



# 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 北栄調理場 TEL27-8400  
 滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



## ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、栄養バランスのとれた食事の提供だけでなく、教育活動の中で食育の重要な教材として位置づけられています。クラスの仲間と一緒に食べる毎日の給食から食事のマナーを身に付けたり、地産産物をはじめとする色々な食材や料理に触れたりするなど、様々なことを学んでほしいと考えています。

### 多治見市学校給食の6つのねらい

多治見市では、子どもたちが、食に関する正しい知識や望ましい食事のあり方を身に付けられるよう、『6つのねらい』をもとに献立を考えています。

#### 旬の食材を大切にしています

季節感や食材が持つ自然のおいしさを伝えます。



#### 安全でおいしい給食作りを心がけています

安全な食材選びに努めています。衛生面に配慮し、できる限り手作りをしています。



#### かむことを意識した献立を工夫しています



かむ習慣を身に付けてもらえるように、カミカミ献立を取り入れています。

#### 日本型の食生活を大切にしています

四季折々の行事食や郷土料理を取り入れています。



#### 魚を使った献立を工夫しています

旬の魚を中心に、いろいろな魚を取り入れています。「今月の魚」をご覧ください。



#### 望ましい食習慣を伝えます

学校給食を通して、望ましい食習慣やマナーを学びます。



### 献立表のマークについて



カミカミ

#### カミカミ献立の日のマーク

かみごたえのある食材を使っている献立です。かむことの大切さを知り、よくかんで食べましょう。



#### 食育の日のマーク

毎月19日は「食育の日」です。栄養、文化、郷土など食に関するさまざまなテーマを取り上げて紹介します。食について興味を持ったり、知識を身につけたりする機会になればと思います。



パッくん

#### やさいをたくさん食べる日のマーク

「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。やさいの「い」から「1」のつく日に登場します。



たじっこ給食の日

#### たじっこ給食の日のマーク

多治見市では、地産地消を推進するため、多治見市でとれた食材を給食に使用する取り組みを行っています。多治見市産の食材を使用する日にはこのマークがつかます。

### 今月の野菜をしらべてみよう!

## たけのこ

たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。1日に70センチも伸びると言われるほど一気に成長し、大きくなると竹になります。

「朝掘りをすぐ食べよ」と言われるほど、鮮度で大きく味が変わるため、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆです際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。



給食では、できるだけ早く処理をしたたけのこを使い「たけのこごはん」を炊く予定です。楽しみにしていてください。

#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



#### ◆今月の魚◆

<切り身の魚>  
 9日(火)たい  
 17日(水)さけ  
 25日(木)さわら

<丸ごと食べる魚>  
 15日(月)ししゃも



### 給食の野菜メニューを作ってみよう!

## ごぼうのソテー



#### 【材料】 4人分

- ☆ごぼう 100g
- ☆ピーマン 1個
- ☆ベーコン 20g
- ☆塩コショウ 少々
- ☆しょうゆ 少々
- ☆いため油 適量

#### 《下準備》

- ①ごぼうは細めの干切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ②ピーマンは種とへたをとり、干切りにする。さっとゆでておくとアクや苦みがとれます。
- ③ベーコンは短冊切りにする。

#### 《作り方》

- ①フライパンに油を熱してベーコンを炒める。
- ②ごぼうを加え、しんなりするまで炒めたら、ピーマンを加える。
- ③塩コショウ、しょうゆ少々を加え、味を調える。

