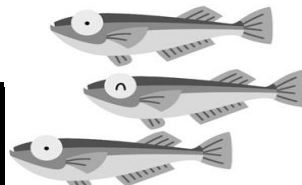




5月学校給食予定献立表



今年も鵜飼の季節になりました。給食では、5月11日の鵜飼開きの日に合わせてアユ料理が登場します。

岐阜大学教育学部附属小中学校(1～6年生)

日	曜	こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g
2	月	牛乳	米飯	※ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め たけのこのおかか煮 ※ かきたま汁		574	1.8
6	金	牛乳	お茶パン	※アサリのチャウダー ※ キャベツのサラダ ナタデココポンチ		602	2.5
9	月	牛乳	米飯	くろごま とりてん ※こまつな 小松菜のおかかあえ ※ すまし汁		589	1.4
10	火	牛乳	米飯	※ チンゲンサイの 中華炒め ※まーぼー豆腐 麻婆豆腐 とりだんご 鶏団子スープ		596	2.3
11	水	牛乳	麦飯	※ アユの 甘だれ ※こまつな に あ 小松菜の煮合え ※せいらゆうじる 清流汁		554	1.8
12	木	牛乳	麦飯	あつや たまご ※ しらたき い りじゃがいもの煮つけ ※もうそうじる 厚焼き卵 しらたき入りじゃがいもの煮つけ 孟宗汁		589	2.1
13	金	牛乳	食パン	アジの大豆衣揚げ ひよこ豆のサラダ ※ ジュリエンヌスープ ※ ジャム		636	2.5
16	月	牛乳	米飯	※はっほうさい 八宝菜 ギョウザ わかめスープ		632	2.1
17	火	牛乳	米飯	マグロのさらさ揚げ ※き ぼ 切り干し大根の煮つけ ※みそじる 味噌汁		617	1.7
18	水	牛乳	ソフト麺	※にくみそ ※あ だいき ※ キャベツの 香りあえ		647	2.1
19	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※ ハヤシライス ※まめ 豆のマリネ ※ コーンもやし		657	1.7
20	金	牛乳	コッペパン	ボイルウィンナー キャベツのカレーソテー ※ ミネストローネ		629	2.9
23	月	牛乳	米飯	【味の旅ー奈良県ー】 ※あ どうふ 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ※ ごんざ そうめん汁		626	1.7
24	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ぶたにく や しょうが焼き ※さわ 沢あざみのきんぴら ※ みそじる アサリの味噌汁		614	2.3
25	水	牛乳	一食うどん	※ カレーうどん ※ イカの織部揚げ ※ ごまあえ そら豆		623	1.9
26	木	牛乳	麦飯	※ シーフードライス グリーンポテト ※はるやさい 春野菜のスープ		596	1.7
27	金	牛乳	食パン	※ チリコンカン ※ ほうれん草のソテー ※ カラフルスープ		602	2.8
30	月	牛乳	米飯	※ぐじょうみそ 郡上味噌 豚肉のしょうが焼き ※ だしこん だし大根のいため煮 ※ かきたま汁		594	1.9
31	火	牛乳	米飯	※だしこん ぶたにく にもの 大根と豚肉の煮物 ※ たまねぎの味噌汁 ※ いんげんのごまあえ ※なっとう 納豆		603	2.1

(令和4年度)

◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。

牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。

◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。

◇主な食材の産地は、岐阜市教育委員会学校給食課のホームページに掲載しています。

◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。

検査結果は、岐阜市保健所食品衛生課のホームページに掲載しています。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

