



早寝・早起・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 北栄北調理場 TEL27-8400

滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するには、『栄養バランスのよい食事』『適切な運動』『十分な睡眠』が大切です。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

もうすぐ、冬休み。楽しいことがいっぱい年末年始が待っていますね。休みの日も①～⑥のことを心がけ、規則正しい生活をしましょう。

①早寝早起きをしよう



②1日3回の食事をきちんととろう



③好き嫌いしないで食べよう



④手洗いうがいをしよう



⑤自分で料理をしてみよう



⑥おやつを取りすぎに気をつけよう



出典 イラスト「家庭とつながる！新食育ブック①～④」
少年写真新聞社刊

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



パッケンからの野菜メモ

給食に登場する冬野菜を紹介するよ。全部知ってるかな？



☆冬野菜は、免疫力を高める効果があるよ。
☆冬野菜レンジャーのはたらきを4コマ漫画でチェック！！



僕は、パッケン。
献立表に僕がついている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。

冬野菜を使った給食メニューを作ってみよう！

キムチ鍋



【材料】 4人分

- ☆豚肉 100g
- ☆豆腐or焼き豆腐 100g(1/3丁)
- ☆キャベツ 160g(1/8個)
- ☆にんじん 80g(中1/2本)
- ☆にら 40g(1/3束)
- ☆乾燥きくらげ 1g (または、えのきたけ)
- ☆白菜キムチ 60g
- ☆赤みそ 大さじ1
- ☆濃口しょうゆ 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆中華スープの素 小さじ1/3
- ☆食塩 少々

《下準備》

- ①キャベツは角切り、にんじんは厚めのいちよう切り、にらは2cm幅に切っておく。
- ②きくらげは、茹で戻し、食べやすい大きさに切っておく。

《作り方》

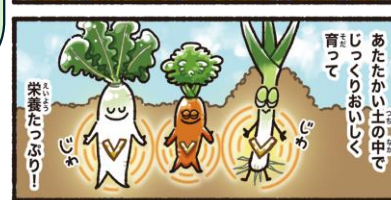
- ①鍋に水を少し入れ、豚肉を炒める。
- ②水、キャベツ、にんじんを入れて、加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、調味料と豆腐を加えて、味付けをし、最後ににらを加えたら完成。

※調味料は、入れる野菜の量が変わってきます。味見をしながら量を調節してください。
※野菜は、もやし、白菜、大根など冷蔵庫にある野菜でアレンジして作ってください。

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



ふゆさいさんじょう 冬野菜レンジャー参上



◆今月の魚◆

<角切りの魚>	<丸ごと食べる魚>
8日(月)ぶり	2日(火)ししゃも
10日(水)たら	3日(水)味付け小魚
	17日(水)一食小魚(中)
	26日(金)わかさぎ

