



8・9月 給食たより

幼稚園

「生活リズム」乱れていませんか？



1日3回バランスよく食べよう！

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

今月の地産地消コーナー

今月の土岐市産の野菜は、玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく です。

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。


- 2朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。


- 3トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★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。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

牛乳・乳製品



9月17日の「とき健幸給食」は・・・

～ 今月の食材は 秋ナス ～



ナスの生育温度は20～30度と高く、夏の代表的な野菜です。その中でも、秋ナスとは9月以降に収穫されるナスのことを指します。

秋ナス は一番おいしい！？

夏ナスは、夏の強い日差しを浴びて成長するため、皮が厚く、実が詰まったものになります。

秋ナスは、朝夕の寒暖差が大きく、日差しも比較的穏やかな時期に成長するため、皮が柔らかく、みずみずしくて甘みがあります。ナスの皮の紫色は、ナスニンというポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、生活習慣病を予防してくれます。

17日には、秋ナスを使った「キーマカレー」が出ます。ナンと一緒に味わいましょう！

主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和8年8・9月分 学校給食よていこんだて表		毎日1本付きます。		給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。1日に350gを摂るとよいと言われています。			
日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
8/28	金	ユニバーサル夏野菜のカレーライス	黒砂糖豆	フルーツポンチ		83	104
8/31	月	パエリア	ガーリックチキン	れんこんサラダ レタスのスープ		116	145
9/1	火	ゆかりごはん	はんぺんの生姜焼き	五色あえ かぼちゃのみそ汁		85	106
2	水	むぎ麦ごはん	あげ豆腐の野菜あんかけ	いと かんてん す もの 鶏団子汁	アイスクリーム	79	99
3	木	こがた 小型パン	や 焼きウインナー	ビーンズサラダ ミネストローネ	バナナ	45	56
4	金	むぎ麦ごはん	さばの竜田揚げ	こまつなのおかかあえ けんちん汁		100	125
7	月	ジャージャー麺	だいず つつ あ 大豆の包み揚げ	キャベツのサラダ		120	150
8	火	ざっく 雑穀ごはん	て や いかの照り焼き	チンゲン菜のごまあえ 豚汁		78	98
9	水	むぎ麦ごはん	やさい い や にく 野菜入り焼き肉	ごもく まめ ゆば い 五目豆 湯葉入りすまし汁		91	114
10	木	しよく 食パン	なすのミートソースチーズ焼き	だいこん たまご 大根サラダ 卵とトマトのスープ		155	194
11	金	むぎ麦ごはん	えんくう さといも 円空里芋コロッケ	キャベツの卵とじ さわ に わん 沢煮椀	ぎふだもんりんごゼリー	81	101
14	月	うどん	ちくわ この あ 竹輪のお好み揚げ	きゅうりの酢の物		50	63
15	火	キムチチャーハン	や 焼きぎょうざ	だいこん ちゅうか 大根の中華あえ ニラ玉スープ		90	113
16	水	むぎ麦ごはん	たまごや ツナの卵焼き	きんぴらごぼう トマトの和風スープ		111	139
	17	木	ナン	なすのキーマカレー	れんこんチップス キャベツのサラダ	なし	187 234
18	金	むぎ麦ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	チンジャオロース はるさめ 春雨のサラダ		98	123
24	木	うめ 梅かつおごはん	ぶたにく や 豚肉のごま焼き	やさい いそか 野菜の磯香あえ モロヘイヤのみそ汁		90	113
25	金	むぎ麦ごはん	あつあ さといも 厚揚げと里芋のそぼろあんかけ	たくあんのあえもの つきみ 月見汁	つきみ 月見ゼリー	72	90
	28	月	めん ソフト麺ミートソース	だいず こさかな いそ 大豆と小魚の磯がらめ	かいそう 海藻サラダ	オレンジ	125 156
29	火	げんまい 玄米ごはん	しおや だいこん さんまの塩焼き大根おろし	ゆかりあえ さつま汁		96	120
30	水	むぎ麦ごはん	とりにく とうにゅう 鶏肉の豆乳トマトソースがけ	ひじきのサラダ ごもく 五目汁		88	110