◇麦飯は、【米10：麦1】の比率です。

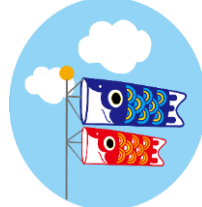
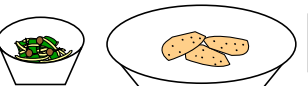
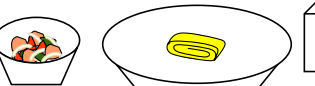
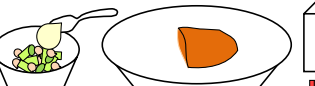
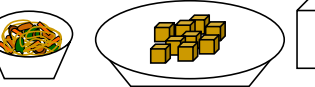
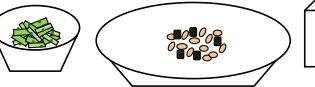
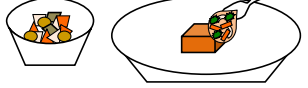
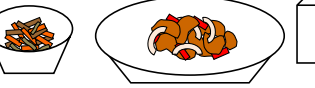
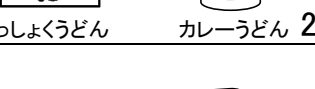
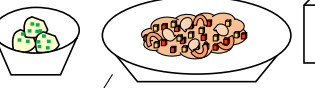
◇毎月19日は、「食育の日」です。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。

◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準（学校給食実施基準）』に基づいて考えられています。

	赤色の食品（からだをつくるもの） 《げんきスイッチ》		黄色の食品（熱や力のもとになるもの） 《やるきスイッチ》		緑の食品（からだの調子をととのえるもの） 《おなかスイッチ》	
	1群たんぱく質	2群無機質	5群炭水化物	6群脂肪	3群カロテン	4群ビタミンC
	肉・魚・卵・豆・豆製品	乳類・海藻・小魚類	穀類・芋類・砂糖類	油類・種実類	色の濃い野菜類	その他の野菜類・果物・きのこ類
2	豚肉 花かつお 豆腐 卵	牛乳 (中)ヨーグルト	ごはん 砂糖 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	ピーマン ねぎ にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう たけのこ 干しいたけ
6	ベーコン アサリ	牛乳 チーズ	お茶パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マーガリン	にんじん パセリ パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄桃 パイナップル ナタデココ
9	鶏肉 花かつお 豆腐	牛乳 わかめ	ごはん 小麦粉	揚げ油 黒ごま	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく 太もやし 干しいたけ
10	厚揚げ 豚肉 豆腐 鶏団子	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	チンゲンサイ にら にんじん ねぎ	太もやし にんにく しょうが きくらげ えのきだけ
11	アユ 油揚げ かまぼこ 錦糸卵	牛乳 (中)ふりかけ	麦ごはん 米粉 砂糖 そうめん	揚げ油	こまつな こねぎ	太もやし えのきだけ しいたけ
12	厚焼き卵 豚肉 厚揚げ (中)大豆入り小魚(大豆)	牛乳 (中)大豆入り小魚(小魚)	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖		にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ たけのこ
13	アジ 大豆粉 ひよこ豆 枝豆 ベーコン	牛乳	食パン 小麦粉 いちごジャム	揚げ油 ドレッシング	枝豆 にんじん パセリ	たまねぎ セロリー
16	豚肉 うずら卵 イカ ギョウザ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油 いりごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ ヤングコーン キャベツ
17	マグロ 油揚げ 厚揚げ	牛乳	ごはん 片栗粉 砂糖	揚げ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 切り干し大根 干しいたけ たまねぎ キャベツ
18	鶏肉 大豆	牛乳 昆布	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 青じそ
19	豚肉 大豆	牛乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン オリーブ油	にんじん 赤ピーマン パセリ	たまねぎ プルーン 太もやし ホールコーン
20	ウインナー ベーコン 白いんげん豆	牛乳	コッペパン じゃがいも ゼリー	サラダ油	ピーマン にんじん ホールのトマト	キャベツ ホールコーン たまねぎ
23	揚げ出し豆腐 がんもどき 糸かまぼこ はちみつ大豆	牛乳	ごはん 片栗粉 こんにゃく 砂糖 そうめん	揚げ油	にんじん みつば ほうれん草	たまねぎ 大根 干しいたけ
24	豚肉 油揚げ アサリ 豆腐	牛乳	ごはん こんにゃく 砂糖	サラダ油	赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ 沢あざみ えのきだけ
25	鶏肉 油揚げ イカ そら豆	牛乳	一食うどん 片栗粉 小麦粉 米粉	揚げ油 すりごま	にんじん 茶葉 こまつな	干しいたけ たまねぎ 太もやし
26	むきエビ アサリ サクフレーク ベーコン 豆乳デザート	牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ 大根
27	豚肉 金時豆 ベーコン	牛乳 (中)チーズ	食パン じゃがいも	サラダ油 すりごま	ほうれん草 にんじん 枝豆 パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン 大根
30	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ 太もやし 大根 干しいたけ
31	豚肉 納豆	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 じゃがいも	いりごま すりごま	こまつな ねぎ さやいんげん にんじん	大根 たまねぎ 太もやし