たじっこ給食

たじっこトマトスバゲッティ(トマト)
たじっこ大根サラダ(大根)
たじっこごはん(米)です。



令和7年12月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
   				
1 ぶたにくのおろしかけ (たれべつづけ) みかん だいずのもの とろろこんがじる 【主食】 むぎごはん	2 やきししゃも おひたし みそおでん 【主食】 むぎごはん	3 たじっこだいこんサラダ フィッシュスナック カレーシチュー(乳)(じょきよよく) 【主食】 むぎごはん	4 あげどうふのやさいあんかけ (たれべつづけ) じゃがいもの とさあえ ぶたじる 【主食】 もちげんまいごはん	5 ポイルやさい ハンバーグ (たれべつづけ) かぶのスープ 【主食】 しょくパン(乳)(スライスチーズ(乳))
8 ちくわのおこのみあげ ぶりだいこん なめこのみそしる 【主食】 むぎごはん(なっとう)	9 あつあげのごまみそかけ にびたし かきたまじる(じょきよよく) 【主食】 むぎごはん	10 ちゅうかサラダ たらこのみあげ しょうゆラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	11 ぶたどんぐ ヨーグルト(乳) わふうあえ ふのすましじる 【主食】 たじっこごはん	12 チンゲンサイのサラダ かぼちゃの グラタン(乳) ミネストローネ 【主食】 くらコッパン(乳)
15 ▲かきあげ(ノンエッグ) にんじんのきんぴら しろみそしる 【主食】 むぎごはん	16 ちゅうかあえ はるまき キムチなべ 【主食】 むぎごはん	17 ぶたにくのしょうがだれかけ いそかあえ とりだんごじる 【主食】 もちげんまいごはん	18 とりにくのねぎだれかけ さといもと あつあげのもの みぞれじる 【主食】 むぎごはん	19 イタリアンサラダ ★ チョコファイ クリームに(乳)(じょきよよく) 【主食】 しょくパン(乳)
22 かぼちゃのそぼろあんかけ (たれべつづけ) ゆずゼリー すのもの ごもくじる 【主食】 たじっこごはん	23 ブロッコリーサラダ クリスマス デザート スパイシーチキン アルファベット マカロニスープ 【主食】 ピラフ	24 ごぼうサラダ いかの レモンソースかけ たじっこトマトスパゲッティ 【主食】 こがたコッパン(乳)	25 あつやきたまご ひじきのいために さつまいものみそしる 【主食】 むぎごはん	26 わかさぎのからあげ ごまあえ としとりのものに 【主食】 むぎごはん(のりふりかけ)

令和7年12月予定献立表

食育センター 養正調理場

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)						
	曜日	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	糖や力のもとになるもの	油脂類		
  	1月	むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	だいずのにももの とろろこんぶじる みかん	豚肉 大豆 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	にんじん しょうが だいこん ごぼう はくさい えのきたけ ※みかん	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
	2火	むぎごはん	やきししゃも	みそおでん おひたし	※ちくわ ※小玉はんぺん ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳 ※ししゃも	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり もやし	※麦ごはん ※三角こんにやく 里芋 ※上白糖	※なたね油
	3水	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー(乳))		フィッシュスナック たじっこだいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ ※味付け小魚 ※青のり粉	にんじん だいこんの葉	たまねぎ にんにく しょうが れんこん だいこん 冷凍コーン	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
	4木	もちげんまいごはん	あげどうふのやさいあんかけ	じゃがいものときあえ ぶたじる	※揚げ出し豆腐 ※かつお削り節 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※板こんにやく	※なたね油
	5金	セルフハンバーガー (しよくパン(乳)・ハンバーガー・ ボイルやさい・スライスチーズ(乳)(小中))		かぶのスープ	※ハンバーグ 鶏肉	※牛乳 ※スライスチーズ(小中)	にんじん かぶの葉	キャベツ たまねぎ 白かぶ エリンギ	※食パン ※上白糖 さつまいも	※なたね油
	8月	むぎごはん (なっとう(小中))	ちくわのおこのみあげ	ぶりだいこん なめこのみそしる	※焼き竹輪 ※粉かつお ※ぶり ※赤みそ ※白みそ ※納豆(小中)	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	冷凍さやいんげん	※紅しょうが だいこん しょうが なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	9火	むぎごはん	あつあげのごまみそかけ	にびたし かきたまじる	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 ※赤みそ ※オイルツナ ※冷凍液卵 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 わかめ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
	10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)	たらのこうみあげ	ちゅうかサラダ あおりんごグミ(中)	豚肉 ※なると ※たら	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ もやし レタス 冷凍コーン	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油 ※中華ドレ
	11木	ぶたどん (たじっこごはん・ぶたどんのぐ)		わふうあえ ふのすましじる ヨーグルト(乳)	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ ※ヨーグルト	冷凍さやいんげん ほうれんそう みつば	しょうが たまねぎ もやし とうがん しめじ	米 ※糸こんにやく ※上白糖 ※ふ	※なたね油 ※和風ドレ
	12金	くろコッペパン(乳)	かぼちゃのグラタン(乳)	チンゲンサイのサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ パプリカ黄 にんじん ※カットトマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※有塩バター ※なたね油 ※コールスロードレ ※オリーブ油
15月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	にんじんのきんぴら しろみそしる	※半月スライスちくわ 豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油	
16火	むぎごはん	はるまき	キムチなべ ちゅうかあえ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※はるまき	※牛乳	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ赤	キャベツ 千切くらげ ※キムチ 大豆もやし	米 麦 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油	
 <										

