

生活リズムを整え 元気に過ごそう！

こよみの上では秋ですが、日中はまだ暑い日が続きます。そろそろ夏の疲れも出てくる頃です。夏バテを回復し元気に過ごすために、次のようなことに気をつけ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ生活リズムを整えましょう。

生活リズムをととえるポイント

(1) 早ね・早起きをしよう！

夜ふかしは、翌日の目覚めや食欲、体調にも影響を及ぼします。からだ、脳、心の休養のために、十分な睡眠をとりましょう。



(2) 朝昼晩！一日三食規則正しく食べよう！

おおよその時間を決めて食事をとることで、体内時計が正常に働き、生活リズムが整い、体調がよくなります。



(3) プラス一品を心がけ、栄養バランスのよい朝食を心がけよう！

朝ごはんは、睡眠中に低下した体温を上げ、脳や体を目覚めさせます。朝ごはんには、炭水化物(ごはん、パン等)やたんぱく質(卵、魚、肉、豆腐等)、ビタミン類(野菜・果物等)をとることで、体温を上げたり、体内リズムを整えてくれます。



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
すふた 酢豚 ワンタンスープ 麦ごはん	トッピング野菜 枝豆の塩ゆで ジャージャー麺の具 中華麺	キャベツのゆかりあえ 鶏肉のねぎみそ焼き 冬瓜の白みそ汁 白ごはん	カラフルサラダ(ド) 青のりポテト キーマカレー ナン	ぶどうゼリー たらふく秋野菜あんかけ 沢煮うどん 枝豆ゆかりごはん
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
小松菜ともやしのおひたし きなこだんご 親子丼の具 麦ごはん	海藻サラダ(ド) れんこんチップス ミートソース ソフト麺	白菜の塩昆布あえ 和風おろしハンバーグ 豚汁 白ごはん	ナタデココポンチ ソーセージとほうれん草のグラタン ABCスープ 黒パン	さばのカレームニエル かぼちゃのクリームスープ コーンピラフ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
敬老の日	お月見だんご かぼちゃと豆のコロッケ お月見サラダ(ド) きつねうどんの汁 うどん	大豆とひじきの煮物 さけのもみじ焼き ふりかけ 冬瓜汁 白ごはん	じゃがいものトマト煮 マヨネーズ サンド用卵焼き キャベツのスープ 食パン	ヤンニョムチキン 白菜と春雨のスープ キンパ風炊き込みご飯
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
振替休日	チンゲン菜とエリンギの炒めもの 栗蒸しパン 五目しょうゆラーメンの汁 中華麺	小松菜ともやしのごまあえ 鶏肉のレモンソース 秋なすのみそ汁 白ごはん	キャベツのソテー フレンチトースト(シ) ポークビーンズ テーブルロールパン	なし さんまのかば焼き風 いものこ汁 五目栗ごはん
30日(月)	おはなし給食 9月17日(火) くまのこウーフの絵本 「お月さんはきつねがすき？」			
福神漬け ツナサラダ(マ) ポークカレー 麦ごはん	月にそなえる秋の七草をとりに行ったくまの子ウーフは、うさぎのミミときつねのツネタに会い、みんなでお月見のお話します。 さて、お月さんの好きなのは、おだんご？それともコロッケ？			

新鮮でおいしい岐阜県産の野菜を使って、地産地消を進めているよ！

ねぎっちょのおすすめ“ぎふ野さい”

- 【9月の“ぎふ野さい”】
- * 小松菜(高山市)
- * 枝豆(岐阜市則武地域)
- * だいこん(高鷲町ひるがの)
- * なす(本巣市)
- * 水耕ねぎ(神戸町)