《ご家庭のみなさんへ》上記の表は、給食に使用する食材を6つの食品群に仲間分けしたものです。朝食や夕食も含めて食品の偏りのない食事を摂るよう心がけましょう。

たけのこのおかか  ぶたにくのみそいため  かきたまじる 2日	けんぽうきねんび  3日	みどりのひ  4日	こどものひ  5日	ナタデココボンチ  キャベツのサラダ  おちやパン アサリのチャウダー 6日
こまつなのおかかあえ  くろごまとりてん  すましじる 9日	まーぼー豆腐  チンゲンサイのちゅうかいため  とりだんごスープ 10日	こまつなのにあえ  アユのあまだれ  (むぎいり) せいりゅうじる 11日	しらたきいりじゃがいもにつけ  あつやきたまご  (むぎいり) もうそうじる 12日	ひよこまめのサラダ  アジのだいずころもあげ  ジャム ジュリエンスープ 13日
ギョウザ  はっぼうさい  わかめスープ 16日	きりぼしだいこんのにつけ  マグロのさらさあげ  みそしる 17日	キャベツのかおりあえ  あげだいず  ソフトめん  にくみそ 18日	コーンもやし  まめのマリネ  (むぎいり) ハヤシライス 19日	キャベツのカレーソーテ  ボイルウインナー  ゼリー コッペパン ミネストローネ 20日
ごんざ  あげだし豆腐のやさいあんかけ  (むぎいり) そうめんじる 23日	さわあざみのきんぴら  ぶたにくのしょうがやき  アサリのみそしる 24日	ごまあえ  イカのおりべあげ  いっしょくどん  カレーうどん 25日	グリーンポテト  シーフードライス  (むぎいり) はるやさいのスープ 26日	ほうれんそうのソーテ  チリコンカン  カラフルスープ 27日
つきだいこんのいために  ぐじょうみそけいちゃん  かきたまじる 30日	さやいんげんのごまあえ  だいこんとぶたにくのもの  たまねぎのみそしる 31日	5月 あじのたび こんげつは『ならけん』です 鉄分(てつぶん)が多いこんだての日 食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日 (にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日		

