



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 29-1663 昭和調理場 22-6111 養正調理場 28-1590 北栄調理場 27-8400
滝呂小学校 22-0657 池田小学校 22-0883 笠原中学校 43-4165



中学3年生 思い出の給食 ベスト8

市内の中学3年生のみなさんに、好きな献立や思い出に残る献立のアンケートをとりました。小学校からの思い出や、給食時間の様子など、献立にまつわる思い出がたくさんありました。



1位 カレー

・給食でしか食べられない味でおいしかった
・カレーと一緒にだ、苦手な野菜も食べることができた
・授業中から給食が待ち遠しくなる



2位 揚げパン

・じゃんけんで勝つと幸せ
・初めておかわりしてみたと思った
・揚げパンが出た日は、一日頑張れる



3位 ラーメン

・具たくさんで汁までおいしく飲むことができた
・ラーメンが出る日はやる気が出た
・このラーメンの味がする店は、この世にありません。もう食べられないと思うと悲しい



4位 人参サラダ

・野菜が嫌いだったけど、食べられるようになった
・人参は嫌いだけど、これなら食べられます
・人参サラダなら、野菜もおいしく食べられた



5位 おいもの大福

・冷たいけど、さつまいもと大福のマッチがいい
・嫌なことがあっても、見ると元気が出た
・おいしいから、ゆっくり食べて味わった思い出



6位 から揚げ

・食べやすくてジューシー
・給食のから揚げが一番おいしい
・小学生のころからずっと大好きなメニュー



7位 ごはん

・噛むと甘みが出てきて、とてもおいしい
・たまに出ないのが悲しい
・原点にして頂点



8位 たこのから揚げ

・噛めば噛むほど味が出る
・食べず嫌いを克服できた
・家ででも作ろうと思った

パックンからの野菜メモ

野菜は、茹でたり炒めたりすることで、かさが減って食べやすくなるよ。

生のほうれん草



茹でると・・・



和え物で



汁物で

☆野菜をたくさん食べるために、揚げたり、茹でたり、汁物の具にしたり、色々な料理で食べる工夫を中学3年生の仲間が教えてくれてるね。同じ食材でも調理法や味付けでアレンジができるよ。

僕は、パックン。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。



◆今月の魚◆
<切り身の魚>
12日(木)さけ
17日(火)さわら

<丸ごと食べる魚>
2日(月)いわし(小中)
2日(月)しやも(幼)

中学3年生が考えた献立のPR



市内の中学3年生のみなさんに、「学校給食の献立」を募集し、その中から、各校1献立を選び今月の給食に取り入れました。「旬の食材を使用した献立」や「栄養バランスを考えた献立」など、小学校、中学校での学習を生かして工夫された献立がたくさんありました。

陶都中
汁物で2月が旬の野菜を入れながら、人気のメニューを入れました。

笠原中
寒い冬でも、元気が出る献立を考えました。

北陵中
和食でバランスのいい献立を考えました。

南姫中
好きなメニューで、栄養バランスがよくなるように、組み合わせで考えました。

小泉中
麻婆豆腐をメインで、中華を意識した献立を考えました。

多治見中
中華をイメージして、好きな物を集めました。

平和中
クラムチャウダーを中心に、それに合う主食、主菜、副菜を選びました。

南ヶ丘中
冬に旬を迎える大根を取り入れました。野菜を少しでも多く、おいしく食べられるように、かき揚げにするなど工夫しました。

給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしててくださいね。

野菜メニューをアレンジして作ってみよう！

＜下準備＞
①ほうれん草は2cm幅、キャベツは7mm程度に切っておく。
②たっぷりのお湯に、①を入れて、茹でて、ザルにあげて水気を切っておく。

煮びたし
【材料】 4人分
☆ほうれん草 100g
☆キャベツ 100g
☆ツナ缶 1缶
☆しょうゆ 小さじ1
☆砂糖 小さじ1/2
☆みりん 小さじ1/2
☆穀物酢 大さじ1/2
【作り方】
鍋に、ツナ缶と野菜を入れ、調味料で味付けすれば完成。