「いい歯の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から補助を受けて実施しています。

小学校

「生活リズム」乱れていませんか？

1日3回バランスよく食べよう！

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

今月の地産地消コーナー 今月の土岐市産の野菜は、玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく です。

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- 3トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★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。

主食
(ごはん・パンなど)

主菜
(卵・肉・魚・大豆製品など)

副菜
(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物
牛乳・乳製品

忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和8年8・9月分 学校給食よていこんだて表			 毎日1本 付きます。	給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。 1日に350gを摂るとよいと言われています。			
日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た デザート・その他	やさい しやうりよう 野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るものになる	おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
8/28	金	なつやさい ユニバーサル夏野菜のカレーライス	くろ ざとう まめ 黒砂糖豆	フルーツポンチ		83	104
8/31	月	パエリア	ガーリックチキン	れんこんサラダ レタスのスープ		116	145
9/1	火	ゆかりごはん	しょうが や はんぺんの生姜焼き	ごしき 五色あえ かぼちゃのみそ汁		85	106
2	水	むぎ 麦ごはん	あ どうふ やさい 揚げ豆腐の野菜あんかけ	いと かんてん す もの とり だんご じる 糸寒天の酢の物 鶏団子汁	アイスクリーム	79	99
3	木	こがた きゅうきやう 小型パン 救給カレー	や 焼きウインナー	ビーンズサラダ	バナナ	45	56
4	金	むぎ 麦ごはん	たつた あ さばの竜田揚げ	こまつなのおかかあえ けんちん汁		100	125
7	月	めん ジャージャー麺	だいず つつ あ 大豆の包み揚げ	キャベツのサラダ		120	150
8	火	ざっく 雑穀ごはん	て や いかの照り焼き	さい とん じる チンゲン菜のごまあえ 豚汁		78	98
9	水	むぎ 麦ごはん	やさい い や にく 野菜入り焼き肉	ごもく まめ ゆば い じる 五目豆 湯葉入りすまし汁		91	114
10	木	しよく 食パン	なすのミートソースチーズ焼き	だいこん たまご 大根サラダ 卵とトマトのスープ		155	194
11	金	むぎ 麦ごはん	えんくう さといも 円空里芋コロッケ	たまご さわに わん キャベツの卵とじ 沢煮椀	ぎふだもんりんごゼリー	81	101
14	月	うどん	ちくわ この あ 竹輪のお好み揚げ	す もの きゅうりの酢の物		50	63
15	火	キムチチャーハン	や 焼きぎょうざ	だいこん ちゅうか たま 大根の中華あえ ニラ玉スープ		90	113
16	水	むぎ 麦ごはん	たまごや ツナの卵焼き	きんぴらごぼう わふう きんぴらごぼう トマトの和風スープ		111	139
	17	木	ナン	なすのキーマカレー	れんこんチップス キャベツのサラダ	なし	187 234
18	金	むぎ 麦ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	はるさめ チンジャオロース 春雨のサラダ		98	123
24	木	うめ 梅かつおごはん	ぶたにく や 豚肉のごま焼き	やさい いそか 野菜の磯香あえ モロヘイヤのみそ汁		90	113
25	金	むぎ 麦ごはん	あつあ さといも 厚揚げと里芋のそぼろあんかけ	つきみ じる たくあんのあえもの 月見汁	つきみ 月見ゼリー	72	90
	28	月	めん ソフト麺ミートソース	だいず こさかな いそ 大豆と小魚の磯がらめ	かいそう 海藻サラダ	オレンジ	125 156
29	火	げんまい 玄米ごはん	しおや だいこん さんまの塩焼き大根おろし	ゆるかりあえ さつま汁		96	120
30	水	むぎ 麦ごはん	とりにく どうにゅう 鶏肉の豆乳トマトソースがけ	ひじきのサラダ ごもく じる 五目汁		88	110