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

p.1

南地区	2日(月)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			11日(水)		
	No. 19		小学校 中学校	No. 1		小学校 中学校	No. 8		小学校 中学校	No. 9		小学校 中学校	No. 3		小学校 中学校
使	<米飯>	176	242	<お茶パン>	83	113	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
用	<豚肉の味噌炒め>			<アサリのチャウダー>			<黒ごま鶏天>			<チンゲン菜の中華炒め>			<アユのあまだれ>		
	サラダ油	0.5	0.6	ベーコン(冷)	5	6	鶏肉(とり天用)	40	52	ごま油	0.5	0.6	アユ	30	40
食	県産豚肉(平切)	30	36	たまねぎ	30	36	しょうが	0.4	0.52	チンゲンサイ	25	30	塩	0.1	0.12
	キャベツ	20	24	にんじん	15	18	にんにく	0.1	0.13	太もやし	10	12	米粉	1.5	1.8
材	ピーマン	10	12	じゃがいも	40	48	うすくちしょうゆ	0.8	1.04	厚揚げ(冷)	20	24	油	3	3.6
	ねぎ	10	12	アサリ(むきみ)	20	24	塩	0.1	0.13	塩	0.2	0.24	砂糖	2	2.4
	赤みそ	3	3.6	白ワイン	3	3.6	調味酒	2	2.6	こしょう	0.01	0.02	しょうゆ	2	2.4
	砂糖	1	1.2	粉チーズ	2	2.4	小麦粉	7	9.1	しょうゆ	0.5	0.6	調味酒	0.5	0.6
	しょうゆ	2	2.4	洋風スープの素	1	1.2	黒ごま(いり)	2	2.6	オイスターソース	1	1.2	本みりん	2	2.4
	調味酒	1.2	1.44	塩	0.2	0.24	油	4	5.2						
	でん粉	0.3	0.36	こしょう	0.01	0.02				<麻婆豆腐>			<小松菜の煮合え>		
				マーガリン	2	2.4	<小松菜のおかかあえ>			サラダ油	0.3	0.39	こまつな	30	36
	<たけのこのおかか煮>			小麦粉	2	2.4	こまつな	30	36	にんにく	0.04	0.05	太もやし	20	24
	ごぼう	8	9.6	牛乳(調理用)	40	48	太もやし	20	24	しょうが	0.36	0.47	油揚げ	3	3.6
	たけのこ(レトルト)	25	30	パセリ	1	1.2	しめじ	10	12	県産豚肉(ミンチ用)	12	15.6	しょうゆ	1.8	2.16
	こんにゃく	15	18				けずり節	0.5	0.6	豆腐(冷)	60	78	本みりん	0.5	0.6
	にんじん	10	12	<キャベツのサラダ>			本みりん	0.5	0.6	しょうゆ	1.8	2.34	けずり節	0.5	0.6
	けずり節	0.5	0.6	キャベツ	35	42	しょうゆ	1.8	2.16	調味酒	1.8	2.34			
	砂糖	1	1.2	きゅうり	10	12	花かつお	0.3	0.36	赤みそ	1.8	2.34	<清流汁>		
	本みりん	0.5	0.6	パプリカ(黄)	3	3.6				砂糖	0.36	0.47	えのきだけ	5	6
	しょうゆ	2	2.4	ドレッシング	6	7.2	<すまし汁>			豆板醤	0.24	0.31	生しいたけ	3	3.6
	花かつお	0.5	0.6				干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	塩	0.06	0.08	かまぼこ(魚)	10	12
				<ナタデココポンチ>			にんじん	7	8.4	鶏ガラスープの素	0.36	0.47	錦糸卵	5	6
	<かきたま汁>			黄桃(レトルト)	20	24	豆腐	25	30	でん粉	0.6	0.78	そうめん	3	3.6
	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	ダイスゼリー(いちご)	20	24	けずり節	1.5	1.8	にら	3.6	4.68	けずり節	1.5	1.8
	豆腐	30	36	パイン(レトルト)	15	18	塩	0.3	0.36	ごま油	0.36	0.47	塩	0.3	0.36
	けずり節	1.5	1.8	ナタデココ	15	18	うすくちしょうゆ	2	2.4				うすくちしょうゆ	2	2.4
	塩	0.3	0.36				カットわかめ	0.5	0.6	<鶏団子スープ>			こねぎ	3	3.6
	うすくちしょうゆ	2	2.4				ねぎ	7	8.4	鶏団子	30	36	<ふりかけ>		
	でん粉	0.6	0.72	※黄桃とパイナップルは同時除去します。						きくらげ(スライス)	0.5	0.6	ふりかけ		2.5
	液卵	15	18							にんじん	7	8.4			
	ほうれん草	10	12							えのきだけ	7	8.4			
	<ヨーグルト>									鶏ガラスープの素	0.8	0.96			
	ヨーグルト		70							塩	0.3	0.36			
										こしょう	0.01	0.02			
										ねぎ	7	8.4			
栄養価		小学校 中学校			小学校 中学校			小学校 中学校			小学校 中学校			小学校 中学校	
	エネルギー(Kcal)	574	759	エネルギー(Kcal)	602	738	エネルギー(Kcal)	589	755	エネルギー(Kcal)	596	762	エネルギー(Kcal)	554	702
	たんぱく質(g)	28.2	35.8	たんぱく質(g)	23.5	28.2	たんぱく質(g)	24.1	29.5	たんぱく質(g)	25.4	31	たんぱく質(g)	20.9	25.4
	脂質(g)	15.9	18.1	脂質(g)	18.4	21.3	脂質(g)	18.8	22	脂質(g)	18.1	20.8	脂質(g)	15.6	17.6
	食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	2.5	3	食塩相当量(g)	1.4	1.8	食塩相当量(g)	2.3	2.6	食塩相当量(g)	1.8	2.2