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。

＜2025年12月分 学校給食 献立及び材料表＞					(小学校) 食育センター 養正調理場					(単位:グラム)				
日	12月1日月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月8日月	12月9日 火	12月10日 水	12月11日 木	12月12日 金				
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	ラーメン	たじっこごはん	くろコッペパン(乳)				
	米 81	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※食パン 55	※麦ごはん 88	米 81	※一食ラーメン 200	米 90	※黒コッペパン 55				
	麦 9	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳				
	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206				
	※牛乳 206	やきししゃも	※牛乳 206	※牛乳 206	ハンバーグ	ちくわのおこのみあげ	※牛乳 206	しょうゆラーメンスープ	ぶたどんのぐ	かぼちゃのグラタン(乳)				
	ぶたにくのおろしかけ	※ししゃも 34	カレーシチュー(乳)	あげどうふのやさいあんかけ	※ハンバーグ 60	※焼き竹輪 25	あつあげのごみそかけ	豚肉 10	豚肉 40	※オイルツナ 20				
	豚肉 45	※なたね油 1	じゃがいも 40	※揚げ出し豆腐 大 65	※なたね油 1.2	※紅しょうが 0.5	※冷凍厚揚げ 50	しょうが 0.5	しょうが 0.5	にんにく 0.3				
	しょうが 0.5	みそおでん	たまねぎ 50	※なたね油 5	たれべつづけ	※青のり粉 0.2	※なたね油 1	にんにく 0.3	※みりん 0.5	※白ワイン 0.5				
	※しょうゆ 0.5	※三角こんにやく 20	にんじん 20	たれべつづけ	※ケチャップ 5	※粉かつお 0.2	※粒状大豆 2	キャベツ 20	※しょうゆ 0.5	※エルボマカロニ 2				
	※酒 2	※ちくわ 25	豚肉 20	たまねぎ 10	※ウスターソース 0.8	※小麦粉 7	※白すりごま 1	※メンマ 15	※酒 2	かぼちゃ 35				
	※なたね油 1	里芋 25	※なたね油 0.5	ピーマン 5	※上白糖 0.1	※なたね油 3	※白ごま 1	※なると 8	※なたね油 1	たまねぎ 35				
	たれべつづけ	※小玉はんぺん 25	にんにく 0.5	※しょうゆ 1.5	水 1	がりだいこん	※上白糖 1.5	もやし 20	たまねぎ 20	※小麦粉 2.5				
	だいこん 18	だいこん 45	しょうが 1	※液体かつおだし 0.2	ボイルやさい	※ぶり 25	※しょうゆ 1	チンゲンサイ 10	冷凍さやいんげん 3	※有塩バター 2.5				
	※しょうゆ 2	にんじん 15	※小麦粉 5	※みりん 1	キャベツ 35	だいこん 30	※みりん 4	※醤油ラーメンスープの素 8	※糸こんにやく 5	※牛乳 20				
	※みりん 1	※フレーク節 1	※有塩バター 5	※上白糖 0.5	にんじん 10	冷凍さやいんげん 5	※酒 3	※鶏ガラスープ 0.3	※上白糖 0.6	※パン粉 1				
	※上白糖 0.05	※赤みそ 5	※カレー粉 0.5	※でん粉 0.3	塩コショウ 0.1	しょうが 0.5	※赤みそ 2	※しょうゆ 0.5	※みりん 0.8	※粉チーズ 3				
	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 2	※チーズ 2	水 10	※洋風スープの素 0.5	※酒 1	※でん粉 0.2	※なたね油 0.5	※しょうゆ 2	※白ワイン 0.5				
	※でん粉 0.2	※みりん 1.5	※洋風スープの素 1	じゃがいものとさかえ	かぶのスープ	※みりん 1	水 3	塩コショウ 0.01	※液体かつおだし 0.5	※洋風スープの素 0.3				
