



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 北栄北陵調理場 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好き嫌いをしないで食べよう



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》

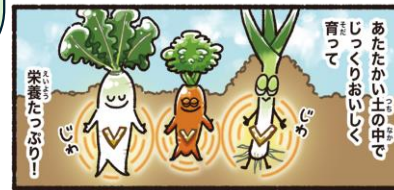
- ①鍋に水を少し入れ、豚肉を炒める。
- ②水、キャベツ、にんじんを入れて、加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、調味料と豆腐を加えて、味付けをし、最後ににらを加えたら完成。

※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>
10日(水)ぶり	4日(木)しやも
17日(水)たら	5日(金)味付け小魚
	8日(月)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

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校

月	火	水	木	金
   				
1 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】 むぎごはん	2 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))	3 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 とうろこんぶじる 【主食】 むぎごはん	4 やきししやも おひたし みそおでん 【主食】 むぎごはん	5 たじっこだいこんサラダ フィッシュスナック カレーチュー(乳)(じよきよよく) 【主食】 もちげんまいごはん
8 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】 たじっこごはん	9 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)	10 ちくわのおこのみあげ ぶりだいこん なめこのみそじる 【主食】 むぎごはん(なっとう)	11 あつあげのごまみそかけ にびたし かきたまじる(じよきよよく) 【主食】 むぎごはん	12 ちゅうかあえ はるまき キムチなべ 【主食】 むぎごはん
15 あつやきたまご ひじきのいために さつまいものみそじる 【主食】 むぎごはん	16 イタリアンサラダ チョコタフィ クリームに(乳)(じよきよよく) 【主食】 しょくパン(乳)	17 ちゅうかサラダ たらのこみあげ しょうゆラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	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 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
22 ▲かきあげ(ノンエッグ) にんじんのきんぴら しろみそじる 【主食】 むぎごはん	23 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)	24 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	25 ぶたどんのぐ ヨーグルト(乳) わふうあえ ふのすましじる 【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 かけ 【主食】 もちげんまいごはん(のりふりかけ)

令和7年12月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

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	しゅしょく	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	
				肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
	1月	むぎごはん	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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※板こんにゃく
	2火	セルフハンバーガー (しよくパン(乳)・ハンバーグ・ ポイルやさい・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
	3水	むぎごはん	ぶたにくのおろしかけ	だいずのもの 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 冷凍さやいんげん こまつな	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
	4木	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 ※三角こんにゃく 里芋 ※上白糖
	5金	カレーライス (もちげんまいごはん・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 ※味噌付け小魚 ※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 もち玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉
	8月	たじっこごはん	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 いっしょくこざかな(中)	豚肉 ※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳 ※焼ばらのり ※一食小魚(中)	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ はくさい 根深ねぎ	米 ※上白糖 ※でん粉
	9火	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
	10水	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	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 ※でん粉 里芋
	11木	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	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉
	12金	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 千切きくらげ ※キムチ 大豆もやし	米 麦 ※上白糖 ※ごま油
	15月	むぎごはん	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	※卵 豚肉 ※オイルツナ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	冷凍さやいんげん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ 冷凍コーン だいこん はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 さつまいも
	16火	しよくパン(乳)	クリームに(乳)	チョコタフィ イタリアンサラダ	鶏肉 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※チーズ	かぶの葉 にんじん こまつな	白かぶ カリフラワー たまねぎ だいこん きゅうり	※食パン ※小麦粉 ※上白糖
	17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)
	18木	むぎごはん	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	鶏肉 ※冷凍厚揚げ 豚肉 ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	冷凍さやいんげん	しょうが 根深ねぎ だいこん はくさい えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋
	19金	たじっこごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	すのもの ごもくじる ゆずゼリー	豚肉 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐	※牛乳 わかめ ※だしこんぶ	かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 根深ねぎ	米 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 ※ゆずゼリー
	22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 ※糸こんにゃく ※上白糖
	23火	たじっこトマトスパゲッティ こがたコッペパン(乳)	いかのレモンソースかけ	ごぼうサラダ	※オイルツナ ※いか短冊	※牛乳	にんじん ※トマトビュレー トマト	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリー しょうが にんにく レモン ごぼう レタス	※小型コッペパン ※スパゲッティ ※上白糖 ※でん粉
	24水	ピラフ	スパイシーチキン	ブロッコリーサラダ アルファベットマカロニスープ クリスマスデザート	鶏肉 豚肉 ※白いんげん豆	※牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ赤	冷凍コーン にんにく だいこん たまねぎ	米 麦 ※ABCマカロニ じゃがいも ※クリスマスデザート
	25木	ぶたどん (むぎごはん・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 麦 ※糸こんにゃく ※上白糖 ※ふ
	26金	もちげんまいごはん (のりふりかけ)	わかさぎのからあげ	としとりのものに ごまあえ	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※わかさぎ	※牛乳 ※糸こんぶ ※のりふりかけ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい	米 もち玄米 里芋 ※上白糖 ※三温糖 ※上新粉 ※でん粉 ※白すりごま