ごぼうを炒めすぎないのがポイントです。歯ごたえを残して仕上げ、よくかんで食べましょう。



月	火	水	木	金
<p>8</p>	<p>9</p> <p>たいの塩焼き</p> <p>お祝いゼリー</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>すまし汁</p> <p>〔主食〕 赤飯(ごま塩)</p>	<p>10</p> <p>チンゲンサイのサラダ</p> <p>酢豚</p> <p>中華スープ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>11</p> <p>半平の生姜だれかけ</p> <p>カスタードプリン</p> <p>れんこん金平</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ゆかりごはん</p>	<p>12</p> <p>えびの天ぷら</p> <p>豆乳ココアデザート</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>沢煮碗</p> <p>〔主食〕 麦ごはん(ひじきの佃煮)</p>
<p>15</p> <p>焼きししゃも</p> <p>つぼ漬け和え</p> <p>肉じゃが</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>16</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>トンカツ(たれ別付け)</p> <p>オニオンスープ</p> <p>〔主食〕 食パン</p>	<p>17</p> <p>鮭のみそマヨネーズ焼き</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>煮浸し</p> <p>けんちん汁</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>	<p>18</p> <p>焼肉</p> <p>大豆の煮物</p> <p>春キャベツのみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>19</p> <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>岐阜みかんゼリー</p> <p>いかのレモンガーリック焼き</p> <p>野菜スープ</p> <p>〔主食〕 カレーピラフ</p>
<p>22</p> <p>厚揚げのそぼろあんかけ</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>のっぺい汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>23</p> <p>ごぼうのソテー</p> <p>オムレツのトマトソースかけ</p> <p>▲トマトポタージュ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 黒コッパパン</p>	<p>24</p> <p>人参サラダ</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>醤油ラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>25</p> <p>鱈の香り焼き</p> <p>みしょうかん</p> <p>酢の物</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>〔主食〕 筍ごはん</p>	<p>26</p> <p>大根サラダ</p> <p>チョコタフィ</p> <p>カレーシチュー</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ごはん</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>はちみつローストチキン</p> <p>▲トマトパゲッティ(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 小型黒コッパパン</p>	<p>マークの説明</p> <p> パクン 『野菜をたくさん食べようの日』</p> <p> カムたろう 『よくかんで食べようの日』</p>	<p> 『たじっこ給食の日』</p> <p> 『食育の日』</p> <p> 『きらきらメニューの日』</p>	

