.3	キャベツ 20		※中華スープの素 1		にら 10	水 70	※みりん 1	
		※フレーク節 2	ごぼう 15		塩コショウ 0.1		キャベツ 20	※なたね油 1	※フレーク節 2	
		※しょうゆ 1.5	にんじん 10		水 110		だいこん 15		※食塩 0.1	
		※白しょうゆ 1.5	エリンギ 10				※たけのこ水煮 10		水 110	
		※食塩 0.05	※コンソメ 0.8				※しょうゆ 1.5			