華風和え
【材料】 4人分
☆ほうれん草 100g
☆キャベツ 100g
☆しょうゆ 大さじ1/2
☆砂糖 小さじ1
☆ごま油 小さじ1/2
☆穀物酢 大さじ1/2
【作り方】
野菜と調味料を和えたら完成。

ゆかい和え
【材料】 4人分
☆ほうれん草 100g
☆キャベツ 100g
☆ゆかり粉 小さじ1/2
☆食塩 少々
【作り方】
野菜と調味料を和えたら完成。

※色んな野菜でアレンジして作ってみよう。調味料は味を見て量を調節してください。

令和8年2月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校 笠原中学校

日	曜日	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)					
		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		熱や力のもとになるもの	
	2月	むぎごはん (ひじきのつくだに)	やきししゃも(幼) やきまるぼし(小中)	ちくぜんに ハリハリづけ せつぶんまめ(小中)	※いわし(小中) 鶏肉 ※フレーク節 ※節分豆(小中)	※牛乳 ※ししやも(幼) ※ひじきの佃煮	にんじん 冷凍さやいんげん みずな	ごぼう れんこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが 切干大根 ※たくあん	米 麦 ※つきこんにやく ※上白糖	※なたね油
	3火	きなこパン(乳)	ポトフ	ごぼうサラダ いよかん	※きな粉 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	かぶの葉 パプリカ赤	白かぶ キャベツ ごぼう きゅうり ※いよかん	※コッペパン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
 多治見中	4水	たじっこごはん	すぶた	にんじんサラダ ちゅうかスープ	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にら	しょうが たまねぎ キャベツ エリンギ 冷凍コーン	米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	5木	むぎごはん	とりにくのからあげ	にらともやしのいためもの かきたまみそしる	鶏肉 豚肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 わかめ	にら	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油
 笠原中	6金	わかめごはん	あつあげのにくみそだれかけ	にびたし さわにわん	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※赤みそ ※オイルツナ 豚肉	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	チンゲンサイ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん 根菜ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	9月	キャロットライス	はちみつローストポーク	マカロニサラダ かぶのスープ ぶどうゼリー(中)	豚肉 鶏肉	※牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ にんにく しょうが 冷凍コーン きゅうり 白かぶ キャベツ カリフラワー	米 麦 はちみつ ※みかんジュース ※シェルマカロニ さつまいも ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
	10火	もちげんまいごはん	あげどうふのおろしかけ	かぼちゃのそぼろに とりだんごじる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※鶏だんご	※牛乳 ※だしこんぶ	かぼちゃ	だいこん しょうが はくさい 根菜ねぎ しめじ	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	12木	むぎごはん	さけのしおやき	れんこんきんぴら みそしる	※さけ 鶏肉 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん こまつな	れんこん はくさい たまねぎ	※麦ごはん ※糸こんにやく ※上白糖 里芋	※なたね油 ※白ごま
 北陵中	13金	やきそば こがたコッペパン(乳)	いかのびりからあげ	かふうあえ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※いか短冊	※牛乳 ※青のり粉	ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし ※紅しょうが しょうが だいこん	※小型コッペパン ※中華めん ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	16月	むぎごはん	おさつにくコロッケ(乳)	わふうサラダ ぶたじる	豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※脱脂粉乳 ※チーズ ※煮干し	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう はくさい 根菜ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※小麦粉 ※パン粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油 ※和風ドレ
 陶都中	17火	ひじきごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	ごまあえ みぞれじる ぶどうゼリー(幼小) ミルクプリンたまごいり(乳) (中)	※油揚げ 鶏肉 ※はんぺん ※雪だるま型かまぼこ	※ひじき ※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん	※冷凍えだまめ しょうが もやし はくさい だいこん たまねぎ 根菜ねぎ えのきたけ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小) ※ミルクプリン卵入り(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
	18水	くろしよくパン(乳)	オムレツの バーベキューソース	ブロッコリーのソテー ミネストローネ	※オムレツ 豚肉 ※レンズ豆	※牛乳	ブロッコリー ※カットトマト	たまねぎ にんにく しょうが ※りんごシロップ漬け レモン 冷凍コーン ごぼう キャベツ	※黒食パン ※上白糖 じゃがいも	※なたね油 ※オリーブ油
 小泉中	19木	むぎごはん	はるまき	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※赤みそ ※はるまき	※牛乳	にんじん こまつな パプリカ赤	干し椎茸 ※たけのこ水煮 根菜ねぎ しょうが にんにく きゅうり	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※ごま油 ※なたね油 ※中華ドレ
	20金	もちげんまいごはん	▲ドライカレー(ノンミルク)	れんこんチップス かいそうサラダ	豚肉	※牛乳 ※海藻ミックス	ピーマン にんじん ※カットトマト	たまねぎ しょうが にんにく れんこん レタス だいこん	米 もち玄米 じゃがいも ※上新粉 はちみつ	※なたね油 ※青じそドレ
	24火	たじっこごはん	さわらのくろずかけ	あつあげとじゃがいものにも ゆかりあえ	※さわら 豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 くきわかめ	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 ※でん粉 じゃがいも ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
	25水	にくうどん(いっしょくうどん・にくうどんのしる) おやきのごまじょうゆかけ		おかかあえ	豚肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレーク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※だしこんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ 根菜ねぎ もやし はくさい	※一食うどん ※はつしもおやき ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
 岡ヶ丘中	26木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために しるみそしる ヨーグルト(乳)(中)	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※煮干し ※オイルツナ ※白みそ	※牛乳 ※ひじき わかめ ※煮干し ※ヨーグルト(中)	かぼちゃ 冷凍さやいんげん	ごぼう たまねぎ 冷凍コーン だいこん えのきたけ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 じゃがいも	※なたね油
	27金	コッペパン(乳)	てりやきチキン	ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー(乳)	鶏肉 ※ベーコン ※あさり冷凍	※牛乳 ※チーズ	ブロッコリー にんじん	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※小麦粉	※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター

このマークがついている献立は、中学3年生が考えた献立です。

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2月分 学校給食 献立及び材料表≫ (中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校 (単位:グラム)									
日	2月2日月	2月3日火	2月4日水	2月5日木	2月6日金	2月9日月	2月10日火	2月12日木	2月13日金
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	きなこパン(乳)	たじっごはん	むぎごはん	わかめごはん	キャロットライス	もちげんまいごはん	むぎごはん	こがたコッペパン(乳)
	米 99	※コッペパン 75	米 109.8	米 99	米 99	米 90	米 99	※麦ごはん 110	※小型コッペパン 55
	麦 11	※きな粉 4.8	牛乳	麦 11	麦 11	麦 10	もち玄米 11	牛乳	牛乳
	牛乳	※上白糖 3.6	※牛乳 206	牛乳	※酒 1.22	※酒 1.2	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206
	※牛乳 206	※食塩 0.06	すぶた	※牛乳 206	※食塩 0.36	塩コショウ 0.36	※牛乳 206	さけのしおやき	やきそば
	やきまるぼし(小中)	※なたね油 6.6	豚肉 45	とりにくのからあげ	※わかめごはんの素 1.2	たまねぎ 14.4	あげどうふのおろしかけ	※さけ 70	※中華めん 86.4
	※いわし 30	牛乳	しょうが 1.2	鶏肉 54	牛乳	にんじん 14.4	※揚げ出し豆腐 小 90	※食塩 0.36	塩コショウ 0.06
	※なたね油 1	※牛乳 206	※しょうゆ 0.72	しょうが 1.2	※牛乳 206	※酒 2.4	※なたね油 8	※しょうゆ 0.6	※なたね油 0.24
	ちくぜんに	ポトフ	※酒 1.44	にんにく 0.6	あつあげのにくみそだれかけ	※洋風スープの素 0.6	たれべつづけ	※なたね油 0.6	たまねぎ 36
	にんじん 12	鶏肉 42	※でん粉 4.8	※酒 2.4	※冷凍厚揚げ 65	塩コショウ 0.36	だいこん 24	れんこんきんぴら	キャバツ 48
	ごぼう 30	白かぶ 30	じゃがいも 30	※しょうゆ 1.2	※なたね油 1.3	※なたね油 0.36	※しょうゆ 2.4	鶏肉 17	もやし 24
	れんこん 30	かぶの葉 3.6	※なたね油 7.2	塩コショウ 0.12	鶏肉 15.6	牛乳	※みりん 1.2	れんこん 24	豚肉 30
	※たけのこ水煮 12	じゃがいも 42	ピーマン 3.6	※でん粉 9.6	しょうが 0.39	※牛乳 206	※上白糖 0.06	にんじん 12	ピーマン 6
	干し椎茸 1.2	キャバツ 24	たまねぎ 18	※なたね油 6	※赤みそ 7.8	はちみつローストボーク	※液体かつおだし 0.36	※糸こんにやく 6	※半月スライスちくわ 9.6
	※つきこんにやく 24	※ひよこ豆 12	※なたね油 0.24	にらともやしのいためもの	※みりん 1.3	豚肉 60	※でん粉 0.24	※みりん 1.2	※紅しょうが 2.4
	鶏肉 36	※コンソメ 0.96	※上白糖 1.8	にら 12	※酒 1.3	はちみつ 2.4	水 6	※しょうゆ 1.8	※青のり粉 0.24
	冷凍さやいんげん 6	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 2.88	もやし 36	※しょうゆ 0.26	にんにく 0.6	かぼちゃのそぼろに	※上白糖 0.36	※洋風スープの素 0.96