	水 5	※酒 1	※しょうゆ 3	じゃがいも 30	鶏肉 10	※しょうゆ 1.5	にびたし	水 120	※液体かつおだし 0.5	※洋風スープの素 0.3				
	だいずのにも	水 30	※ウスターソース 4	※淡口しょうゆ 0.5	たまねぎ 20	※上白糖 1	はくさい 30	たらのこうみあげ	わふうあえ	※なたね油 1				
	大豆 12	おひたし	※ケチャップ 5	※上白糖 0.3	白かぶ 15	※でん粉 0.05	こまつな 20	※たら 45	ほうれんそう 20	アルミカップ 1				
	にんじん 8	きゅうり 15	※牛乳 20	こまつな 20	かぶの葉 3	水 20	※オイルツナ 5	にんにく 0.2	もやし 25	チンゲンサイのサラダ				
	冷凍さやいんげん 5	ほうれんそう 15	オールスパイス 0.02	※しょうゆ 1	さつまいも 15	なめこのみそしる	※液体かつおだし 0.3	しょうが 0.3	※和風ドレ 5	チンゲンサイ 25				
	ごぼう 7	もやし 20	クローブ 0.02	※上白糖 0.5	エリンギ 10	里芋 15	※しょうゆ 1	※コチジャン 0.3	※コチジャン 0.3	きゅうり 20				
	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.5	ナツメグ 0.02	※液体かつおだし 0.3	※コンソメ 0.8	なめこ 15	※上白糖 0.3	※しょうゆ 0.3	※しょうゆ 1	※ふ 2				
	※上白糖 0.5	※上白糖 0.5	ロリエ 0.01	※かつお削り節 0.5	※しょうゆ 0.8	はくさい 20	※みりん 0.5	※酒 2	※糸かまぼこ 10	パブリカ黄 3				
	※液体かつおだし 0.2	※みりん 0.5	塩コショウ 0.1	水 2	塩コショウ 0.1	根深ねぎ 10	かきたまじる	塩コショウ 0.1	とうがん 20	※コールスロードレ 5				
	※みりん 1		水 50	ぶたじる	※なたね油 1	※煮干し 2	※冷凍液卵 20	※上新粉 2	しめじ 10	ミネストローネ				
	水 10		フィッシュスナック	豚肉 15	水 110	※赤みそ 4	鶏肉 10	※でん粉 4	みつば 5	キャベツ 25				
	とろろこんぶじる		※味付け小魚 2	ごぼう 12	スライスチーズ(乳)(小中)	※白みそ 4	たまねぎ 20	※なたね油 5	※だしこんぶ 2	じゃがいも 20				
	鶏肉 10		※上新粉 2	にんじん 10	※スライスチーズ 15	水 110	にんじん 10	ちゅうかサラダ	※しょうゆ 1	豚肉 10				
	はくさい 20		れんこん 25	だいこん 20		なっとう(小中)	わかめ 0.3	ブロックリー 20	※白しょうゆ 2.5	にんじん 10				
	えのきたけ 10		※食塩 0.1	※板こんにやく 8		※納豆 30	※淡口しょうゆ 1.5	レタス 10	※食塩 0.1	鶏肉 10				
	こまつな 10		※なたね油 4	根深ねぎ 10			※しょうゆ 2	冷凍コーン 10	水 110	にんにく 0.2				
	※フレーク節 2		※青のり粉 0.15	※赤みそ 8			※フレーク節 2	※中華ドレ 5		ヨーグルト(乳)				
	※しょうゆ 1		たじっこだいこんサラダ	※煮干し 2			※でん粉 0.2		※ヨーグルト 65	※しょうゆ 1				
	※白しょうゆ 1.8		だいこん 25	水 110			※食塩 0.1			塩コショウ 0.1				
	※食塩 0.1		冷凍コーン 10				水 110			水 80				
	※とろろ昆布 1.35		だいこんの葉 15											
	水 110		※青じそドレ 4											
	みかん													
	※みかん 60													
	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				
中学年	646 1.5	627 2.2	701 2.2	625 1.6	586 3.1	688 2.4	636 1.7	614 3.4	634 1.8	623 2.4				