令和6年度 9月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 麦ごはん 酢豚 ワンタンスープ	牛乳 中華めん ジャージャー麺の具 枝豆の塩ゆで トッピング野菜	牛乳 白ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き キャバツのゆかりあえ 冬瓜の白みそ汁	牛乳 ナン キーマカレー 青のりポテト カラフルサラダ	牛乳 枝豆ゆかりごはん たらの秋野菜あんかけ 沢煮椀 ぶどうゼリー	牛乳 麦ごはん 親子丼の具 きなこだんご 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 ソフト麺 ミートソース れんこんチップス 海藻サラダ	牛乳 白ごはん 和風おろしハンバーグ 白菜の塩昆布あえ 豚汁	牛乳 黒パン ソーセージとほうれん草のグラタン ABCスープ ナタデココポンチ	牛乳 コーンピラフ さばのカレーミニエール かぼちゃのクリームスープ
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 おろし生姜 0.50 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 サラダ油 0.20 にんじん 15.00 たけのこ 10.00 干し椎茸 0.50 玉ねぎ 30.00 ピーマン 5.00 米酢 5.30 ケチャップ 4.20 三温糖 4.20 こいくちしょうゆ 5.30 ワンタンの皮 9.00 ねぎ 5.00 鶏ガラスープ 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚ひき肉 40.00 酒 3.00 おろし生姜 0.70 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 八丁みそ 3.75 赤みそ 3.00 テンメンジャン 6.75 こいくちしょうゆ 4.00 三温糖 2.25 みりん 2.25 トウバンジャン 0.50 鶏ガラスープ 1.00 ごま油 1.50 サラダ油 1.00 かたくり粉 2.00 えだまめ 20.00 食塩 0.25 もやし 25.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 40.00 白みそ 2.00 酒 0.60 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 0.60 みりん 0.60 おろし生姜 0.50 おろし生姜 0.60 ねぎ 5.00 キャバツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06 とうがん 25.00 にんじん 10.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 カットわかめ 0.50 ねぎ 3.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 ナン※ 70.00 豚ひき肉 40.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 ホールコーン 10.00 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 ケチャップ 11.25 こいくちしょうゆ 2.25 ウスターソース 0.40 カレー粉 0.60 食塩 0.23 三温糖 1.30 スープストック 1.50 薄力粉 3.00 ナツメグ 0.05 サラダ油 1.50 フライドポテト 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 4.00	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 5.00 えだまめ 20.00 酒 1.00 サラダ油 1.00 ゆかり粉 1.50 まだら 40.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 酒 1.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 豚肉 5.00 こんにやく 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 かつおだし 2.00 ぶどうゼリー 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 10.00 高野豆腐 4.00 玉ねぎ 53.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 かまぼこ 7.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 こまつな 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 キャバツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 青じそドレッシング 5.00	牛乳 206.00 白ごはん 60.00 和風おろし 0.20 三温糖 1.23 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.25 だいこん 5.00 かたくり粉 0.30 水耕ねぎ 3.00 水 10.00 はくさい 35.00 きゅうり 15.00 食塩 0.06 塩昆布 1.00 豚肉 5.00 さといも 10.00 だいこん 15.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにやく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 黒パン 55.00 カットウィンナー 5.00 じゃがいも 20.00 ホールコーン 5.00 オニオンソテー 20.00 ほうれん草 10.00 牛乳 5.00 ホワイトソース 40.00 食塩 0.15 白こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00 かぼちゃ 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャバツ 10.00 ベーコン 5.00 アルファ化米 5.00 ダイストマト 10.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02 ナタデココ 20.00 バインチャック 30.00 みかんチャック 25.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 玉ねぎ 25.00 ホールコーン 20.00 マッシュルーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 さば 40.00 食塩 0.40 白こしょう 0.02 薄力粉 2.00 カレー粉 0.20 マーガリン 2.00 サラダ油 0.50 ベーコン 5.00 かぼちゃペースト 20.00 玉ねぎ 20.00 かぼちゃ 25.00 スーパーストック 1.00 牛乳 30.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02 マーガリン 0.50 コーンスターチ 2.00