	しょうが 0.36	※しょうゆ 0.6	※酢 1.44	豚肉 12	※上白糖 0.26	しょうが 1.2	かぼちゃ 48	一味唐辛子 0.01	※ウスターソース 7.44
	※酒 1.2	ロリエ 0.02	塩コショウ 0.06	※なたね油 0.6	水 0.65	※酒 1.2	豚肉 20	※白ごま 1.2	※しょうゆ 1.32
	※上白糖 0.6	水 60	※鶏ガラスープ 0.36	※しょうゆ 1.2	※でん粉 0.26	※みかんジュース 2.4	しょうが 0.6	※なたね油 1.2	※かき油 0.24
	※みりん 0.6	ごぼうサラダ	水 14.4	※液体かつおだし 0.72	にびたし	※しょうゆ 1.2	※上白糖 1.2	みそしる	※なたね油 1.2
	※しょうゆ 6	ごぼう 24	にんじんサラダ	※上白糖 0.12	チンゲンサイ 24	※食塩 0.12	※みりん 0.6	はくさい 24	塩コショウ 0.06
	※なたね油 0.6	パプリカ赤 3.6	にんじん 48	※みりん 0.6	キャバツ 21.6	※なたね油 1.2	※しょうゆ 2.4	里芋 24	いかのびりからあげ
	※フレーク節 0.6	きゅうり 20.4	パセリ 0.6	かきたまみそしる	※オイルツナ 12	マカロニサラダ	※でん粉 0.24	たまねぎ 24	※いか短冊 54
	水 12	※ごまドレ 6	※棒々鶏ドレ 6	はくさい 24	※液体かつおだし 0.6	※シエルマカロニ 7.2	水 12	こまつな 12	※酒 2.4
	ハリハリづけ	いよかん	ちゅうかスープ	たまねぎ 30	※しょうゆ 1.2	冷凍コーン 12	とりだんごじる	※煮干し 2.4	しょうが 0.6
	切干大根 4.8	※いよかん 30	※糸かまぼこ 12	※冷凍液卵 24	※上白糖 0.36	きゅうり 24	※鶏だんご 40	※白みそ 4.8	※しょうゆ 0.6
	※たくあん 6		にら 12	わかめ 0.36	※みりん 0.6	※ノンエッグマヨネーズ 4.8	はくさい 30	※赤みそ 4.8	※コチジャン 0.24
	みずな 24		キャバツ 24	※フレーク節 2.4	さわにわん	かぶのスープ	根深ねぎ 12	水 132	※豆板醤 0.01
	※しょうゆ 0.6		エリンギ 12	※白みそ 4.8	豚肉 18	鶏肉 12	しめじ 6		塩コショウ 0.01
	※上白糖 1.2		冷凍コーン 12	※赤みそ 4.8	ごぼう 18	白かぶ 24	※だしこんぶ 2.4		※上新粉 2.4
	※酢 2.4		※しょうゆ 2.16	※でん粉 0.24	だいこん 24	かぶの葉 3.6	※白しょうゆ 2.4		※でん粉 2.4
	せつぷんまめ(小中)		※中華スープの素 1.2	水 132	根深ねぎ 12	キャバツ 18	※しょうゆ 1.2		※なたね油 6
	※節分豆 6		塩コショウ 0.12		※糸こんぶ 0.36	さつまいも 12	※食塩 0.06		かふうあえ
	ひじきのつくだに		水 132		※だしこんぶ 2.4	カリフラワー 12	水 108		ほうれんそう 24
	※ひじきの佃煮 8				※しょうゆ 1.2	※コンソメ 1.2			だいこん 36
					※白しょうゆ 2.4	※しょうゆ 0.96			※しょうゆ 2.16
					※食塩 0.06	塩コショウ 0.06			※上白糖 1.2
					水 108	水 132			※ごま油 0.6
						ぶどうゼリー(中)			※酢 1.92
						※ぶどうゼリー 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
中学校	784 3.1	745 2.6	767 2.5	800 2.1	747 2.8	780 2.6	804 2.1	725 2.2	764 4