 「いい歯の日」

 「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から補助を受けて実施しています。

中学校

1日3回バランスよく食べよう！

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

今月の地産地消コーナー 今月の土岐市産の野菜は、玉ねぎ トマト 小松菜 にんにく です。

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- 3トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

★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。

主食

(ごはん・パンなど)



主菜

(卵・肉・魚・大豆製品など)



副菜

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)



果物

牛乳・乳製品



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

9月17日の「とき健幸給食」は・・・
～ 今月の食材は 秋ナス ～



ナスの生育温度は20～30度と高く、夏の代表的な野菜です。その中でも、秋ナスとは、9月以降に収穫されるナスのことを指します。

秋ナス は一番おいしい！？

夏ナスは、夏の強い日差しを浴びて成長するため、皮が厚く、実が詰まったものになります。秋ナスは、朝夕の寒暖差が大きく、日差しも比較的穏やかな時期に成長するため、皮が柔らかく、みずみずしくて甘みがあります。ナスの皮の紫色は、ナスニンというポリフェノールの一種です。抗酸化作用があり、生活習慣病を予防してくれます。

17日には、秋ナスを使った「キーマカレー」が出ます。ナンと一緒に味わいましょう！

令和8年8・9月分 学校給食よていこんだて表				 毎日1本 付きます。	給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。 1日に350gを摂るとよいと言われています。			
日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た デザート・その他	やさい しょうりょう 野菜の使用量(g)		
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとになる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中	
8/28	金	ユニバーサル夏野菜のカレーライス	くろ ざとう まめ 黒砂糖豆	フルーツポンチ		83	104	
8/31	月	パエリア	ガーリックチキン	れんこんサラダ レタスのスープ		116	145	
9/1	火	ゆかりごはん	はんぺんの生姜焼き	ごしき 五色あえ かぼちゃのみそ汁		85	106	
2	水	むぎ 麦ごはん	あ どうふ やさい 揚げ豆腐の野菜あんかけ	いと かんてん す もの とり だんご じる 糸寒天の酢の物 鶏団子汁	アイスクリーム	79	99	
3	木	こがた きゅきゅう 小型パン 救給カレー	や 焼きウインナー	ビーンズサラダ	バナナ	45	56	
4	金	むぎ 麦ごはん	たつた あ さばの竜田揚げ	こまつなのおかかあえ けんちん汁		100	125	
7	月	ジャージャー麺	だいず つつ あ 大豆の包み揚げ	キャベツのサラダ		120	150	
8	火	ざっく 雑穀ごはん	て や いかの照り焼き	チンゲン菜のごまあえ とん じる 豚汁	きよほう 巨峰	78	98	
9	水	むぎ 麦ごはん	やさい い や にく 野菜入り焼き肉	ごもく まめ ゆば い じる 五目豆 湯葉入りすまし汁		91	114	
10	木	しよく 食パン	なすのミートソースチーズ焼き	だいこん たまご 大根サラダ 卵とトマトのスープ		155	194	
11	金	むぎ 麦ごはん	えんくう さといも 円空里芋コロケ	キャベツの卵とじ さわ に わん 沢煮椀	ぎふだもんりんごゼリー	81	101	
14	月	うどん	ちくわ この あ 竹輪のお好み揚げ	きゅうりの酢の物 す もの		50	63	
15	火	キムチチャーハン	や 焼きぎょうざ	だいこん ちゅうか たま 大根の中華あえ ニラ玉スープ		90	113	
16	水	むぎ 麦ごはん	たまごや ツナの卵焼き	きんぴらごぼう わふう トマトの和風スープ		111	139	
	17	木	ナン	なすのキーマカレー	れんこんチップス キャベツのサラダ	なし	187 234	
18	金	むぎ 麦ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	チンジャオロース はるさめ 春雨のサラダ		98	123	
24	木	うめ 梅かつおごはん	ぶたにく や 豚肉のごま焼き	やさい いそか 野菜の磯香あえ モロヘイヤのみそ汁		90	113	
25	金	むぎ 麦ごはん	あつあ さといも 厚揚げと里芋のそぼろあんかけ	たくあんのあえもの つきみ じる 月見汁	つきみ 月見ゼリー	72	90	
	28	月	めん ソフト麺ミートソース	だいず こさかな いそ 大豆と小魚の磯がらめ	かいそう 海藻サラダ	オレンジ	125 156	
29	火	げんまい 玄米ごはん	さんま しおや だいこん さんまの塩焼き大根おろし	ゆかりあえ さつま汁		96	120	
30	水	むぎ 麦ごはん	とりにく どうにゅう 鶏肉の豆乳トマトソースがけ	ひじきのサラダ ごもく じる 五目汁		88	110	