令和6年度 4月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 笠原中学校

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をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
	しゅしょく	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
9 火	むぎごはん(幼) せきはん(中) (ごましお中)	たいのしおやき	きりぼしだいこんのいために すましじる おいわいゼリー(中)	※あずき水煮(中) ※たい 豚肉 ※花形かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	※冷凍さやいんげん にんじん みつば	県産切干大根 はくさい しめじ たまねぎ	※麦ごはん(幼)米(中) もちこめ(中) ※上白糖 ※お祝いゼリー(中)	※なたね油 ※ごま塩(中)
10 水	むぎごはん	すぶた	チンゲンサイのサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※ほぐしささみ	※牛乳	にんじん チンゲンサイ パブリカ赤 にら	しょうが たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ だいこん ※たけのこ水煮	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
11 木	はつがげんまいゆかりごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	れんこんきんぴら とうふのみそじる カスタードプリン (中)	※はんぺん ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん ※冷凍さやいんげん こまつな	しょうが れんこん たまねぎ えのきたけ	米 発芽玄米 ※でん粉 ※上白糖 ※カスタードプリン(中)	※なたね油
12 金	せきはん(幼小) (ごましお幼小) むぎごはん(中) (ひじきのつくだに中)	えびのてんぷら	ブロッコリーのおかかあえ さわにわん おいわいゼリー(幼小) とうにゅうココアデザート(中)	※あずき水煮(幼小) ※えび ※糸かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※ひじきの佃煮(中)	ブロッコリー にんじん	ごぼう だいこん 干し椎茸 根深ねぎ	米(幼小) もちこめ(幼小) ※麦ごはん(中) ※小麦粉 ※上白糖 ※お祝いゼリー(幼小) ※豆乳ココアデザート(中)	※なたね油 ※ごま塩(幼小)
15 月	むぎごはん	やきししゃも	にくじゃが つぼづけあえ	豚肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ししゃも ※くわかめ	にんじん ※冷凍さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり ※つぼ漬け	※麦ごはん じゃがいも ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油
16 火	カツサンド (しゅくパン・トンカツ・ポイルキャベツ)		オニオンスープ	豚肉 ※ベーコン ※白いんげん豆	※牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ ※冷凍コーン エリンギ キャベツ	※食パン ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖	※なたね油
17 水	はつがげんまいごはん	さけのみそマヨネーズやき	にびたし けんちんじる ぶどうゼリー	※さけ ※白みそ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	こまつな	はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 里芋 ※ぶどうゼリー	※マヨネーズ (卵不使用) ※なたね油
18 木	むぎごはん	やきにく	だいちのにも はるキャベツのみそじる	豚肉 大豆 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	ピーマン にんじん ※冷凍さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ レモン ごぼう ※たけのこ水煮 キャベツ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※はちみつ じゃがいも	※なたね油
19 金	カレーピラフ	いかのレモンガーリックやき	かぼちゃのサラダ やさいスープ ぎふみかんゼリー(中)	※いか 豚肉	※牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	※ドライミックスカレー レモン きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	米 麦 ※ぎふみかんゼリー(中)	※なたね油 ※サウザンドレ
22 月	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	ほうれんそうのあえもの のっぺいじる	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳	ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
23 火	くろコッペパン	オムレツの トマトソースかけ	ごぼうのソテー ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※ベーコン ※豆乳	※牛乳	※カットマト トマト ピーマン パセリ	ごぼう たまねぎ ※クリームコーン	※黒コッペパン ※上白糖 じゃがいも ※上新粉	※なたね油
24 水	しょうゆラーメン (いっしょくラーメン・ しょうゆラーメンスープ)	とりにくのからあげ	にんじんサラダ	鶏肉 豚肉	※牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	しょうが にんにく ※メンマ はくさい ※千切きくらげ 根深ねぎ	※一食ラーメン ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
25 木	たけのごごはん	さわらのかおりやき	すのもの じゃがいものみそじる みしょうかん	鶏肉 ※さわら ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん	たけのこ 干し椎茸スライス ふき しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん 根深ねぎ ※美生柑	米 麦 ※上白糖 じゃがいも	※ごま油 ※なたね油
26 金	カレーライス (はつがげんまいごはん・カレーシチュー)		チョコタフィ だいこんサラダ	豚肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※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 発芽玄米 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
30 火	▲トマトスパゲッティ (ノンミルク) こがたくろコッペパン(小中)	はちみつローストチキン	イタリアンサラダ	鶏肉 ※オイルツナ	※牛乳	こまつな にんじん ※トマトピューレー トマト	にんにく しょうが レタス ※冷凍コーン たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー	※小型黒コッペパン(小中) ※はちみつ ※みかんジュース ※スパゲッティ	※なたね油 ※イタリアンドレ

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。

《2024年4月分 学校給食 献立及び材料表》

(中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

(単位:グラム)