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) 昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校					(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	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	たじっこごはん	くろコッパパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん				
	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 81	※麦ごはん 88	米 81	米 90	※黒コッパパン 55	米 81	※麦ごはん 88	米 81				
	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	麦 9				
	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳				
	あげどうふのやさいあんかけ	ハンバーグ	※牛乳 206	やきししゃも	※牛乳 206	ぶたにくのしょうがだれかけ	かぼちゃのグラタン(乳)	※牛乳 206	あつあげのごまみそかけ	※牛乳 206				
	※揚げ出し豆腐 大 65	※ハンバーグ 60	ぶたにくのおろしかけ	※ししゃも 34	カレーシチュー(乳)	豚肉 50	※オイルツナ 20	ちくわのおこのみあげ	※冷凍厚揚げ 50	キムチなべ				
	※なたね油 5	※なたね油 1.2	豚肉 45	※なたね油 1	じゃがいも 40	しょうが 1	にんにく 0.3	※焼き竹輪 25	※なたね油 1	豚肉 25				
	たれべつづけ	たれべつづけ	しょうが 0.5	みそおでん	たまねぎ 50	※しょうゆ 0.5	※白ワイン 0.5	※紅しょうが 0.5	※粒状大豆 2	※冷凍角切り豆腐 20				
	たまねぎ 10	※ケチャップ 5	※しょうゆ 0.5	※三角こんにやく 20	にんじん 20	※酒 2	※エルボマカロニ 2	※青のり粉 0.2	※白すりごま 1	キャベツ 40				
	ピーマン 5	※ウスターソース 0.8	※酒 2	※ちくわ 25	豚肉 20	※なたね油 0.5	かぼちゃ 35	※粉かつお 0.2	※白ごま 1	にんじん 20				
	※しょうゆ 1.5	※上白糖 0.1	※なたね油 1	里芋 25	※なたね油 0.5	※しょうゆ 2	たまねぎ 35	※小麦粉 7	※上白糖 1.5	にら 10				
	※液体かつおだし 0.2	水 1	たれべつづけ	※小玉はんぺん 25	にんにく 0.5	※みりん 1	※小麦粉 2.5	※なたね油 3	※しょうゆ	千切きくらげ 0.3				
	※みりん 1	ボイルやさい	だいこん 18	だいこん 45	しょうが 1	※上白糖 0.5	※有塩バター 2.5	ぶりだいこん	※みりん 4	※キムチ 15				
	※上白糖 0.5	キャベツ 35	※しょうゆ 2	にんじん 15	※小麦粉 5	しょうが 0.3	※牛乳 20	※ぶり 25	※酒 3	※赤みそ 3				
	※でん粉 0.3	にんじん 10	※みりん 1	※フレーク節 1	※有塩バター 5	※でん粉 0.3	※パン粉 1	だいこん 30	※赤みそ 2	※しょうゆ 2				
	水 10	塩コショウ 0.1	※上白糖 0.05	※赤みそ 5	※カレー粉 0.5	水 5	※粉チーズ 3	冷凍さやいんげん 5	※でん粉 0.2	※みりん 1				
	じゃがいものとさあえ	※洋風スープの素 0.5	※液体かつおだし 0.3	※上白糖 2	※チーズ 2	いそかあえ	※白ワイン 0.5	しょうが 0.5	水 3	※中華スープの素 0.5				
