



早寝・早起・朝ごはん

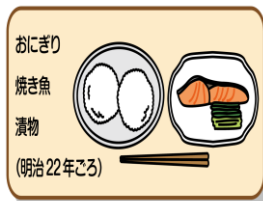
多治見市教育委員会事務局食育推進課 TEL29-1662

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



日本の学校給食のあゆみ



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代でも変わらずに、『子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて健康やかに成長できるように』という願いが込められています。
現在の学校給食は、子どもたちが、学校給食の献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科に関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。



その言葉がうれしい



給食メニューを作ってみよう!

お肉そぼろのカレーソース

【材料】 4人分

- ☆にんにく 1かけ
- ☆しょうが 1かけ
- ☆豚ミンチ 100g
- ☆お好みの香辛料 あれば少々 (オールスパイス、クローブなど)
- ☆炒め油

- ☆人参 80g(1/2本)
- ☆玉ねぎ 200g(1個)
- ☆塩こしょう 少々
- ☆じゃがいも 120g(1個)
- ☆きのこ 40g
- ☆米粉 大さじ1
- ☆水 400ml程度

調味料

- ☆カレー粉 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆ウスターソース 大さじ1
- ☆ケチャップ 大さじ3
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆洋風スープの素 大さじ1

《下準備》

- ①にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ②人参、玉ねぎは粗目のみじん切り、じゃがいもは短冊切り、きのこは食べやすい大きさに切っておく。

《作り方》

- ①鍋に油を入れ、にんにくとしょうがを炒めて香り出をする。
- ②豚ミンチ、香辛料を加え、バラバラになるように炒める。
- ③玉ねぎと塩こしょうを加えて、よく炒め、人参、きのこ、じゃがいも順に炒めていく。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加えて、味付けをし、水で溶いた米粉でとろみをつけて完成。

※給食では、ソフト麺にかけて食べますが、ごはんにかけても、パンにのせてもおいしく食べられます。
※レバーそぼろや水煮大豆を刻んで入れると、不足しがちな鉄分などの栄養を補うこともできます。



学校給食メニューコンクール受賞献立が給食に出ます!

岐阜県内の小学6年生を対象に、地場産物を使用した『学校給食メニューコンクール』が行われ、多治見市からもアイデアいっぱいの献立を多数応募しました。受賞献立の中から1月の給食献立に取り入れたメニューを紹介します。

- ささみほうれん草のごま和え (昭和小)
- チーズ入りえだまめかぼちゃもち (精華小)
- 切干大根のカリカリかき揚げ (小泉小)
- 豚肉と野菜の甘酢炒め (根本小)



給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしていてください。



パッケンからの野菜メモ

野菜で、勉強を頑張る受験生を応援!!

ブロッコリー



ピーマン



切干し大根



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



ビタミンCたっぷり! 風邪予防!

鉄分たっぷり! 酸素を運んで集中力アップ!

ビタミンAたっぷり! 目の疲れを和らげる!

☆野菜をしっかり食べて、体調を整えることも受験勉強に大切なことだよ。

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。



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



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

◆今月の魚◆

- <切り身 角切りの魚>
- 7日(水)たら
- 16日(金)ぶり
- 22日(木)にしん
- <丸ごと食べる魚>
- 9日(金)味付け小魚
- 14日(水)ししゃも

たじっこ給食

たじっこごはんが、9日、16日、23日に登場予定。お楽しみに!!