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

p.2

南地区		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)	
		No. 2		No. 6		No. 13		No. 15		No. 5	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
使 											

中学校

南地区	19日(木)				20日(金)				23日(月)				24日(火)				25日(水)			
	No. 14		小学校	中学校	No. 16		小学校	中学校	No. 18		小学校	中学校	No. 7		小学校	中学校	No. 10		小学校	中学校
	<米飯>	176	242	<コッペパン>	91	119	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<一食うどん>	180	250		
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206		
使 用	<ハヤシライス>			<ポイルウインナー>			<揚げ出し豆腐の野菜あんかけ>			<豚肉のしょうが焼き>			<カレーうどん>							
	サラダ油	0.5	0.65	ロングウインナー(冷)	30	40	揚げだし豆腐	60	80	サラダ油	0.5	0.6	鶏肉(切込)	15	21					
	県産豚肉(平切)	25	32.5				油	6	8	県産豚肉(平切)	50	60	干しいたけ(ホール)	0.5	0.7					
	塩	0.1	0.13	<キャベツのカレーソテー>			けずり節	0.2	0.26	しょうが	1	1.2	にんじん	12	16.8					
	こしょう	0.01	0.02	サラダ油	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	1.5	1.95	たまねぎ	30	36	たまねぎ	20	28					
	たまねぎ	50	65	キャベツ	40	48	本みりん	1.5	1.95	赤ピーマン	5	6	油揚げ	3	4.2					
	にんじん	15	19.5	ピーマン	5	6	でん粉	0.2	0.26	本みりん	2	2.4	けずり節	2	2.8					
	じゃがいも	40	52	ホールコーン(冷)	10	12	たまねぎ	7	9.1	しょうゆ	3	3.6	塩	0.4	0.56					
	ケチャップ	6	7.8	カレー粉	0.1	0.12	にんじん	5	6.5				しょうゆ	3	4.2					
	ウスターソース	1.5	1.95	塩	0.2	0.24	みつば	2	2.6	<沢あざみのきんぴら>			カレー粉	0.4	0.56					
食	塩	0.3	0.39	こしょう	0.01	0.02							サラダ油	0.5	0.6	ねぎ	10	14		
	洋風スープの素	0.5	0.65				<ごんざ>			にんじん	8	9.6	でん粉	2	2.8					
	小麦粉	3.5	4.55	<ミネストローネ>			大根	20	24	つきだしこんにやく	20	24								
	マーガリン	3.5	4.55	ベーコン(冷)	5	6	にんじん	10	12	油揚げ	3	3.6	<イカの織部揚げ>							
	デミグラスソース	15	19.5	たまねぎ	20	24	こんにやく	15	18	沢あざみ(ロング)	15	18	イカ(きりみ)	50	60					
	ブルー	5	6.5	にんじん	10	12	がんもどき	20	24	砂糖	1.2	1.44	調味酒	1	1.2					
				じゃがいも	30	36	けずり節	0.5	0.6	しょうゆ	2.5	3	塩	0.1	0.12					
	<豆のマリネ>			ホールのトマト(カット)	30	36	砂糖	1	1.2	調味酒	2	2.4	お茶(粉末)	0.5	0.6					
	大豆	8	9.6	白いんげん豆(ゆで)	8	9.6	しょうゆ	2	2.4				小麦粉	7	8.4					
	砂糖	0.8	0.96	洋風スープの素	0.8	0.96	本みりん	1	1.2	<アサリの味噌汁>			米粉	1	1.2					
材	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	塩	0.2	0.24							アサリ(むきみ)	15	18	油	6	7.2		
	オリーブ油	1.2	1.44	こしょう	0.01	0.02	<そうめん汁>			えのきだけ	10	12								
	たまねぎ	5	6				そうめん	5	6	豆腐	20	24	<ごまあえ>							
	赤ピーマン	2	2.4	<ゼリー>			干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	けずり節	1.5	1.8	太もやし	20	24					
	砂糖	0.6	0.72	ミニゼリー	23		糸かまぼこ	7	8.4	赤みそ	4.25	5.1	こまつな	25	30					
	塩	0.2	0.24	ゼリー		40	けずり節	1.5	1.8	白みそ	4.25	5.1	けずり節	0.3	0.36					
	こしょう	0.01	0.02				うすくちしょうゆ	2	2.4	こまつな	10	12	しょうゆ	1.8	2.16					
	酢	2	2.4				塩	0.2	0.24											