	じゃがいも 30	かぶのスープ	※でん粉 0.2	※みりん 1.5	※洋風スープの素 1	ほうれんそう 20	※洋風スープの素 0.3	※酒 1	にびたし	水 60				
	※淡口しょうゆ 0.5	鶏肉 10	水 5	※酒 1	※しょうゆ 3	キャベツ 25	塩コショウ 0.2	※みりん 1	はくさい 30	※食塩 0.1				
	※上白糖 0.3	たまねぎ 20	だいずのにももの	水 30	※ウスターソース 4	※焼ばらのり 0.5	※なたね油 1	※しょうゆ 1.5	こまつな 20	はるまき 50				
	こまつな 20	白かぶ 15	大豆 12	おひたし 30	※ケチャップ 5	※淡口しょうゆ 1	アルミカップ 1	※上白糖 1	※オイルツナ 5	※なたね油 4				
	※しょうゆ 1	かぶの葉 3	にんじん 8	きゅうり 15	※牛乳 20	※みりん 0.5	チンゲンサイのサラダ	※でん粉 0.05	※液体かつおだし 0.3	※なたね油 4				
	※上白糖 0.5	さつまいも 15	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	※上白糖 0.5	チンゲンサイ 25	水 20	※しょうゆ 1	ちゅうかあえ				
	※液体かつおだし 0.3	エリンギ 10	ごぼう 7	もやし 20	クローブ 0.02	とりだんごじる	きゅうり 20	なめこのみそしる	※上白糖 0.3	チンゲンサイ 20				
	※かつお削り節 0.5	※コンソメ 0.8	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 1.5	ナツメグ 0.02	※鶏だんご 25	パプリカ黄 3	里芋 15	※みりん 0.5	大豆もやし 20				
	水 2	※しょうゆ 0.8	※上白糖 0.5	※上白糖 0.5	ロリエ 0.01	はくさい 20	※コールスロードレ 5	なめこ 15	かきたまじる	パプリカ赤 3				
	ぶたじる	塩コショウ 0.1	※液体かつおだし 0.2	※みりん 0.5	塩コショウ 0.1	にんじん 10	ミネストローネ	はくさい 20	※冷凍液卵 20	※しょうゆ 1				
	豚肉 15	※なたね油 1	※みりん 1		水 50	根深ねぎ 10	キャベツ 25	根深ねぎ 10	鶏肉 10	※上白糖 0.8				
	ごぼう 12	水 110	水 10		フィッシュスナック	※フレーク節 2	じゃがいも 20	※煮干し 2	たまねぎ 20	※酢 1.5				
	にんじん 10	スライスチーズ(乳)(小中)	とろろこんぶじる		※味付け小魚 2	※白しょうゆ 2	豚肉 10	※赤みそ 4	にんじん 10	※ごま油 0.4				
	だいこん 20	※スライスチーズ 15	鶏肉 10		※上新粉 2	※しょうゆ 1.5	にんじん 10	※白みそ 0.3	わかめ 0.3					
	※板こんにやく 8		はくさい 20		れんこん 25	※食塩 0.1	※カットマト 20	水 110	※淡口しょうゆ 1.5					
	根深ねぎ 10		えのきたけ 10		※食塩 0.1	水 90	※オリーブ油 0.3	なっとう(小中)	※しょうゆ 2					
	※赤みそ 8		こまつな 10		※なたね油 4		にんにく 0.2	※納豆 30	※フレーク節 2					
	※煮干し 2		※フレーク節 2		※青のり粉 0.15		※コンソメ 0.8		※でん粉 0.2					
	水 110		※しょうゆ 1		たじっこだいこんサラダ		※しょうゆ 1		※食塩 0.1					
			※白しょうゆ 1.8		だいこん 25		塩コショウ 0.1		水 110					
			※食塩 0.1		冷凍コーン 10		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	630 1.6	586 3.1	646 1.5	627 2.2	701 2.2	610 1.9	623 2.4	683 2.4	641 1.7	704 2				