学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食通用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和8年1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
		7 ちゅうかあえ キャンディー チーズ(乳) たらの ぴりからあげ みそラーメンスープ 〔主食〕 いっしょくラーメン	8 ごぼうのソテー いかのハーブやき ポルンチ 〔主食〕 むぎごはん	9 こざかなのごまからめ こうはくなます すきやき 〔主食〕 たじっこごはん
12 せいじん 成人の日	13 ポイルやさい ぶどう ゼリー ウインナーの てっぱんやき (たれべつづけ) はくさいのクリームに(乳)(じょきょよく) 〔主食〕 コッパパン(乳)	14 ししゃものいそべあげ ブロッコリー おかかあえ すましじる 〔主食〕 あじごはん	15 オイスターいため ちゅうかふう たまごやき (たれべつづけ) ごもくちゅうかスープ 〔主食〕 むぎごはん	16 ぶりのてりやき りんご くろめ のっぺいじる 〔主食〕 たじっこごはん(ひじきのつくだに)
19 もやしのちゅうかあえ むししゅうまい とうふのちゅうかに 〔主食〕 むぎごはん	20 かぼちゃの サラダ ミートボールとポテトのスープに 〔主食〕 あげパン(乳)	21 いそかまめ はるさめの あえもの はんぺんとだいこんのもの 〔主食〕 ゆかりごはん	22 にしのたつたあげ かぶのそぼろに しろみそじる 〔主食〕 むぎごはん	23 あつあげのねぎみそにくがらめ ささみ ほうれんそうの ごまあえ さわにわん 〔主食〕 たじっこごはん
26 ▲きりぼしだいこんの カリカリかきあげ (ノンエッグ) ひじきの いために ぶたじる 〔主食〕 むぎごはん	27 ちゅうかサラダ ぶたにくと やさいのあまじいため にらのスープ 〔主食〕 もちげんまいごはん	28 だいこんサラダ チーズいりえだまめ かぼちゃもち(乳) ▲おにくそぼろのカレーソース(ノンミルク) 〔主食〕 ソフトめん	29 けいちゃん おいもの だいふく きんぴらごぼう みぞれじる 〔主食〕 むぎごはん	30 かいそうサラダ ▲ツナとおまめの マヨネーズやき (ノンエッグ) ミネストローネ 〔主食〕 くろしよくパン(乳)

令和8年1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)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
曜日	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	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・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
 7 水	みそラーメン (いっしょくラーメン・みそラーメンスープ)	たらのびりからあげ	ちゅうかあえ キャンディーチーズ(乳)(小中)	豚肉 ※たら	※牛乳 ※キャンディーチーズ(小中)	にら チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ もやし きゅうり レタス	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
 8 木	むぎごはん	いかのハーブやき	ボルシチ ごぼうのソテー	豚肉 ※白いんげん豆 ※ひよこ豆 ※いか短冊	※牛乳	かぶの葉 ※カッパトマト ピーマン	たまねぎ キャベツ 白かぶ セロリー しょうが にんにく ごぼう 冷凍コーン	米 麦 ※上白糖 ※上新粉	※なたね油 ※オリーブ油
 9 金	たじっこごはん	すきやき	こざかなのごまがらめ こうはくなます	豚肉 牛肉 ※かまぼこ ※焼き豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ だいこん	米 ※糸こんにゃく ※上白糖	※なたね油 ※白ごま
 13 火	セルフホットドッグ (コッペパン(乳)・ウインナーのてっぱんやき・ポイルやさい)		はくさいのクリームに(乳) ぶどうゼリー(幼小)	※ウインナー 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	ピーマン かぶの葉	キャベツ 白かぶ はくさい たまねぎ しめじ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※小麦粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油 ※有塩バター
 14 水	あじごはん	ししゃものいそべあげ	ブロッコリーのおかかあえ すましじる ぶどうゼリー(中)	※油揚げ ※かつお削り節 鶏肉	※牛乳 ※ししゃも ※青のり粉 ※だしこんぶ	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※小麦粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