日	2月16日月	2月17日火	2月18日水	2月19日木	2月20日金	2月24日火	2月25日水	2月26日木	2月27日金
献立及び材料 (中学校)	むぎごはん	ひじきごはん	くろしよくパン(乳)	むぎごはん	もちげんまいごはん	たじっごはん	いっしょうどん	むぎごはん	コッペパン(乳)
	※麦ごはん 110	米 90	※黒食パン 85	※麦ごはん 110	米 99	米 109.8	※一食うどん 110	※麦ごはん 110	※コッペパン 85
	牛乳	麦 10	牛乳	牛乳	もち玄米 11	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	※酒 1.2	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	おさつにくコロッケ(乳)	※食塩 0.24	オムレツのバーベキューソース	マーボーどうふ	※牛乳 206	さわらのくろずかけ	にくうどんのしる	▲かきあげ(ノンエッグ)	てりやきチキン
	さつまいも 48	※油揚げ 3.6	※オムレツ 60	※冷凍角切り豆腐 102	▲ドライカレー(ノンミルク)	※さわら 60	豚肉 24	※半月スライスちくわ 18	鶏肉 60
	※脱脂粉乳 2.4	※ひじき 0.72	※なたね油 1.2	豚肉 24	豚肉 54	※酒 2.4	※かまぼこ 12	ごぼう 12	しょうが 1.2
	たまねぎ 24	※冷凍えだまめ 6	たまねぎ 6	干し椎茸 1.2	オールスパイス 0.01	※しょうゆ 1.2	たまねぎ 24	かぼちゃ 18	※しょうゆ 0.6
	豚肉 18	鶏肉 6	にんにく 0.36	※たけのこ水煮 36	クローブ 0.01	しょうが 1.2	にんじん 12	たまねぎ 30	※酒 2.4
	※チーズ 3.6	※液体かつおだし 0.48	しょうが 0.36	ピーマン 24	※なたね油 6	※なたね油 0.6	しいたけ 12	※大豆水煮 12	※なたね油 1.2
	塩コショウ 0.24	※しょうゆ 4.2	※りんごシロップ漬け 6	根深ねぎ 12	たまねぎ 84	※しょうゆ 1.8	※油揚げ 3.6	※食塩 0.24	※しょうゆ 1.8
	※小麦粉 6	※みりん 0.6	レモン 1.2	しょうが 1.2	じゃがいも 24	※みりん 1.2	根深ねぎ 12	※小麦粉 18	※みりん 1.2
	※パン粉 8.4	※上白糖 0.48	※上白糖 1.2	にんにく 0.24	にんじん 24	※上白糖 1.2	※だしこんぶ 1.2	※ベーキングパウダー 0.24	※上白糖 0.96
	※なたね油 4.8	※なたね油 0.36	※赤ワイン 0.6	※赤みそ 4.8	※カットトマト 24	※黒酢 1.2	※フレーク節 2.4	※なたね油 4.8	※でん粉 0.36
	たれべつづけ	牛乳	※しょうゆ 0.96	※テンメンジャン 2.4	※上新粉 0.6	※酢 0.24	※しょうゆ 7.2	ひじきのいために	水 7.2
	※ケチャップ 3.6	※牛乳 206	※ウスターソース 2.4	※上白糖 0.36	しょうが 0.6	※でん粉 0.36	※みりん 1.2	※ひじき 1.8	ブロッコリーのサラダ
	※ウスターソース 4.8	はんぺんのしょうがだれかけ	黒こしょう 0.01	※豆板醤 0.01	にんにく 0.36	水 7.2	※食塩 0.06	冷凍コーン 18	ブロッコリー 30
	※上白糖 0.12	※はんぺん 50	水 6	※ごま油 0.36	※カレー粉 0.6	あつあげとじゃがいものにもの	水 144	冷凍さやいんげん 6	だいこん 12
	水 1.2	※なたね油 1.2	ブロッコリーのソテー	※酒 1.2	※ケチャップ 3.6	豚肉 22	おやきのごまじょうゆかけ	※オイルツナ 8.4	キャバツ 12