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 おろし生姜 0.50 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 4.00 サラダ油 0.20 にんじん 15.00 たけのこ 10.00 干し椎茸 0.50 玉ねぎ 30.00 ピーマン 5.00 米酢 5.30 ケチャップ 4.20 三温糖 4.20 こいくちしょうゆ 5.30 ワンタンの皮 9.00 ねぎ 5.00 鶏ガラスープ 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚ひき肉 40.00 酒 3.00 おろし生姜 0.70 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 八丁みそ 3.75 赤みそ 3.00 テンメンジャン 6.75 こいくちしょうゆ 4.00 三温糖 2.25 みりん 2.25 トウバンジャン 0.50 鶏ガラスープ 1.00 ごま油 1.50 サラダ油 1.00 かたくり粉 2.00 えだまめ 20.00 食塩 0.25 もやし 25.00 きゅうり 15.00 ホールコーン 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 40.00 白みそ 2.00 酒 0.60 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 0.60 みりん 0.60 おろし生姜 0.50 おろし生姜 0.60 ねぎ 5.00 キャバツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06 とうがん 25.00 にんじん 10.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 カットわかめ 0.50 ねぎ 3.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 ナン※ 70.00 豚ひき肉 40.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 ピーマン 5.00 ホールコーン 10.00 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 ケチャップ 11.25 こいくちしょうゆ 2.25 ウスターソース 0.40 カレー粉 0.60 食塩 0.23 三温糖 1.30 スープストック 1.50 薄力粉 3.00 ナツメグ 0.05 サラダ油 1.50 フライドポテト 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 4.00	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 5.00 えだまめ 20.00 酒 1.00 サラダ油 1.00 ゆかり粉 1.50 まだら 40.00 食塩 0.10 白こしょう 0.01 酒 1.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 豚肉 5.00 こんにやく 5.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 かつおだし 2.00 ぶどうゼリー 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 10.00 高野豆腐 4.00 玉ねぎ 53.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 みつば 2.00 干し椎茸 0.50 かまぼこ 7.00 液卵 45.00 うすくちしょうゆ 4.50 しろしょうゆ 4.50 三温糖 3.00 みりん 0.75 和風だし 0.75 サラダ油 0.50 水 45.00 白玉もち 20.00 きな粉 2.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 こまつな 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 キャバツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 青じそドレッシング 5.00	牛乳 206.00 白ごはん 60.00 和風おろし 0.20 三温糖 1.23 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.25 だいこん 5.00 かたくり粉 0.30 水耕ねぎ 3.00 水 10.00 はくさい 35.00 きゅうり 15.00 食塩 0.06 塩昆布 1.00 豚肉 5.00 さといも 10.00 だいこん 15.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにやく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 黒パン 55.00 カットウィンナー 5.00 じゃがいも 20.00 ホールコーン 5.00 オニオンソテー 20.00 ほうれん草 10.00 牛乳 5.00 ホワイトソース 40.00 食塩 0.15 白こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00 かぼちゃ 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャバツ 10.00 ベーコン 5.00 アルファ化米 5.00 ダイストマト 10.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02 ナタデココ 20.00 バインチャック 30.00 みかんチャック 25.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 玉ねぎ 25.00 ホールコーン 20.00 マッシュルーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 白こしょう 0.02 さば 40.00 食塩 0.40 白こしょう 0.02 薄力粉 2.00 カレー粉 0.20 マーガリン 2.00 サラダ油 0.50 ベーコン 5.00 かぼちゃペースト 20.00 玉ねぎ 20.00 かぼちゃ 25.00 スーパーストック 1.00 牛乳 30.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02 マーガリン 0.50 コーンスターチ 2.00
	架	604・756	614・736	560・736	640・797	581・692	619・783	666・848	595・718	660・823
日(曜)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	