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	しょくパン(乳)	ラーメン	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	こがたコッパパン(乳)	ピラフ	むぎごはん	もちげんまいごはん
	※麦ごはん 88	※食パン 55	※一食ラーメン 200	米 81	米 90	※麦ごはん 88	※小型コッパパン 30	米 72	米 81	米 81
	牛乳	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳	麦 8	麦 9	もち玄米 9
	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.3	牛乳	牛乳
	あつやきたまご	クリームに(乳)	しょうゆラーメンスープ	※牛乳 206	かぼちゃのそぼろあんかけ	▲かきあげ(ノンエッグ)	たじっこトマトスバゲッティ	※洋風スープの素 0.1	※牛乳 206	※牛乳 206
	※卵 60	鶏肉 20	豚肉 10	とりにくのねぎだれかけ	かぼちゃ 40	※半月スライスちくわ 15	※スパゲッティ 35	※酒 1	ぶたどんのぐ	としとりのにももの
	豚肉 10	白かぶ 20	しょうが 0.5	鶏肉 50	※上新粉 4	さつまいも 20	※オイルツナ 15	冷凍コーン 10	豚肉 40	※冷凍厚揚げ 40
	※紅しょうが 0.5	かぶの葉 3	にんにく 0.3	※酒 2	※なたね油 5	たまねぎ 30	にんじん 20	にんじん 10	しょうが 0.5	鶏肉 10
	※たけのこ水煮 6	カリフラワー 20	キャベツ 20	※しょうゆ 1	たれべつづけ	ごぼう 10	たまねぎ 40	※洋風スープの素 0.3	※みりん 0.5	だいこん 50
	たまねぎ 15	たまねぎ 30	※メンマ 15	しょうが 1	豚肉 15	※食塩 0.2	※マッシュルーム水煮 10	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 0.5	里芋 25
	※みりん 1	にんじん 10	※なると 8	※なたね油 1	しょうが 1	※小麦粉 15	セロリー 2	※しょうゆ 1	※酒 2	にんじん 20
	※しょうゆ 2	※チーズ 2	もやし 20	根深ねぎ 3	※しょうゆ 2	※ベーキングパウダー 0.2	しょうが 0.5	※なたね油 0.3	※なたね油 1	※たけのこ水煮 10
	※上白糖 0.5	※牛乳 30	チンゲンサイ 10	※しょうゆ 1.5	※上白糖 1	※なたね油 4	にんにく 0.3	牛乳 1	たまねぎ 20	※糸こんぶ 1
	※でん粉 0.5	※有塩バター 4	※醤油ラーメンスープの素 8	※上白糖 1	※みりん 1	にんじんのきんぴら	※なたね油 1	※牛乳 206	冷凍さやいんげん 3	干し椎茸 1
	※なたね油 1	※小麦粉 4	※鶏ガラスープ 0.3	※酢 1	※でん粉 0.3	豚肉 10	※洋風スープの素 1	スパイシーチキン	※糸こんにやく 5	※しょうゆ 4
	アルミカップ 1	※洋風スープの素 1.5	※しょうゆ 0.5	※でん粉 0.2	水 5	にんじん 25	※ケチャップ 10	鶏肉 50	※上白糖 0.6	※上白糖 0.2
	ひじきのいために	塩コショウ 0.2	※なたね油 0.5	水 5	すのもの	※糸こんにやく 10	※トマトピューレー 20	にんにく 0.3	※みりん 0.8	※三温糖 1.3
	※ひじき 1.5	ロリエ 0.02	塩コショウ 0.01	さといもとあつあげのにももの	キャベツ 25	※みりん 1	トマト 15	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 2	※みりん 1