令和4年5月分 岐阜市学校給食献立

中学校

南地区		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)	
		No. 4		No. 11		No. 12		No. 17	
		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
使 用 材	使	<米飯>	176	<食パン>	91	<米飯>	176	<米飯>	176
		<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
		<シーフードライス>		<チリコンカン>		<郡上味噌けいちゃん>		<大根の豚肉の煮物>	
		サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	けずり節	0.5
		たまねぎ	15	にんにく	0.2	しょうが	0.5	県産豚肉(平切)	20
		にんじん	10	県産豚肉(ミンチ用)	25	にんにく	0.5	大根	70
		むきエビ	20	たまねぎ	10	鶏肉(2cm角切)	50	砂糖	1.2
		調味酒	0.2	金時豆	12	たまねぎ	20	しょうゆ	2.8
		アサリ(むきみ)	10	ウスターソース	1.8	キャベツ	20	調味酒	1
		調味酒	0.1	ケチャップ	4.5	太もやし	20	本みりん	1
食	食	サケフレーク	20	塩	0.1	しょうゆ	1	塩	0.05
		洋風スープの素	0.2	こしょう	0.01	調味酒	2	こまつな	15
		塩	0.1	赤とうがらし	0.02	本みりん	0.5		18
		こしょう	0.01		0.03	砂糖	1	<たまねぎの味噌汁>	
		<グリーンポテト>		<ほうれん草のソテー>		郡上味噌	2	たまねぎ	20
		じゃがいも	50	サラダ油	0.5	赤みそ	2	じゃがいも	20
		塩	0.1	ほうれん草	25			カットわかめ	0.5
		こしょう	0.01	キャベツ	20	<つぎ大根のいため煮>		けずり節	1.5
		パセリ(乾)	0.04	ホールコーン(冷)	8	サラダ油	0.5	赤みそ	4.25
				塩	0.2	大根	40	白みそ	4.25
材		<春野菜のスープ>		こしょう	0.01	にんじん	5	ねぎ	7
		ベーコン(冷)	5	しょうゆ	0.2	油揚げ	5		8.4
		にんじん	8			砂糖	0.4	<いんげんのごまあえ>	
		キャベツ	20	<カラフルスープ>		調味酒	1	さやいんげん(生)	20
		大根	10	ベーコン(冷)	5	しょうゆ	2	太もやし	20
		グリーンアスパラガス	7	にんじん	10			にんじん	8
		洋風スープの素	1	大根	20	<かきたま汁>		けずり節	0.5
		塩	0.2	じゃがいも	20	干しいたけ(スライス)	0.5	本みりん	0.5
		こしょう	0.01	枝豆むきみ(冷)	5	豆腐	20	しょうゆ	2
				洋風スープの素	1	けずり節	1.5	白ごま(いり)	0.5
栄 養 価		<豆乳デザート>		塩	0.3	うすくちしょうゆ	2	すりごま	0.5
		豆乳デザート	40	こしょう	0.01	塩	0.3		0.6
				パセリ	1	でん粉	0.5	<納豆>	
				<チーズ>		液卵	20	糸引き納豆(タレ付)	30
				角チーズ	15	ほうれん草	10		40
栄養価		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
		エネルギー(Kcal)	596	エネルギー(Kcal)	602	エネルギー(Kcal)	594	エネルギー(Kcal)	603
		たんぱく質(g)	24.5	たんぱく質(g)	26.1	たんぱく質(g)	28.5	たんぱく質(g)	28.1
		脂質(g)	15	脂質(g)	21.3	脂質(g)	16.6	脂質(g)	15.7
		食塩相当量(g)	1.7	食塩相当量(g)	2.8	食塩相当量(g)	1.9	食塩相当量(g)	2.1