日	12月15日月	12月16日 火	12月17日 水	12月18日 木	12月19日 金	12月22日月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金
献立 及 び 材 料 (中学年)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	たじっこごはん	ピラフ	こがたコッペパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん
	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 90	米 72	※小型コッペパン 30	米 81	※麦ごはん 88
	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳	麦 9	牛乳
	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.3	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206
	▲かきあげ(ノンエッグ)	※牛乳 206	※牛乳 206	とりにくのねぎだれかけ	クリームに(乳)	かぼちゃのそぼろあんかけ	※洋風スープの素 0.1	たじっこトマトスパゲッティ	※牛乳 206	としとりのにも
	※半月スライスちくわ 15	キムチなべ	ぶたにくのしょうがだれかけ	鶏肉 50	鶏肉 20	かぼちゃ 40	※酒 1	※スパゲッティ 35	あつやきたまご	※冷凍厚揚げ 40
	さつまいも 20	豚肉 25	豚肉 50	※酒 2	白かぶ 20	※上新粉 4	冷凍コーン 10	※オイルツナ 15	※卵 60	鶏肉 10
	たまねぎ 30	※冷凍角切り豆腐 20	しょうが 1	※しょうゆ 1	かぶの葉 3	※なたね油 5	にんじん 10	にんじん 20	豚肉 10	だいこん 50
	ごぼう 10	キャベツ 40	※しょうゆ 0.5	しょうが 1	カリフラワー 20	たれべつづけ	※洋風スープの素 0.3	たまねぎ 40	※紅しょうが 0.5	里芋 25
	※食塩 0.2	にんじん 20	※酒 2	※なたね油 1	たまねぎ 30	豚肉 15	塩コショウ 0.2	※マッシュルーム水煮 10	※たけのこ水煮 6	にんじん 20
	※小麦粉 15	にら 10	※なたね油 1	根深ねぎ 3	にんじん 10	しょうが 1	※しょうゆ 1	セロリー 2	たまねぎ 15	※たけのこ水煮 10
	※ベーキングパウダー 0.2	千切きくらげ 0.3	※しょうゆ 2	※しょうゆ 1.5	※チーズ 2	※しょうゆ 2	※なたね油 0.3	しょうが 0.5	※みりん 1	※糸こんぶ 1
	※なたね油 4	※キムチ 15	※みりん 1	※上白糖 1	※牛乳 30	※上白糖 1	牛乳	にんにく 0.3	※しょうゆ 2	干し椎茸 1
	にんじんのきんぴら	※赤みそ 3	※上白糖 0.5	※酢 1	※有塩バター 4	※みりん 1	※牛乳 206	※なたね油 1	※上白糖 0.5	※しょうゆ 4
	豚肉 10	※しょうゆ 2	しょうが 0.3	※でん粉 0.2	※小麦粉 4	※でん粉 0.3	スパイシーチキン	※洋風スープの素 1	※でん粉 0.5	※上白糖 0.2
	にんじん 25	※みりん 1	※でん粉 0.3	水 5	※洋風スープの素 1.5	水 5	鶏肉 50	※ケチャップ 10	※なたね油 1	※三温糖 1.3
	※糸こんにやく 10	※中華スープの素 0.5	水 5	さいともとあつけのにも	塩コショウ 0.2	すのもの	にんにく 0.3	※トマトビュレー 20	アルミカップ 1	※みりん 1