「いい歯の日」

「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から補助を受けて実施しています。

<<2026年8.9月分 学校給食 献立及び材料表>>
 土岐市学校給食センター
 (単位:グラム)

日	8月28日 金	8月31日 月	9月1日 火	9月2日 水	9月3日 木	9月4日 金	9月7日 月	9月8日 火	9月9日 水	9月10日 木	9月11日 金	
献立 及 び 材 料 (3 ・ 4 年)	委託麦飯 177 牛乳 206 ユニバーサル夏野菜のカレーシチュー まぐろ油漬け 20 じゃがいも 25 蒸しレンズまめ 10 人参 8 玉ねぎ 30 なす 20 ズッキーニ 8 かぼちゃ 15 油 2 上新粉 4 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4 洋風だしの素 1 中双糖 1 カレー粉 0.5 にんにく 0.5 生姜 0.5 クミン 0.2 油 0.5 クローブ 0.02 ナツメグ 0.02 こしょう 0.02 食塩 0.1 水 75 黒砂糖豆 大豆 15 揚げ油 2 黒砂糖 4 食塩 0.02 水 1 フルーツポンチ みかんシロップ漬け 20 パイナップル漬け 20 黄桃シロップ漬け 20 カクテルゼリー 20	パエリア 精白米 65 精麦 7 ゆかり粉 70 ターメリック 0.15 パプリカ 0.05 洋風だしの素 1.2 ぶどう酒(白) 2 いか 10 あさり 5 えび 10 赤パプリカ 5 青ピーマン 3 トマトカット 5 食塩 0.3 こしょう 0.01 にんにく 0.3 オリーブ油 1.5 牛乳 206 ガーリックチキン 20 鶏肉もも 50 食塩 0.05 こしょう 0.01 にんにく 0.3 牛乳 206 清酒 1 こいくちしょうゆ 1.5 油 1 れんこんサラダ 25 れんこん 25 穀物酢 0.1 人参 5 ホールコーン 8 きゅうり 10 和風ドレッシング 6 レタスのスープ レタス 35 みずな 10 かまぼこ(糸) 8 洋風だしの素 1 こいくちしょうゆ 1 食塩 0.1 こしょう 0.01 水 145	ゆかりごはん 精白米 75 精麦 7 ゆかり粉 2.5 水 75 牛乳 206 揚げ油 6 玉ねぎ 8 えのきたけ 3 人参 5 糸みつば 3 清酒 0.8 本みりん 0.8 こいくちしょうゆ 2 上白糖 20 かつおだし 5 水 5 でんぶん(じゃが芋) 15 糸寒天の酢の物 5 キャベツ 8 ペーコン 4 にんにく 0.16 トマトジュース 8 トマトカット 16 ローリエ 0.08 チキンコンソメ 1 油 0.4 バセリ(乾燥) 0.02 食塩 0.2 こしょう 0.03 水 90 バナナ 100	委託麦飯 177 牛乳 206 揚げ豆腐の野菜あんかけ 150 焼きウインナー 40 ウインナー (幼小小中2本) 6 油 0.5 ピーンズサラダ 8 大根 30 大豆(水煮) 6 蒸しひよこ豆 6 むきえだまめ 7 人参 8 イタリアンドレッシング 6 ミネストローネ(幼のみ) 1 アルファベットマカロニ 1.6 玉ねぎ 15 セロリ 4 キャベツ 8 にんにく 0.16 トマトジュース 8 トマトカット 16 ローリエ 0.08 チキンコンソメ 1 油 0.4 本みりん 0.02 清酒 1.5 食塩 0.1 水 125 アイスクリーム 60	小型パン 30 牛乳 206 救給カレー(小中のみ) 40 焼きウインナー 150 ウインナー (幼小小中2本) 40 ピーンズサラダ 8 大根 30 大豆(水煮) 6 蒸しひよこ豆 6 むきえだまめ 7 人参 8 イタリアンドレッシング 6 ミネストローネ(幼のみ) 1 アルファベットマカロニ 1.6 玉ねぎ 15 