	冷凍コーン 10	※なたね油 1	水 120	里芋 25	きゅうり 20	※しょうゆ 1.5	※ウスターソース 1.5	※白ワイン 2	※液体かつおだし 0.5	※フレーク節 1
	冷凍さやいんげん 5	水 30	たらのこうみあげ	※冷凍厚揚げ 25	わかめ 0.3	※上白糖 0.5	塩コショウ 0.1	※チリパウダー 0.01	水 10	水 25
	※オイルツナ 10	チョコタフィ	※たら 45	冷凍さやいんげん 5	※酢 1	一味唐辛子 0.01	※上白糖 0.1	オールスパイス 0.01	わふうあえ	わかさぎのからあげ
	※しょうゆ 1.5	大豆 12	にんにく 0.2	※しょうゆ 2	※しょうゆ 1.5	※なたね油 1	水 40	※なたね油 1	ほうれんそう 20	※わかさぎ 30
	※みりん 1	※なたね油 1	しょうが 0.3	※液体かつおだし 1	※上白糖 0.8	しろみそしる	いかのレモンソースかけ	ブロッコリーサラダ	もやし 25	しょうが 1
	※上白糖 0.5	※上白糖 4	※コチジャン 0.3	※上白糖 1	ごもくじる	※冷凍角切り豆腐 25	※いが短冊 45	ブロッコリー 25	※和風ドレ 5	※しょうゆ 1
	※なたね油 0.3	※ココア 0.6	※しょうゆ 1	※みりん 1	鶏肉 15	だいこん 25	※酒 2	だいこん 15	ふのすましじる	※食塩 0.1
	さつまいものみそしる	水 1.2	※酒 2	水 30	ごぼう 15	わかめ 0.3	※食塩 0.1	パプリカ赤 3	※ふ 2	※酒 1
	さつまいも 20	イタリアンサラダ	塩コショウ 0.1	みぞれじる	※冷凍角切り豆腐 15	根深ねぎ 10	※でん粉 5	※玉ねぎドレ 5	※糸かまぼこ 10	※上新粉 1
	だいこん 20	だいこん 20	※上新粉 2	豚肉 8	しめじ 10	※煮干し 2	※なたね油 5	アルファベットマカロニスープ	とうがん 20	※でん粉 1.5
	はくさい 15	こまつな 15	※でん粉 4	だいこん 25	根深ねぎ 10	※白みそ 8	※上白糖 1	豚肉 10	しめじ 10	※なたね油 4
	根深ねぎ 10	きゅうり 10	※なたね油 5	はくさい 15	※だしこんぶ 2	水 110	※しょうゆ 0.5	※ABCマカロニ 2.5	みつば 5	ごまあえ
	※煮干し 2	※イタリアンドレ 5	ちゅうかサラダ	えのきたけ 10	※しょうゆ 1		レモン 2	たまねぎ 30	※だしこんぶ 2	はくさい 30
	※赤みそ 4		ブロッコリー 20	※雪だるま型かまぼこ 10	※白しょうゆ 2.5		水 5	じゃがいも 20	※しょうゆ 1	チンゲンサイ 20
	※白みそ 4		レタス 10	※白しょうゆ 2	※食塩 0.1		ごぼうサラダ	※白いんげん豆 10	※白しょうゆ 2.5	※しょうゆ 1.5
	水 110		冷凍コーン 10	※しょうゆ 1.5	水 100		ごぼう 25	乾燥パセリ 0.02	※食塩 0.1	※みりん 0.5
		※中華ドレ 5	※みりん 2	ゆずゼリー		レタス 20	※なたね油 0.5	水 110	※上白糖 0.5	
			※食塩 0.1	※ゆずゼリー 28		※シーザードレ 5	※コンソメ 0.8	ヨーグルト(乳)	※白すりごま 1.2	
			※フレーク節 2				塩コショウ 0.2	※ヨーグルト 65	※白ごま 0.5	
			水 110				※しょうゆ 0.8		のりふりかけ	
							水 110		※のりふりかけ 2	
							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	668 2.2	586 2.1	614 3.4	656 2	642 1.5	671 2.1	619 2.3	667 2.2	634 1.8	644 2