15 木	むぎごはん	ちゅうかふうたまごやき	オイスターいため ごもくちゅうかスープ	※卵 ※かに風味かまぼこ 豚肉	※牛乳	にんじん パプリカ黄 チンゲンサイ	たまねぎ 根深ねぎ ※たけのこ水煮 れんこん にんにく キャベツ もやし 千切きくらげ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
 16 金	たじっこごはん (ひじきのつくだに)	ぶりのてりやき	くろまめ のっぺいじる りんご	※ぶり ※黒大豆 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじきの佃煮	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ ※りんご	米 ※上白糖 ※でん粉 ※中ざら糖	※なたね油
★ 19 月	むぎごはん	むししゅうまい	とうふのちゅうかに もやしのちゅうかあえ	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なると	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 干し椎茸 もやし	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
20 火	あげパン(乳)	ミートボールと ポテのスープに	かぼちゃのサラダ	※ミートボール ※レンズ豆	※牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ エリンギ たまねぎ カリフラワー きゅうり	※コッペパン ※グラニュー糖 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
 21 水	ゆかりごはん	いそかまめ	はんぺんのだいこんのもの はるさめのあえもの おいものだいふく(中)	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレーク節 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※青のり粉	にんじん 冷凍さやいんげん チンゲンサイ	だいこん しょうが はくさい	米 麦 ※つきこんにゃく 里芋 ※上白糖 ※春雨 ※お芋の大福(中)	※なたね油 ※和風ドレ
22 木	むぎごはん	にしんのたつたあげ	かぶのそぼろに しろみそじる	※にしん 豚肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぶの葉 こまつな	にんにく しょうが 白かぶ 県産切干大根 たまねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
 23 金	たじっこごはん	あつあげの ねぎみそにくがらめ	ささみほうれんそうのごまあえ さわにわん	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 豚肉 ※赤みそ ※ささみ水煮 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん	根深ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
 26 月	むぎごはん	▲きりぼしだいこんのかりかり かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルツナ 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	にんじん 冷凍さやいんげん	県産切干大根 たまねぎ 冷凍コーン はくさい ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
27 火	もちげんまいごはん	ぶたにくとやさいの あまずいため	ちゅうかサラダ にらのスープ	豚肉 ※あさり冷凍	※牛乳	パプリカ黄 にんじん ブロッコリー にら	しょうが なす ※冷凍えだまめ れんこん たまねぎ はくさい ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
28 水	ソフトめん	▲おにくそぼろの カレーソース(ノンミルク)	チーズいりえだまめかぼちゃもち(乳)	豚肉 ※鶏レバーそぼろ	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが ※冷凍えだまめ だいこん	※ソフトめん じゃがいも ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※青じそドレ
 29 木	むぎごはん	けいちゃん	きんぴらごぼう みぞれしる おいものだいふく(小)	鶏肉 ※赤みそ ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ 根深ねぎ だいこん	米 麦 ※糸こんにゃく ※上白糖 ※お芋の大福(小)	※なたね油 ※白ごま
30 金	くろしよくパン(乳)	▲ツナとおまめの マヨネーズやき(ノンエッグ)	かいそうサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆水煮 ※大豆ペースト 豚肉	※牛乳 ※海藻ミックス	トマト ※カッパトマト	たまねぎ 冷凍コーン レタス きゅうり キャベツ エリンギ セロリー にんにく	※黒食パン じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※柑橘ドレ ※オリーブ油