セロリ 4 キャベツ 8 にんにく 0.16 トマトジュース 8 トマトカット 16 ローリエ 0.08 チキンコンソメ 1 油 0.4 本みりん 0.02 清酒 1.5 食塩 0.2 こしょう 0.03 水 90 バナナ 100	委託麦飯 177 牛乳 206 さばの竜田揚げ 30 さば 50 こいくちしょうゆ 2 生姜 1 清酒 1 油 7 揚げ油 5 こまつなのおかかあえ 30 こまつな 30 干し椎茸 20 根深ねぎ 20 テンメンジャン 2 トウバンジャン 0.07 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1 けんちん汁 3 かつおだし 3 冷凍豆腐 20 こんにやく 4 大根 20 でんぶん(じゃが芋) 2 生乳 206 大豆の包み揚げ 10 大豆の包み揚げ 5 豚汁 30 2(幼小1、中2ヶ) 3 揚げ油 3 キャベツのサラダ 1.5 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 20 青じそドレッシング 6	雑穀ごはん 麦ごはん 精白米 70 精麦 8 水 75 牛乳 206 牛乳 206 野菜入り焼き肉 206 豚肉もも 40 食塩 0.1 こしょう 0.02 清酒 1 三温糖 1.5 こいくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 2 本みりん 2 6トマトケチャップ 1.5 油 2 キャベツ 30 人参 20 にら 5 キャベツ 25 大豆 10 白すりごま 1 人参 10 白いりごま 1 ごぼう 10 三温糖 1.2 干し椎茸 1 きゅうり 0.5 水 4 中双糖 1 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 湯葉入りすまし汁 3 かつおだし 3 湯葉 5 ごまつな 20 えのきたけ 10 根深ねぎ 8 うすくちしょうゆ 3 食塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん(じゃが芋) 0.5 水 135	食パン 牛乳 206 なすのミートソースチーズ焼き 30 円空里芋コロッケ 60 揚げ油 2 ぶどう酒(赤) 1 玉ねぎ 25 にんにく 0.2 オリーブ油 1 トマトビュレ 5 トマトケチャップ 5 上白糖 0.2 洋風だしの素 0.5 ローリエ 0.01 油 0.1 食塩 0.2 こしょう 0.02 チーズ(とける) 20 パン粉 1 アルミカップ 1 大根サラダ 3 大根 35 ホールコーン 10 きゅうり 15 たけのこ 10 和風ドレッシング 6 みずな 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 食塩 0.2 こしょう 0.01 水 160 ぎふだもりんごゼリー 30	委託麦飯 177 牛乳 206 円空里芋コロッケ 60 揚げ油 2 ぶどう酒(赤) 1 玉ねぎ 25 にんにく 0.2 オリーブ油 1 トマトビュレ 5 トマトケチャップ 5 上白糖 0.2 洋風だしの素 0.5 ローリエ 0.01 油 0.1 食塩 0.2 こしょう 0.02 水 160			
	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	
	小	760 1.1	854 1.6	630 3.8	695 1.6	822 3	656 1.5	651 1.9	597 2.1	613 1.5	618 2.6	685 2
	中	981 1.2	1047 2.3	807 4.7	901 1.9	974 3.7	836 2	863 2.6	752 2.5	786 2	778 3.3	854 2.3