日	4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木	
献立及び材料 (中学校)	せきはん(中)	むぎごはん	はつがげんまいゆかりごはん	むぎごはん(中)	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 72	※麦ごはん 110	米 95.65	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	※食パン 85	米 95.648	※麦ごはん 110	
	もちこめ 28.8	牛乳	発芽玄米 14.15	牛乳	牛乳	牛乳	発芽玄米 14.152	牛乳	
	※あずき水煮 19.2	※牛乳 206	※酒 1.22	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	水 128.1	※牛乳 206	
	※食塩 0.24	すぶた	※食塩 0.36	えびのてんぷら	やきししゃも	トンカツ	牛乳	やきにく	
	※酒 1.2	豚肉 45.5	※ゆかり粉 0.92	※えび 37	※ししゃも 40	豚肉 50	※牛乳 206	豚肉 60	
	水 136.8	しょうが 1.3	水 117.12	※酒 2.4	※なたね油 1.2	塩コショウ 0.22	さけのみそマヨネーズやき	※酒 2.4	
	牛乳	※しょうゆ 0.78	牛乳	※食塩 0.24	にくじゃが	※小麦粉 8.8	※さけ 70	※しょうゆ 1.2	
	※牛乳 206	※酒 1.56	※牛乳 206	※小麦粉 8.4	豚肉 26	※パン粉 7.7	塩コショウ 0.12	にんにく 0.36	
	たいのおやき	※でん粉 3.25	ほんべんのしょうがだれかけ	※なたね油 4.8	じゃがいも 60	※なたね油 4.4	※酒 1.8	しょうが 0.36	
	※たい 60	※なたね油 3.9	※はんぺん 50	ブロッコリーのおかかあえ	にんじん 24	たれべつづけ	※白みそ 4.8	※なたね油 1.2	
	※酒 2.4	じゃがいも 32.5	※なたね油 1	ブロッコリー 30	たまねぎ 60	※ウスターソース 2.2	※マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ 18	
	※食塩 0.36	にんじん 13	しょうが 0.5	にんじん 18	※糸こんにやく 12	※ケチャップ 3.3	※なたね油 1.2	ピーマン 6	
	※なたね油 0.6	たまねぎ 19.5	※しょうゆ 1.63	※しょうゆ 1.8	※冷凍さやいんげん 6	※上白糖 0.12	アルミカップ 1	※しょうゆ 1.8	
	きりぼしだいこんのいために	※なたね油 0.26	※みりん 0.5	※みりん 0.6	※くわわかめ 0.36	水 3.3	にびたし	※上白糖 0.36	
	県産切干大根 4.8	※上白糖 1.95	※でん粉 0.24	※上白糖 0.36	※しょうゆ 6	ポイルキャベツ	はくさい 30	※酢 0.12	
	※冷凍さやいんげん 6	※しょうゆ 3.12	水 5	※糸かつお 0.36	※上白糖 1.8	キャベツ 36	こまつな 30	レモン 0.96	
	にんじん 14.4	※酢 1.56	れんこんきんぴら	さわにわん	※みりん 1.2	にんじん 12	※油揚げ 3.6	※はちみつ 0.96	