	わふうサラダ	しょうが 0.6	ブロッコリー 24	※しょうゆ 3.6	※なたね油 0.6	※冷凍厚揚げ 30	※はつしもおやき 55	※しょうゆ 1.8	※玉ねぎドレ 4.8
	キャバツ 30	※しょうゆ 1.2	冷凍コーン 12	※でん粉 1.2	※しょうゆ 2.4	じゃがいも 55	※なたね油 0.6	※みりん 1.2	クラムチャウダー(乳)
	チンゲンサイ 24	※みりん 0.6	ごぼう 12	※なたね油 0.24	※ウスターソース 2.4	にんじん 18	※白すりごま 1.8	※上白糖 0.6	※ベーコン 12
	※和風ドレ 0.6	※でん粉 0.24	※しょうゆ 0.24	水 36	塩コショウ 0.24	たまねぎ 48	※白ごま 1.8	※なたね油 0.36	※あさり 冷凍 18
	ぶたじる	水 6	※鶏ガラスープ 0.24	はるまき	はちみつ 0.6	くきわかめ 0.6	※上白糖 3.6	しろみそしる	たまねぎ 60
	豚肉 12	ごまあえ	塩コショウ 0.06	※はるまき 70	※洋風スープの素 0.6	※糸こんにやく 12	※しょうゆ 3	だいこん 30	にんじん 18
	ごぼう 14.4	もやし 24	※なたね油 0.6	※なたね油 3	水 18	冷凍さやいんげん 6	※みりん 3.36	えのきたけ 12	じゃがいも 36
	にんじん 12	にんじん 12	ミネストローネ	ちゅうかサラダ	れんこんチップス	※しょうゆ 6	※酒 3	じゃがいも 30	乾燥パセリ 0.02
	はくさい 30	はくさい 24	キャバツ 24	こまつな 24	れんこん 42	※上白糖 2.4	水 6	わかめ 0.36	※チーズ 2.4
	※板こんにやく 9.6	※白ごま 0.6	じゃがいも 24	きゅうり 26.4	※なたね油 3.6	※みりん 1.2	※でん粉 0.6	※白みそ 9.6	※牛乳 36
	根深ねぎ 12	※白すりごま 1.2	豚肉 18	パプリカ赤 3.6	※食塩 0.12	※フレーク節 1.2	おかかあえ	※煮干し 2.4	※有塩バター 4.8
	※赤みそ 9.6	※上白糖 0.36	※レンズ豆 12	※中華ドレ 4.8	かいそうサラダ	水 24	もやし 18	水 132	※小麦粉 4.8
	※煮干し 2.4	※みりん 1.2	※カットトマト 24		レタス 24	ゆかりあえ	はくさい 24	ヨーグルト(乳)(中)	※洋風スープの素 1.8
	水 132	※しょうゆ 1.8	※オリーブ油 0.36		だいこん 30	キャバツ 30	ほうれんそう 18	※ヨーグルト 65	塩コショウ 0.06
		みぞれじる	にんにく 0.24		※海藻ミックス 0.72	きゅうり 12	※みりん 0.6		ロリエ 0.02
		だいこん 30	※コンソメ 1.2		※青じそドレ 4.8	こまつな 12	※上白糖 0.36		※なたね油 1.2
		たまねぎ 24	※しょうゆ 1.2			※ゆかり粉 0.6	※しょうゆ 1.8		水 36
		根深ねぎ 12	塩コショウ 0.06			※食塩 0.06	※かつお削り節 0.36		
		えのきたけ 12	水 96						
		※雪だるま型かまぼこ 12							
		※白しょうゆ 2.4							
		※しょうゆ 1.8							
		※みりん 2.4							
		※食塩 0.06							
		※だしこんぶ 2.4							
		水 132							
		ミルクプリンたまごいり(乳)(中)							
		※ミルクプリン卵入り(中) 80							
	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
中学校	818 2	781 3.3	782 3.4	905 2.3	752 1.9	798 2.3	750 2.7	856 2.8	829 3.8