日	9月14日 月	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月24日 木	9月25日 金	9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水	
献立及び材料 (3・4年)	うどん うどん 80 昆布だし 1 かつおだし 2 鶏もも肉 20 油揚げ 3 干し椎茸 1 かまぼこ 10 こまつな 15 こいくちしょうゆ 6 本みりん 2 食塩 0.1 水 170 牛乳 206 竹輪のお好み揚げ 30 竹輪 (幼1、小2、中3ヶ) 0.5 しょうが(しそ漬け) 2 黒いりごま 0.1 あおのり 0.1 食塩 0.2 小麦粉 6.6 卵 3.3 揚げ油 7 きゅうりの酢の物 1 カットわかめ 1 きゅうり 35 上白糖 2.8 ごま油 0.5 三菜玉スープ 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 食塩 0.2	キムチチャーハン 精白米 65 ぶちっとモチ玄米 6 豚肉肩 20 根深ねぎ 5 油 1.5 玉ねぎ 10 たけのこ 1 干し椎茸 0.1 こいくちしょうゆ 1.2 中華だしの素 1 清酒 2 こしょう 0.02 水 75 牛乳 206 焼きぎょうざ 50 ごぼう (幼小中2ヶ) 30 人参 (幼小中2ヶ) 10 こんにやく 1 大根の中華あえ 2 大根 35 人参 5 ほうれんそう 15 白いりごま 1.8 白すりごま 1.8 一味とうがらし 0.8 油 1 トマトの和風スープ 1.8 かつおだし 0.5 冷凍豆腐 30 トマト 10 みずな 20 水耕ねぎ 1 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.3 食塩 10 こしょう 0.01 水 135	委託麦飯 177 牛乳 206 ツナの卵焼き 20 なすのキーマカレー 50 まぐろ油漬け 10 玉ねぎ 15 人参 15 牛肉ミンチ 8 豚肉ミンチ 1 トマト 5 にんにく 1.5 上白糖 1 生姜 2 和風だしの素 0.2 アルミカップ 0.5 きんぴらごぼう 50 ごぼう 30 人参 10 こんにやく 5 こいくちしょうゆ 1.9 三温糖 1.3 本みりん 1 清酒 1 油 1 上新粉 0.5 白すりごま 0.5 パブリカ 1 トマトケチャップ 1 ウスターソース 6 無糖ヨーグルト 4 食塩 0.1 れんこんチップス 30 5れんこん 5 揚げ油 40 食塩 0.1 みずな 8 水耕ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.1 水 110 食塩 0.1 こしょう 0.01 水 135	ナン 70 牛乳 206 なすのキーマカレー 50 玉ねぎ 40 人参 15 牛肉ミンチ 30 豚肉ミンチ 30 生姜 10 根深ねぎ 10 テンメンジャン 1 トウバンジャン 0.07 赤みそ 5 中双糖 5 清酒 1 中華だしの素 0.5 でんぶん(じゃが芋) 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 水 11 油 1 チンジャオロース 0.3 豚肩肉 15 キャベツ 0.8 生姜 0.5 玉ねぎ 15 本みりん 0.45 3本みりん 0.5 干し椎茸 0.8 かつおだし 0.5 うすくちしょうゆ 1.7 ごま油 0.5 本みりん 0.5 モロヘイヤのみそ汁 1 大根 25 えのきたけ 0.5 モロヘイヤ 10 赤みそ 7 煮干しだし 2 水 150	委託麦飯 177 牛乳 206 梅かつおごはん 精白米 70 厚揚げと里芋のそぼろあんかけ 2 さといも 25 揚げ油 1 玉ねぎ 5 鶏肉ミンチ 15 こいくちしょうゆ 2 マッシュルーム 2 トマトケチャップ 1.8 生姜 0.5 三温糖 1.8 生姜 0.5 豚肉のごま焼き 206 でんぶん(じゃが芋) 0.3 水 7 干切たくあん 12 きゅうり 1 ごしょう 1.8 切り干し大根 0.01 本みりん 1.5 しろしょうゆ 2 月見汁 すいとん 20 みずな 30 白菜 5 人参 20 油 0.4 牛乳 206 大豆と小魚の磯がらめ 