	豚肉 6	塩コショウ 0.12	れんこん 30	ごぼう 18	※フレーク節 1.2	※鶏ガラスープ 0.24	※液体かつおだし 0.6	だいずのもの 10	
	※上白糖 0.6	※洋風スープの素 0.13	にんじん 12	だいこん 24	水 24	塩コショウ 0.12	※しょうゆ 1.2	大豆 10	
	※みりん 1.2	水 15.6	※冷凍さやいんげん 6	干し椎茸 0.6	つぼづけあえ	オニオンスープ	※上白糖 0.36	にんじん 12	
	※しょうゆ 1.8	チンゲンサイのサラダ	※しょうゆ 1.8	※糸かまぼこ 12	だいこん 30	たまねぎ 48	※みりん 0.6	ごぼう 12	
	※液体かつおだし 0.36	チンゲンサイ 30	※上白糖 1.2	根深ねぎ 12	きゅうり 14.4	※冷凍コーン 12	けんちんじる	※冷凍さやいんげん 3.6	
	※なたね油 0.6	※春雨 4.8	※みりん 1.2	※だしこんぶ 2.4	※つぼ漬け 9.6	エリンギ 12	※冷凍角切り豆腐 24	※しょうゆ 1.8	
	すましじる	パプリカ赤 6	※一味唐辛子 0.01	※しょうゆ 0.6	※酢 0.96	※ベーコン 9.6	ごぼう 12	※みりん 1.2	
	※花形かまぼこ 18	※中華ドレ 6	※なたね油 0.96	※白しょうゆ 3	※上白糖 0.36	※白いんげん豆 12	だいこん 12	※上白糖 0.84	
	はくさい 18	ちゅうかスープ	とうふのみそじる	※食塩 0.12		※なたね油 0.6	里芋 18	※液体かつおだし 0.6	
	しめじ 12	※ほぐしきさみ 12	※冷凍角切り豆腐 24	水 108		※コンソメ 1.2	根深ねぎ 12	水 12	
	たまねぎ 24	※冷凍コーン 12	たまねぎ 24	ひじきのつくだに(中)		塩コショウ 0.12	※しょうゆ 1.8	はるキャベツのみそじる	
	みつば 6	キャベツ 24	えのきたけ 12	※ひじきの佃煮 8		パセリ 0.36	※白しょうゆ 2.4	※たけのこ水煮 12	
	※だしこんぶ 2.4	だいこん 12	こまつな 12	とうにゅうココアデザート(中)		※しょうゆ 0.6	※食塩 0.12	キャベツ 30	
	※白しょうゆ 2.4	※たけのこ水煮 12	※煮干し 2.4	※豆乳ココアデザート 40		水 132	※フレーク節 2.4	じゃがいも 18	
	※しょうゆ 0.96	にら 9.6	※赤みそ 4.8				水 132	根深ねぎ 12	
	※食塩 0.12	※しょうゆ 1.8	※白みそ 4.8				ぶどうゼリー	※わかめ 0.36	
	水 132	※中華スープの素 1.2	水 132				※ぶどうゼリー 60	※煮干し 2.4	
	おいわいゼリー(中)	塩コショウ 0.12	カスタードプリン(中)					※赤みそ 4.8	
	※お祝いゼリー 35	水 132	※カスタードプリン 70					※白みそ 4.8	
	ごましお(中)							水 132	
	※ごま塩 1								
	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 728 2.2	774 2	767 3.6	742 2.2	760 2.2	820 3.5	794 2.4	766 2.3	