献立	牛乳 うどん きつねうどんの汁 かぼちゃと豆のコロッケ お月見サラダ お月見だんご	牛乳 白ごはん さけのもみじ焼き 大豆とひじきの煮物 冬瓜汁 ふりかけ	牛乳 食パン サンド用卵焼き じゃがいもトマト煮 キャバツのスープ	牛乳 キンパ風炊き込みご飯 ヤンニョムチキン 白菜と春雨のスープ	牛乳 中華めん 五目しょうゆラーメンの汁 栗蒸しパン チンゲン菜とエリンギの炒め物	牛乳 白ごはん 鶏肉のレモンソース 小松菜ともやしのごまあえ 秋なすのみそ汁	牛乳 テーブルロールパン プレーンチートースト ポークビーンズ キャバツのソテー	牛乳 五目栗ごはん さんまのかば焼き風 いものこ汁 梨		
	牛乳 206.00 うどん 70.00 にんじん 10.00 かまぼこ 7.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.10 こいくちしょうゆ 3.30 うすくちしょうゆ 3.30 みりん 3.00 かつおだし 2.00 油揚げ(甘煮) 10.00 かぼちゃと豆のコロッケ 60.00 大豆白絞油 5.00 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ゆでたまご 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00 月見だんご 30.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さけ 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 にんじんペースト 5.00 牛乳 3.00 調理用マヨネーズ 10.00 パン粉 0.60 アルミカップ 1.00 米ひじき 2.00 焼きちくわ 5.00 大豆水煮 10.00 にんじん 10.00 こんにやく 10.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 みりん 1.00 和風だし 0.50 サラダ油 0.50 木綿豆腐 20.00 干し椎茸 0.50 とうがん 30.00 ちらしかまぼこ 5.00 みつば 3.00 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 みりん 1.00 かつおだし 2.00 ふりかけ 2.50	牛乳 206.00 食パン 55.00 サンド用卵焼き 40.00 マヨネーズ(一食用) 10.00 カットウィンナー 7.00 玉ねぎ 20.00 じゃがいも 40.00 トマトジュース 22.00 スープストック 0.50 三温糖 1.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 ハム 5.00 玉ねぎ 10.00 キャバツ 30.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 牛ひき肉 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 えだまめ 5.00 おろしにんにく 0.50 コチュンジャン 2.00 おろし生姜 4.00 三温糖 1.50 酒 2.00 ごま油 1.00 鶏肉 40.00 酒 1.00 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 6.00 おろしにんにく 0.20 ケチャップ 2.80 コチュンジャン 1.10 三温糖 0.30 みりん 1.40 ごま油 0.25 酒 0.50 水 2.50 ハム 5.00 はるさめ 5.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 はくさい 20.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.22 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 5.00 なると 10.00 にんじん 15.00 もやし 15.00 ねぎ 5.00 おろしにんにく 0.20 こいくちしょうゆ 0.20 食塩 0.06 白こしょう 0.02 ウェイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 ホットケーキミックス 30.00 マロンペースト 6.00 三温糖 3.50 牛乳 20.00 液卵 6.00 蒸しパンカップ 1.00 豚肉 10.00 チンゲン菜 35.00 ホールコーン 10.00 エリンギ 7.00 おろしにんにく 0.10 おろし生姜 0.10 オイスターソース 0.60 こいくちしょうゆ 0.20 みりん 0.20 サラダ油 0.50 かたくり粉 0.10	牛乳 206.00 精白米 80.00 テーブルロールパン 38.00 鶏肉 40.00 食塩 0.20 酒 1.50 液卵 6.00 ママーリン 1.00 バナナエッセンス 0.02 シナモンシュガー 0.01 こまつな 15.00 もやし 35.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 なす 15.00 玉ねぎ 15.00 木綿豆腐 20.00 ねぎ 5.00 えのきたけ 5.00 赤みそ 7.00 白みそ 2.00 いりこだし 2.00 豚肉 10.00 チンゲン菜 35.00 ホールコーン 10.00 エリンギ 7.00 おろしにんにく 0.10 おろし生姜 0.10 オイスターソース 0.60 こいくちしょうゆ 0.20 みりん 0.20 サラダ油 0.50 かたくり粉 0.10	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 5.00 れんこん 10.00 にんじん 15.00 栗 5.00 梨 4.00 しろしょうゆ 4.00 三温糖 0.48 みりん 0.80 酒 1.36 和風だし 0.20 さといも 14.00 食塩 0.20 サラダ油 1.00 さんま開き 30.00 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 酒 0.40 おろし生姜 0.25 三温糖 3.00 こいくちしょうゆ 3.00 水 7.50 かたくり粉 0.20 さといも 20.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ほんしめじ 5.00 油揚げ 5.00 こんにやく 10.00 ねぎ 5.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00 梨 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 5.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 とろけるカレー 14.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬サラダ用マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00		