1 大豆 10 揚げ油 3 パリッシュ 1 食塩 0.1 水 120 月見ゼリー 50	ソフト麺ミートソース 玄米ごはん 精白米 90 ぶちっとモチ玄米 10 水 75 鶏肉の豆乳トマトソースがけ 50 牛乳 206 玉ねぎ 60 さんまの塩焼き大根おろし 25 さんま 50 清酒 1 食塩 1 トマト 0.2 トマトビュレ 1 大豆 10 大根 1.5 穀物酢 0.75 こいくちしょうゆ 1.65 ゆかりあえ 1.5 白菜 0.05 こまつな 0.01 ホールコーン 0.01 クローブ 0.02 ナツメグ 0.8 水 55 上新粉 3.5 バター 0.5 豚肉肩 0.5 こんにやく 0.2 油 10 牛乳 206 大豆と小魚の磯がらめ 1 大豆 10 揚げ油 1.5 パリッシュ 5 こいくちしょうゆ 1 中双糖 1.5 清酒 1 あおのり 0.1 海藻サラダ 海藻ミックス 0.9 きゅうり 15 キャベツ 25 青じそドレッシング 6 オレンジ 30	玄米ごはん 精白米 70 ぶちっとモチ玄米 7 鶏肉の豆乳トマトソースがけ 50 食塩 0.2 こしょう 0.02 清酒 1 油 1.2 トマト 5 トマトビュレ 3 豆乳 3 玉ねぎ 10 まいいたけ 5 むきえだまめ 5 ぶどう酒(白) 1 上白糖 1 食塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん(じゃが芋) 0.1 ゆかりあえ 40 ごまつな 20 ホールコーン 8 ゆかり粉 0.5 しょうゆ 0.1 ひじきのサラダ 1 ひじき 30 ほうれんそう 20 人参 10 ホールコーン 10 ごぼう 10 五目汁 7 かつおだし 3 ごぼう 15 穀物酢 0.5 人参 8 えのきたけ 10 かまぼこ(糸) 5 みずな 5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 2 食塩 0.1 水 155	委託麦飯 177 牛乳 206 鶏肉の豆乳トマトソースがけ 50 食塩 0.2 こしょう 0.02 清酒 1 油 1.2 トマト 5 トマトビュレ 3 豆乳 3 玉ねぎ 10 まいいたけ 5 むきえだまめ 5 ぶどう酒(白) 1 上白糖 1 食塩 0.1 こしょう 0.01 でんぶん(じゃが芋) 0.1 ゆかりあえ 40 ごまつな 20 ホールコーン 8 ゆかり粉 0.5 しょうゆ 0.1 ひじきのサラダ 1 ひじき 30 ほうれんそう 20 人参 10 ホールコーン 10 ごぼう 10 五目汁 7 かつおだし 3 ごぼう 15 穀物酢 0.5 人参 8 えのきたけ 10 かまぼこ(糸) 5 みずな 5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 2 食塩 0.1 水 155			
	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	
	小	669 2.9	624 2.3	617 1.8	721 2.8	648 1.6	595 1.9	716 1.7	723 2.2	690 1.9	621 1.5
	中	858 3.8	727 2.5	793 2.2	854 3.5	834 2.1	792 2.3	908 2.1	918 2.9	825 2.5	672 1.8

* エネルギーの単位はKcalです。
 * 塩分の単位はgです。
 * 食材の分量は、3,4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、産地を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 * 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。
 (不明な点については、給食センターに問い合わせして下さい。)

[学校給食加工品の原材料の明細について]
 アドレス <http://www.city.tokui.lg.jp> (土岐市) → ときこ子育て応援サイト → 目的から探す → 教育・学校 → 学校教育 → 学校給食 → 給食だより<<最新月号>>
 をクリックしてください。