*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、中学校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。

令和8年2月

中学校 盛り付け図

昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
2 焼き丸干し 節分豆 ハリハリ漬け 筑前煮 〔主食〕 麦ごはん(ひじきの佃煮)	3 いよかん ごぼうサラダ ポトフ 〔主食〕 きなこパン(乳)	4 人参サラダ 多治見中 酢豚 中華スープ 〔主食〕 たじっこごはん	5 鶏肉のから揚げ 笠原中 にらともやしの炒め物 かき玉みそ汁(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	6 厚揚げの肉みそだれかけ 南姫中 煮浸し 沢煮椀 〔主食〕 わかめごはん
9 マカロニサラダ ぶどうゼリー はちみつローストポーク かぶのスープ 〔主食〕 キャロットライス	10 揚げ豆腐のおろしかけ(たれ別付け) かぼちゃのそぼろ煮 鶏団子汁 〔主食〕 もち玄米ごはん	11 建国記念の日		12 鮭の塩焼き 北陵中 れんこんさんびら みそ汁 〔主食〕 麦ごはん
16 おさつ肉コロッケ(乳)(たれ別付け) 陶都中 和風サラダ 豚汁 〔主食〕 麦ごはん	17 はんぺんの生姜だれかけ ミルクプリン卵入り(乳) ごま和え みぞれ汁 〔主食〕 ひじきごはん	18 ブロッコリーのソテー オムレツのパーベキューソース ミネストローネ 〔主食〕 黒食パン(乳)	19 中華サラダ 小泉中 春巻き マーボー豆腐 〔主食〕 麦ごはん	20 海藻サラダ れんこんチップス ▲ドライカレー(ノンミルク) 〔主食〕 もち玄米ごはん
23 天皇誕生日	24 鯖の黒酢かけ ゆかり和え 厚揚げとじゃがいもの煮物 〔主食〕 たじっこごはん	25 おやきのごまじょうゆかけ おかか和え 肉うどんの汁 〔主食〕 一食うどん	26 ▲かき揚げ(ノンエッグ) 南ヶ丘中 ヨーグルト(乳) ひじきの炒め煮 白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん	27 ブロッコリーのサラダ 平和中 照り焼きチキン クラムチャウダー(乳)(除去食) 〔主食〕 コップパン(乳)

このマークがついている献立は、中学3年生が考えた献立です。

多治見市教育委員会事務局 食育推進課