献立の材料	牛乳 206.00 うどん 70.00 にんじん 10.00 かまぼこ 7.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.10 こいくちしょうゆ 3.30 うすくちしょうゆ 3.30 みりん 3.00 かつおだし 2.00 油揚げ(甘煮) 10.00 かぼちゃと豆のコロッケ 60.00 大豆白絞油 5.00 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ゆでたまご 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00 月見だんご 30.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さけ 40.00 食塩 0.20 酒 1.00 玉ねぎ 5.00 にんじんペースト 5.00 牛乳 3.00 調理用マヨネーズ 10.00 パン粉 0.60 アルミカップ 1.00 米ひじき 2.00 焼きちくわ 5.00 大豆水煮 10.00 にんじん 10.00 こんにやく 10.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 みりん 1.00 和風だし 0.50 サラダ油 0.50 木綿豆腐 20.00 干し椎茸 0.50 とうがん 30.00 ちらしかまぼこ 5.00 みつば 3.00 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 みりん 1.00 かつおだし 2.00 ふりかけ 2.50	牛乳 206.00 食パン 55.00 サンド用卵焼き 40.00 マヨネーズ(一食用) 10.00 カットウィンナー 7.00 玉ねぎ 20.00 じゃがいも 40.00 トマトジュース 22.00 スープストック 0.50 三温糖 1.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 ハム 5.00 玉ねぎ 10.00 キャバツ 30.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 白こしょう 0.02	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 牛ひき肉 10.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 えだまめ 5.00 おろしにんにく 0.50 コチュンジャン 2.00 おろし生姜 4.00 三温糖 1.50 酒 2.00 ごま油 1.00 鶏肉 40.00 酒 1.00 かたくり粉 6.00 大豆白絞油 6.00 おろしにんにく 0.20 ケチャップ 2.80 コチュンジャン 1.10 三温糖 0.30 みりん 1.40 ごま油 0.25 酒 0.50 水 2.50 ハム 5.00 はるさめ 5.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 はくさい 20.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.22 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 5.00 なると 10.00 にんじん 15.00 もやし 15.00 ねぎ 5.00 おろしにんにく 0.20 こいくちしょうゆ 0.20 食塩 0.06 白こしょう 0.02 ウェイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 ホットケーキミックス 30.00 マロンペースト 6.00 三温糖 3.50 牛乳 20.00 液卵 6.00 蒸しパンカップ 1.00 豚肉 10.00 チンゲン菜 35.00 ホールコーン 10.00 エリンギ 7.00 おろしにんにく 0.10 おろし生姜 0.10 オイスターソース 0.60 こいくちしょうゆ 0.20 みりん 0.20 サラダ油 0.50 かたくり粉 0.10	牛乳 206.00 精白米 80.00 テーブルロールパン 38.00 鶏肉 40.00 食塩 0.20 酒 1.50 液卵 6.00 ママーリン 1.00 バナナエッセンス 0.02 シナモンシュガー 0.01 こまつな 15.00 もやし 35.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 なす 15.00 玉ねぎ 15.00 木綿豆腐 20.00 ねぎ 5.00 えのきたけ 5.00 赤みそ 7.00 白みそ 2.00 いりこだし 2.00 豚肉 10.00 チンゲン菜 35.00 ホールコーン 10.00 エリンギ 7.00 おろしにんにく 0.10 おろし生姜 0.10 オイスターソース 0.60 こいくちしょうゆ 0.20 みりん 0.20 サラダ油 0.50 かたくり粉 0.10	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 5.00 れんこん 10.00 にんじん 15.00 栗 5.00 梨 4.00 しろしょうゆ 4.00 三温糖 0.48 みりん 0.80 酒 1.36 和風だし 0.20 さといも 14.00 食塩 0.20 サラダ油 1.00 さんま開き 30.00 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 酒 0.40 おろし生姜 0.25 三温糖 3.00 こいくちしょうゆ 3.00 水 7.50 かたくり粉 0.20 さといも 20.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ほんしめじ 5.00 油揚げ 5.00 こんにやく 10.00 ねぎ 5.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00 梨 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 鶏肉 5.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 とろけるカレー 14.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 キャバツ 25.00 きゅうり 10.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬サラダ用マヨネーズ 5.00 福神漬 10.00		
	架	718・854	629・753	571・687	559・675	607・732	600・719	640・700	594・743	643・821

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
 ※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
 ※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
 ※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。