このマークがついている献立は、地場産物を活用した「私が考えた学校給食メニューコンクール」で入賞した献立です。

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。

≪2026年1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	1月7日 水	1月8日 木	1月9日 金	1月13日 火	1月14日 水	1月15日 木	1月16日 金	1月19日 月	1月20日 火
献立及び材料 (中学年)	ラーメン	むぎごはん	たじっこごはん	コッペパン(乳)	あじごはん	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	あげパン(乳)
	※一食ラーメン 200	米 81	米 90	※コッペパン 55	米 72	※麦ごはん 88	米 90	米 81	※コッペパン 55
	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳	牛乳	麦 9	※グラニュー糖 4
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.3	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※食塩 0.1
	みそラーメンスープ	※牛乳 206	すきやき	ウィンナーのてっばんやき	※酒 1	ちゅうかふうたまごやき	ぶりのてりやき	※牛乳 206	※なたね油 5
	豚肉 20	ボルシチ	豚肉 15	※ウィンナー 27	にんじん 5	※卵 55	※ぶり 40	むしゅうまい	牛乳
	しょうが 0.3	豚肉 20	牛肉 10	※なたね油 0.2	ごぼう 12	たまねぎ 20	しょうが 1	※しゅうまい(小) 36	※牛乳 206
	にんにく 0.2	ナツメグ 0.01	たまねぎ 20	たれべつづけ	※油揚げ 4	根深ねぎ 3	※しょうゆ 1	とうふのちゅうかに	ミートボールとポテトのスープに
	キャベツ 25	オールスパイス 0.01	※糸こんにゃく 20	※ケチャップ 4	※しょうゆ 3.5	※たけのこ水煮 10	※酒 2	※冷凍角切り豆腐 70	※ミートボール 40
	※メンマ 10	たまねぎ 35	はくさい 40	※ウスターソース 0.8	※液体かつおだし 0.4	※かに風味かまぼこ 10	※なたね油 0.5	豚肉 20	キャベツ 35
	にら 4	キャベツ 20	えのきたけ 15	※上白糖 0.1	※みりん 0.5	※鶏ガラスープ 0.3	※しょうゆ 2	しょうが 1	じゃがいも 35
	もやし 15	※白いんげん豆 10	※かまぼこ 10	※でん粉 0.2	※上白糖 0.4	※でん粉 0.5	※みりん 1	にんにく 0.5	エリンギ 10
	※みそラーメンスープの素 8	※ひよこ豆 10	根深ねぎ 10	水 3	※なたね油 0.4	塩コショウ 0.1	※上白糖 1	※なたね油 0.5	にんじん 10
	※鶏ガラスープ 0.5	白かぶ 15	※焼き豆腐 25	ボイルやさい	牛乳	※ごま油 0.3	※でん粉 0.3	たまねぎ 25	たまねぎ 25
	※しょうゆ 0.3	かぶの葉 3	※フレーク節 0.5	キャベツ 35	※牛乳 206	※なたね油 0.3	水 6	※なると 10	カリフラワー 15
	塩コショウ 0.05	セロリー 1	※しょうゆ 5.5	ピーマン 4	ししゃものいそべあげ	アルミカップ 1	くろまめ	はくさい 25	※洋風スープの素 0.8
	水 120	乾燥パセリ 0.02	※みりん 1	塩コショウ 0.1	※ししゃも 34	たれべつづけ	※黒大豆 12	干し椎茸 0.3	塩コショウ 0.2
	たらこのびりからあげ	※なたね油 0.3	※酒 1	※鶏ガラスープ 0.5	※青のり粉 0.2	※しょうゆ 1.5	※中ざら糖 4	チンゲンサイ 10	※しょうゆ 0.5