日	4月19日 金	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月30日 火
献立及び材料 (中学校)	カレーピラフ	むぎごはん	くろコッペパン	ラーメン	たけのこごはん	はつがげんまいごはん	こがたくろコッペパン(小中)
	米 86.86	※麦ごはん 110	※黒コッペパン 85	※一食ラーメン 240	米 87.13	米 95.65	※小型黒コッペパン 55
	麦 12.74	牛乳	牛乳	牛乳	麦 12.88	発芽玄米 14.15	牛乳
	水 144	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1.25	水 128.1	※牛乳 206
	※ドライミックスカレー 6	あつあげのそぼろあんかけ	オムレツのトマトソースかけ	しょうゆラーメンスープ	※食塩 0.5	牛乳	▲トマトスバゲッティ(ノンミルク)
	※酒 1.2	※冷凍厚揚げ 65	※オムレツ 60	豚肉 20	たけのこ 18.75	※牛乳 206	※スパゲッティ 42
	※洋風スープの素 0.12	※なたね油 0.6	※なたね油 1.2	しょうが 0.6	鶏肉 6.25	カレーシチュー	※オイルツナ 18
	水 144	豚肉 18	※カットトマト 12	にんにく 0.36	干し椎茸スライス 0.38	じゃがいも 48	にんじん 24
	牛乳	しょうが 0.6	トマト 6	チンゲンサイ 18	にんじん 10	たまねぎ 60	たまねぎ 48
	※牛乳 206	たまねぎ 6	※ウスターソース 0.6	※メンマ 18	ふき 3.75	にんじん 24	※マッシュルーム水煮 12
	いかのレモンガーリックやき	※しょうゆ 1.44	※ケチャップ 4.8	はくさい 24	※食塩 0.01	豚肉 15	セロリー 2.4
	※いか 50	※酒 1.2	※上白糖 0.12	※千切りくらげ 0.36	※淡口しょうゆ 5	※なたね油 1.2	しょうが 0.6
	※ガーリックパウダー 0.02	※上白糖 1.2	塩コショウ 0.06	根深ねぎ 12	※上白糖 0.88	にんにく 0.6	にんにく 0.36
	※食塩 0.24	※みりん 0.84	水 3.6	※醤油ラーメンスープの素 9.6	※みりん 1.25	しょうが 1.2	※なたね油 1.2
	※黒こしょう 0.01	※でん粉 0.36	ごぼうのソテー	※鶏ガラスープ 0.36	※酒 1.25	※小麦粉 6	※洋風スープの素 1.2
	※白ワイン 2.4	水 36	ごぼう 30	※しょうゆ 0.6	※液体かつおだし 0.63	※有塩バター 6	※ケチャップ 12
	レモン 1.2	ほうれんそうのあえもの	※ベーコン 6	※なたね油 0.6	水 131.25	※カレー粉 0.6	※トマトピューレー 12
	※なたね油 0.6	ほうれんそう 30	ピーマン 6	塩コショウ 0.01	牛乳	※チーズ 2.4	トマト 12
	かぼちゃのサラダ	きゅうり 24	※なたね油 0.6	水 144	※牛乳 206	※洋風スープの素 1.2	※ウスターソース 1.8
	かぼちゃ 30	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.12	とりにくのからあげ	さわらのかおりやき	※しょうゆ 3.6	塩コショウ 0.12
	きゅうり 18	※みりん 0.6	※鶏ガラスープ 0.24	鶏肉 48	※さわら 70	※ウスターソース 4.8	水 48
	にんじん 8	※上白糖 0.6	▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)	しょうが 1.2	※しょうゆ 1.2	※ケチャップ 6	はちみつローストチキン
	※サウザンドレ 6	のっぺいじる	たまねぎ 48	にんにく 0.6	※酒 2.4	※牛乳 24	鶏肉 60
	やさいスープ	鶏肉 12	じゃがいも 24	※酒 2.4	しょうが 1.2	※オールスパイス 0.02	※はちみつ 2.4
	豚肉 30	里芋 18	※クリームコーン 48	※しょうゆ 1.2	※食塩 0.12	※クローブ 0.02	にんにく 0.6
	キャベツ 30	ごぼう 18	パセリ 0.6	塩コショウ 0.12	※ごま油 0.6	※ナツメグ 0.02	しょうが 1.2
	だいこん 12	だいこん 24	※豆乳 36	※でん粉 9.6	※なたね油 1.2	※ロリエ 0.01	※酒 1.2
	たまねぎ 12	根深ねぎ 12	※洋風スープの素 1.2	※なたね油 6	すのものの	塩コショウ 0.12	※みかんジュース 2.4
	パセリ 0.36	※フレーク節 2.4	塩コショウ 0.24	にんじんサラダ	キャベツ 30	水 60	※しょうゆ 1.2
	※コンソメ 1.2	※しょうゆ 1.8	※なたね油 1.2	にんじん 48	きゅうり 18	チヨコタフィ	※食塩 0.12
	※しょうゆ 2.4	※淡口しょうゆ 1.8	※上新粉 0.12	パセリ 0.84	※わかめ 0.36	大豆 14.4	※なたね油 1.2
	※なたね油 1.2	※みりん 1.2	水 96	※棒々鶏ドレ 4.8	※酢 1.8	※なたね油 1.2	イタリアンサラダ
	塩コショウ 0.12	※食塩 0.12			※上白糖 0.96	※上白糖 4.8	こまつな 30
	水 132	※でん粉 0.24			※しょうゆ 1.2	※ココア 0.72	レタス 24
	ぎふみかんゼリー(中)	水 132			じゃがいものみそじる	水 1.44	※冷凍コーン 6
	※ぎふみかんゼリー 40				じゃがいも 30	だいこんサラダ	※イタリアンドレ 4.8
					たまねぎ 18	だいこん 36	
					だいこん 12	みずな 24	
					根深ねぎ 12	※青じそドレ 6	
					※煮干し 2.4		
					※白みそ 9.6		
					水 132		
					みしょうかん		
					※養生柑 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
中学校 725 3	736 1.6	800 3.1	773 3.7	717 3.5	825 2	814 2.8	

\* 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、中学校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。