

ふるさと献立

【9日】『里山の旬の味を楽しもう』

この季節にしか味わえない「山菜」をごはんやみそ汁で味わいましょう。
板倉の山々でも、雪解けとともに様々な種類の山菜が芽を出します。山菜は、栽培するのが難しく、山に自然に生えているものを採ってきて食べます。そのため、収穫する時期や量が限られ、とても貴重な里山のめぐみです。

調理員さんに感謝しよう！

衛生管理、おいしさ、食べやすさなど様々なことに気を付けながら、調理員さんは毎日の給食を作っています。
給食の感想、調理員さんへの感謝の言葉など心温まるメッセージを調理員さんへ届けてみませんか？
QRコードを読み込んで、アンケートフォームに感想を記入してください！



日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)		
1	水	牛乳	【こどもの日献立】 めぎすのこいのぼり揚げ(2尾) 小松菜のごまおひたし 若竹かぶと汁	青大豆 かつお節 牛乳 めぎす ツナ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 砂糖 でんぶん 米油 ごま じゃがいも	コーン 広島菜 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	708	28.4
2	木	牛乳	ささかまのマヨコーン焼き(2個) わかめのさっぱり和え カレーツナじゃが	牛乳 筈かまぼこ わかめ ツナ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 春雨 砂糖 じゃがいも 米油	クリームコーン パセリ キャベツ コーン みかん缶 にんにく 玉ねぎ にんじん しらすき さやいんげん	818	29.0
7	火	牛乳	ミートボールハヤシライス 夏みかんサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	米 発芽玄米 米油 ラード 砂糖 じゃがいも 米粉 米粉のハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり もやし 甘夏みかん缶	784	23.5
8	水	牛乳	さばの塩こうじ焼き ひじきの彩り和え 新じゃがのみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ わかめ みそ 大豆	米 砂糖 米油 じゃがいも	長ねぎ しょうが しらすき にんじん コーン ほうれん草 キャベツ たまねぎ えのきたけ	774	31.1
9	木	牛乳	【ふるさと献立】 とりにくの甘酒みそ焼き ごまゆかり和え 里山山菜汁	油揚げ 牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 厚揚げ	米 甘酒 ごま じゃがいも	にんじん たけのこ しょうが もやし キャベツ 小松菜 コーン 赤しそ たまねぎ ごぼう 山菜	736	34.7
10	金	牛乳	セルフのメンチカツバーガー ツナコーンサラダ お豆のトマトスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ウインナー 大豆 みそ	コッペパン ラード 砂糖 米油 米粉 なたね油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり コーン にんじん にんにく ほうれん草 トマト	826	33.1
13	月	牛乳	いわしのカリカリ焼き(2個) 五目きんぴら 春野菜豚汁	わかめ 牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 水あめ 砂糖 じゃがいも 玄米 米パン粉 なたね油 ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん こんにやく メンマ さやいんげん キャベツ たまねぎ かぶ かぶの葉 小松菜	829	30.2
14	火	牛乳	【食育の日・岐阜県】 けいちゃん 切り干し大根のツナマヨ和え 寒天スープ	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 かまぼこ 寒天 筈わかめ	米 ごま油 でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 コーン ほうれん草 玉ねぎ もやし たけのこ	759	29.0
15	水	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ いそ和え にらともやしのごまみそ汁	牛乳 かつお かまぼこ のり 油揚げ みそ 大豆	米 でんぶん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ もやし えのきたけ にら	807	32.0
16	木	牛乳	みそラーメンスープ 切り干しパンサンスー 小魚ポテト	牛乳 豚肉 みそ 青のり 片口いわし	中華麺 米油 ごま油 砂糖 じゃがいも	メンマ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ キャベツ 小松菜 切干大根	767	34.2
17	金	牛乳	ひじきと大豆の豆乳チーズやき コールスローサラダ アスパラの豆乳クリームスープ	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳シュレッド ハム 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 みそ	コッペパン 黒砂糖 米油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス	799	33.2
20	月	牛乳	ひじきふりかけ 厚焼き玉子 青菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	ひじき 牛乳 卵 青大豆 かつお節 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぶん ひまわり油	しそ ほうれん草 もやし コーン にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ 玉ねぎ	756	28.7
21	火	牛乳	アジの薬味焼き もやしとニラの塩昆布ナムル ピーフンスープ	牛乳 あじ 昆布 豆腐 なると	米 砂糖 ごま油 ごま ピーフン	しょうが にんにく 切干大根 もやし にら にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	718	31.7
22	水	牛乳	ミートボール(2個) 中華和え ジャージャー豆腐	飲むヨーグルト 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	米 砂糖 春雨 ごま油 米油 でんぶん	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく メンマ 干しいたけ 小松菜	759	29.3
23	木	牛乳	ピーンズミートソース こんにやくと小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 干しいたけ トマト こんにやく 小松菜 コーン キャベツ	748	33.7
24	金	牛乳	チキンカレー 筈わかめのサラダ	牛乳 鶏むね肉 大豆 筈わかめ ツナ	米 発芽玄米 米油 じゃがいも カレールウ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり コーン	776	23.4
27	月	牛乳	厚揚げのごまだれがけ(2個) コーンおひたし めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ めぎす 豆腐 みそ 大豆	米 ごま 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも	にんじん キャベツ もやし ほうれん草 コーン たまねぎ ごぼう ごまつな	776	30.3
28	火	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ なると	米 米油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 春雨	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし たまねぎ ごまつな	732	24.1
29	水	牛乳	ホキの和風あんかけ もずくのおかか炒め わかめのみそ汁	牛乳 ホキ もずく かまぼこ かつお節 厚揚げ わかめ みそ 大豆	米 でんぶん 米油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 もやし	732	30.2
30	木	牛乳	チキンたれカツ のりず和え 豆腐のみそ煮	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豆腐 油揚げ みそ	米 米粉 ノエッグマヨネーズ 米パン粉 米油 砂糖	もやし にんじん ほうれん草 コーン レモン汁 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	812	33.2
31	金	牛乳	セルフのピピンパ キャベツのごまみそスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 なると みそ	米 発芽玄米 ごま油 砂糖 ごま ねりごま でんぶん	にんにく しょうが 干しいたけ 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン 小松菜 みかん	764	27.6

一食平均エネルギー：770 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：19.2 g

食塩：2.4 g

*感染症の流行や食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。