	※たら 45	しょうが 0.3	※上白糖 1.5	はくさいのクリームに(乳)	※小麦粉 5	※酢 0.6	※上白糖 0.1	※中華スープの素 0.5	ロリエ 0.02
	にんにく 0.2	にんにく 0.2	※なたね油 0.5	鶏肉 25	※なたね油 5	※上白糖 0.6	※しょうゆ 0.8	※上白糖 0.1	水 50
	しょうが 0.3	※カットトマト 15	水 20	※白ワイン 0.5	ブロッコリーのおかがあえ	※でん粉 0.2	※食塩 0.1	※しょうゆ 4	※なたね油 0.5
	※コチジャン 0.3	※ケチャップ 6	こざかなのごまがらめ	白かぶ 10	ブロッコリー 25	水 5	のっぺいじる	※ごま油 0.5	かぼちゃのサラダ
	※しょうゆ 1	※ウスターソース 3	※味付け小魚 8	かぶの葉 3	きゅうり 10	オイスターいため	鶏肉 20	※酒 1	きゅうり 10
	※酒 2	※コンソメ 0.7	※なたね油 0.05	はくさい 20	冷凍コーン 8	れんこん 25	だいこん 20	※でん粉 1	※レンズ豆 5
	塩コショウ 0.1	ロリエ 0.02	※しょうゆ 0.6	じゃがいも 25	※みりん 0.5	にんじん 12	ごぼう 20	塩コショウ 0.05	かぼちゃ角切り 30
	※上新粉 2	※しょうゆ 0.5	※上白糖 0.9	たまねぎ 25	※上白糖 0.3	パプリカ黄 3	にんじん 10	水 30	※ごまドレ 5
	※でん粉 2	塩コショウ 0.1	※酒 0.6	しめじ 10	※しょうゆ 1.5	にんにく 0.3	根深ねぎ 10	もやしのちゅうかあえ	
	※なたね油 4.5	※上白糖 0.02	※白ごま 0.4	※チーズ 2	※かつお削り節 0.3	塩コショウ 0.1	※フレーク節 2	こまつな 15	
	ちゅうかあえ	※上新粉 2	水 0.09	※牛乳 30	すましじる	※鶏ガラスープ 0.2	※しょうゆ 1.5	もやし 25	
	チンゲンサイ 20	水 30	こうはくなます	※有塩バター 4	鶏肉 15	※かき油 0.5	※淡泊しょうゆ 1.5	わかめ 0.5	
	きゅうり 15	いかのハーブやき	だいこん 38	※小麦粉 4	はくさい 20	※しょうゆ 0.8	※みりん 1	※中華ドレ 5	
	レタス 15	※いか短冊 45	にんじん 12	※洋風スープの素 0.8	だいこん 20	※なたね油 0.5	※でん粉 0.2		
	※酢 1.5	バジル 0.02	※食塩 0.2	塩コショウ 0.2	えのきたけ 10	ごもくちゅうかスープ	※食塩 0.1		
	※上白糖 0.8	黒こしょう 0.01	※酢 2	ロリエ 0.02	根深ねぎ 10	豚肉 15	水 90		
	※ごま油 0.3	※食塩 0.1	※上白糖 1.5	※なたね油 0.5	※だしこんぶ	キャベツ 20	りんご		
	※しょうゆ 1.2	※白ワイン 2		水 30	※しょうゆ 0.5	もやし 15	※りんご 40		
	キャンディーチーズ(乳)(小中)	※オリーブ油 1		ぶどうゼリー(幼小)	※白しょうゆ 2.5	チンゲンサイ 15	ひじきのつくだに		
	※キャンディーチーズ 10	※なたね油 0.5		※ぶどうゼリー 60	※食塩 0.1	千切きくらげ 0.3	※ひじきの佃煮 8		
		ごほうのソテー			水 90	※しょうゆ 1.2			
		ピーマン 3				※中華スープの素 1			
		ごぼう 25				塩コショウ 0.1			
		冷凍コーン 10				水 110			
		※なたね油 1							
		※しょうゆ 0.5							
		塩コショウ 0.15							
		※鶏ガラスープ 0.8							
	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	635 2.9	638 2	600 1.8	618 2.7	599 2.4	621 1.9	702 2.1	633 1.9	594 2.4