	※みりん 1	水 60	いそかあえ	里芋 25	ロリエ 0.02	キャベツ 25	塩コショウ 0.2	トマト 15	※ひじきのいために	※フレーク節 1
	※しょうゆ 1.5	※食塩 0.1	ほうれんそう 20	※冷凍厚揚げ 25	※なたね油 1	きゅうり 20	※白ワイン 2	※ウスターソース 1.5	※うじき 1.5	水 25
	※上白糖 0.5	はるまき	キャベツ 25	冷凍さやいんげん 5	水 30	わかめ 0.3	※チリパウダー 0.01	塩コショウ 0.1	冷凍コーン 10	わかさぎのからあげ
	一味唐辛子 0.01	※はるまき 50	※焼ばらのり 0.5	※しょうゆ 2	チョコタフィ	※酢 1	オールスパイス 0.01	※上白糖 0.1	冷凍さやいんげん 5	※わかさぎ 30
	※なたね油 1	※なたね油 4	※淡口しょうゆ 1	※液体かつおだし 1	大豆 12	※しょうゆ 1.5	※なたね油 1	水 40	※オイルツナ 10	しょうが 1
	しろみそしる	ちゅうかあえ	※みりん 0.5	※上白糖 1	※なたね油 1	※上白糖 0.8	ブロccoliリーサラダ	いかのレモンソースかけ	※しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1
	※冷凍角切り豆腐 25	チンゲンサイ 20	※上白糖 0.5	※みりん 1	※上白糖 4	ごもくじる	ブロックリー 25	※いか短冊 45	※みりん 1	※食塩 0.1
	だいこん 25	大豆もやし 20	とりだんごじる	水 30	※ココア 0.6	鶏肉 15	だいこん 15	※酒 2	※上白糖 0.5	※酒 1
	わかめ 0.3	パブリカ赤 3	※鶏だんご 25	みぞれじる	水 1.2	ごぼう 15	パブリカ赤 3	※食塩 0.1	※なたね油 0.3	※上新粉 1
	根深ねぎ 10	※しょうゆ 1	はくさい 20	豚肉 8	イタリアンサラダ	※冷凍角切り豆腐 15	※玉ねぎドレ 5	※でん粉 5	さつまいものみそしる	※でん粉 1.5
	※煮干し 2	※上白糖 0.8	にんじん 10	だいこん 25	こまつな 20	しめじ 10	アルファベットマカロニスープ 15	※なたね油 5	さつまいも 20	※なたね油 4
	※白みそ 8	※酢 1.5	根深ねぎ 10	はくさい 15	だいこん 15	根深ねぎ 10	※ABCマカロニ 2.5	※しょうゆ 0.5	はくさい 15	はくさい 30
	水 110	※ごま油 0.4	※フレーク節 2	えのきたけ 10	きゅうり 10	※だしこんぶ 2	たまねぎ 30	レモン 2	根深ねぎ 10	チンゲンサイ 20
			※白しょうゆ 2	※雪だるま型かまぼこ	※しょうゆ 1.5	※白しょうゆ 2	じゃがいも 20	水 5	※煮干し 2	※しょうゆ 1.5
			※しょうゆ 0.1		※しょうゆ 1.5	※食塩	※食塩 0.1	※白いんげん豆 10	※赤みそ 4	※みりん 0.5
			水 90		※みりん 2	水 100	乾燥パセリ 0.02	ごぼう 25	※白みそ 4	※上白糖 0.5
					※食塩 0.1	ゆずゼリー	※なたね油 0.5	レタス 20	水 110	※白すりごま 1.2
				※フレーク節 2	※ゆずゼリー 28	※コンソメ 0.8	※シーザードレ 5		※白ごま 0.5	
				水 110		塩コショウ 0.2			のりふりかけ	
						※しょうゆ 0.8			※のりふりかけ 2	
						水 110				
						クリスマスデザート				
						※クリスマスデザート 36				
	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
中学年	671 2.1	704 2	610 1.9	661 2	587 2.1	642 1.5	667 2.2	619 2.3	663 2.2	649 2