日	1月21日 水	1月22日 木	1月23日 金	1月26日 月	1月27日 火	1月28日 水	1月29日 木	1月30日 金
献立及び材料 (中学年)	ゆかりごはん	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	ソフトめん	むぎごはん	くろしよくパン(乳)
	米 81	※麦ごはん 88	米 90	※麦ごはん 88	米 81	※ソフトめん 90	米 81	※黒食パン 55
	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳	もち玄米 9	牛乳	麦 9	牛乳
	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206
	※食塩 0.3	にしんのたつたあげ	あつあげのねぎみそにくがらめ	▲きりほしだいこんの	※牛乳 206	▲おにくもぼろのカレーソース(ノンミルク)	※牛乳 206	※オイルツナ 15
	※ゆかり粉 0.75	※にしん 40	※冷凍厚揚げ 50	カリカリかきあげ(ノンエック)	がたにくとやさしいあまずいため	にんじん 20	けいちゃん	※白ワイン 2
	水 96	※酒 2	※なたね油 0.5	※半月スライスちくわ 15	豚肉 40	たまねぎ 50	鶏肉 45	※白ワイン 2
	牛乳	にんにく 0.5	※粒状大豆 2	にんじん 10	しょうが 1	じゃがいも 30	※酒 1.5	じゃがいも 35
	※牛乳 206	しょうが 1	8	県産切干大根 4	※しょうゆ 0.6	豚肉 25	しょうが 1	たまねぎ 20
	はんぺんとだいこんのにももの	※しょうゆ 1.5	根深ねぎ 3	たまねぎ 30	※酒 1.2	※鶏レバーそぼろ 5	にんにく 0.5	※大豆水煮 10
	※小玉はんぺん 35	※でん粉 2	※赤みそ 3	※大豆水煮 7	※でん粉 6	※マッシュルーム水煮 10	※しょうゆ 0.5	冷凍コーン 10
	※つきこんにゃく 10	※上新粉 2	※しょうゆ 0.5	※食塩 0.2	なす 15	※なたね油 1	※なたね油 0.5	※大豆ペースト 10
	里芋 15	※なたね油 4	※みりん 0.5	※小麦粉 15	※なたね油 6	にんにく 0.5	※赤みそ 2	※なたね油 1
	だいこん 40	かぶのそぼろに	※上白糖 1.5	※ベーキングパウダー 0.2	※冷凍えだまめ 3	しょうが 1	※みりん 1.5	※洋風スープの素 0.1
	にんじん 10	豚肉 10	※酒 1	※なたね油 4	パプリカ黄 3	※カレー粉 0.5	※しょうゆ 1	塩コショウ 0.1
	鶏肉 15	しょうが 0.5	※でん粉 0.3	ひじきのいために	※なたね油 0.2	※しょうゆ 3	※酒 1	※マヨネーズ(卵不使用) 9
	しょうが 0.5	※なたね油 0.3	水 5	※ひじき 1.5	※上白糖 1.5	※ウスターソース 4	キャベツ 15	アルミカップ 1
	冷凍さやいんげん 5	白かぶ 35	ささみほうれんそうのごまあえ	冷凍コーン 15	※しょうゆ 2.4	※ケチャップ 10	たまねぎ 15	かいそうサラダ
	※フレーク節 1.5	にんじん 5	ほうれんそう 25	冷凍さやいんげん 5	※酢 1.2	※上白糖 0.1	塩コショウ 0.1	レタス 20
	※みりん 1	かぶの葉 3	※オイルツナ 7	※オイルツナ 7	塩コショウ 0.05	※上新粉 4	※なたね油 0.5	きゅうり 20
	※酒 2	※酒 1	※ささみ水煮 10	※しょうゆ 1.5	※鶏ガラスープ 0.3	※洋風スープの素 1.2	きんぴらごぼう	※海藻ミックス 0.6
	※しょうゆ 4.5	※みりん 1	※しょうゆ 1.5	※みりん 1	※でん粉 0.1	塩コショウ 0.1	ごぼう 25	※柑橘ドレ 4
	※上白糖 0.5	※淡泊しょうゆ 0.8	※みりん 0.5	※上白糖 0.5	水 12	オールスパイス 0.02	にんじん 10	ミネストローネ
	※なたね油 1	※しょうゆ 0.8	※上白糖 0.5	※なたね油 0.3	ちゅうかサラダ	クローブ 0.02	※糸こんにゃく 10	豚肉 15
	水 40	※上白糖 0.8	がたじる		れんこん 15	ナツメグ 0.02	※みりん 1	キャベツ 25
	いそかまめ	※でん粉 0.3	豚肉 20	にんじん 10	にんじん 10	ロリエ 0.01	※しょうゆ 1.5	トマト 15
	大豆 12	水 10	※白ごま 0.5	里芋 20	ブロッコリー 15	水 80	※上白糖 0.5	エリンギ 10
	※なたね油 1	しろみそしる	さわにわん	はくさい 15	※棒々鶏ドレ 4	チーズいりえだまめかぼちゃもち(乳)	一味唐辛子 0.01	セロリー 2
	※上白糖 2	県産切干大根 2	※糸かまぼこ 10	ごぼう 15	にらのスープ	かぼちゃ角切り 15	※白ごま 1	にんにく 0.2
	※青のり粉 0.2	たまねぎ 25	ごぼう 20	※油揚げ 3	※あさり 冷凍 10	かぼちゃペースト 40	※なたね油 1	乾燥パセリ 0.02
	※食塩 0.05	じゃがいも 20	だいこん 20	根深ねぎ 5	たまねぎ 20	塩コショウ 0.01	みぞれしる	※カットマト 20
	水 1.2	※油揚げ 3	にんじん 10	※赤みそ 8	はくさい 15	※冷凍えだまめ 3	はくさい 20	※コンソメ 1
	はるさめのあえもの	こまつな 10	※糸こんぶ 0.3	※煮干し 2	※たけのこ水煮 10	※チーズ 4	えのきたけ 10	※しょうゆ 0.5
	チンゲンサイ 25	※白みそ 8	※だしこんぶ 2	水 110	にら 5	※でん粉 6	根深ねぎ 10	※上白糖 0.1
	※春雨 4	※煮干し 2	※しょうゆ 1		※しょうゆ 2	※なたね油 0.5	※雷だるま型かまぼこ	塩コショウ 0.1
	はくさい 15	水 110	※白しょうゆ 2.5		※中華スープの素 0.8	だいこんサラダ	だいこん 20	※オリーブ油 0.5
	※和風ドレ 4		※食塩 0.1		塩コショウ 0.1	みずな 20	※白しょうゆ 2	水 100
			水 90		水 110	だいこん 30	※しょうゆ 1.5	
						※青じそドレ 5	※みりん 2	
							※食塩 0.1	
							※フレーク節 2	
							水 110	
							おいものだいふく(小)	
							※お芋の大福 30	
	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	623 2.4	658 1.9	611 2	716 2	644 1.9	680 2.3	688 2	632 2.4

*エネルギーの単位はKcalです。

*塩分の単位はgです。

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

*食材の分量は、中学年の分量になっています。

*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。