



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 笠原小学校 43-3541 笠原中学校 43-4165



風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。寒い日でも、元気いっぱいの子どもたちですが、風邪気味の人もだんだんと増えてきています。

外から帰ってきた時の手洗い・うがいや、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食)ベすぎに気を付けよう 	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お)やつは時間と量を決めてとろう 	ー以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね 	



今年の冬至は12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習が生まれました。



給食の人気メニューを
作ってみよう！

鶏肉のチリソースかけ

【材料】 4人分

- ☆鶏もも肉 200g
- ☆塩コショウ 少々
- ☆にんにく 1/2かけ
- ☆しょうが 1/2かけ
- ☆片栗粉 40g
- ☆酒・しょうゆ 少々
- ☆揚げ油 適量

【ソースの材料】

- ☆しょうが 1/2かけ
- ☆にんにく 1/2かけ
- ☆ねぎ 5センチ
- ☆ケチャップ 大さじ2/3
- ☆チリソース 大さじ2/3
- ☆酒 小さじ1
- ☆豆板醤 少々
- ☆しょうゆ・砂糖 少々
- ☆いため油 小さじ1/2

《下準備》

鶏肉を一口大に切り、塩コショウ少々、すりおろしたにんにくとしょうが、酒・しょうゆ少々で下味をつける。

《ソースの下準備》

にんにくとしょうがはすりおろす。ねぎはみじん切りにする。★の調味料は合わせておく。

《ソースの作り方》

- ①鍋に油をひき、にんにく・しょうがのすりおろしを入れる。弱火にかけ、香りがでてきたらねぎを加える。
- ②ねぎが透き通ってきたら、調味料を加える。
- ③しょうゆ・砂糖少々で味を調えたらソースの出来上がり。

《作り方》

- ①鶏肉の水気を切り、片栗粉をまぶして170度の油で揚げる。
- ②ソースと①を絡め合わせたらできあがり。

鶏肉の代わりに魚介類(魚・えび・いかなど)に代えていただいてもおいしく食べられます。ソースは多めにつくって冷凍しておくこともできます。

◆今月の魚◆

<切り身・角切りの魚>
5日(木)ほっけ
11日(水)さば
18日(水)たら
20日(金)ぶり

<丸ごと食べる魚>
6日(金)味噌汁用魚
26日(木)わかさぎ

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



令和6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
				
2 ぎゅうどんのぐ ぶどうゼリー わふうサラダ さわにわん 【主食】 むぎごはん	3 とりにくのてりやき じゃがいも とさあえ みそしる 【主食】 むぎごはん	4 ちゅうかあえ むしゅうまい キムチなべ 【主食】 はつがげんまいごはん	5 ほっけのしおやき おひたし みそおでん 【主食】 むぎごはん	6 イタリアンサラダ フィッシュスナック クリームに(じよきよよく) 【主食】 しょくパン
9 ちくわのおこのみあげ にびたし ぶたじる 【主食】 むぎごはん	10 にんじんサラダ みかん とりにくの チリソースかけ ちゅうかスープ 【主食】 むぎごはん	11 さばのなんばんたれかけ こまつなの いためもの とりだんごじる 【主食】 むぎごはん	12 やきにく れんこんきんぴら とろろこんぶ とろろこんぶじる 【主食】 はつがげんまいごはん	13 チンゲンサイのサラダ かぼちゃグラタン かぶのスープ 【主食】 くらこっぺパン
16 あつやきたまご きりぼしだいこんの いために さつまいものみそしる 【主食】 むぎごはん	17 たじっこだいこんサラダ まっちゃタフィ カレーシチュー(じよきよよく) 【主食】 むぎごはん	18 ちゅうかサラダ りんご たらのこうみあげ しょうゆラーメンスープ 【主食】 いっしょくラーメン	19 ★ ぶたにくのしょうがだれかけ すのもの かきたまじる(じよきよよく) 【主食】 たじっこごはん	20 かぼちゃのそぼろあんかけ(たれべつづけ) ぶりとだいこんの にもの しろみそしる 【主食】 むぎごはん
23 ▲かきあげ(ノンエッグ) ひじきのいために ごもくじる 【主食】 むぎごはん	24 ほうれんそうのサラダ フランクフルトと ポテのオープンやき たじっこトマトスバゲッティ 【主食】 こがたコッペパン	25 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 オニオンスープ 【主食】 キャロットライス	26 わかさぎのからあげ ごまあえ としとりのにもの 【主食】 わかめごはん	

令和6年12月予定献立表

食育センター 養正調理場

日 曜	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		熱や力のもとになるもの	
曜				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
2月	ぎゅうどん (むぎごはん・ぎゅうどんのぐ)		わふうサラダ さわにわん ぶどうゼリー(幼小) カスタードプリン(中)	牛肉 ※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	しょうが たまねぎ 干し椎茸 れんこん きゅうり ごぼう だいこん	※麦ごはん ※糸こんにやく ※上白糖 ※ぶどうゼリー(幼小) ※カスタードプリン(中)	※なたね油 ※和風ドレ
3火	むぎごはん	とりにくのてりやき	じゃがいものときあえ みそしる ヨーグルト(中)	鶏肉 ※かつお削り節 ※冷凍角切り豆腐 ※白みそ ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト(中)	こまつな にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
4水	はつがげんまいごはん	むししゅうまい	キムチなべ ちゅうかあえ	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ ※しゅうまい	※牛乳 ※わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ 千切きくらげ ※キムチ 大豆もやし	米 発芽玄米 ※上白糖	※ごま油
5木	むぎごはん	ほっけのしおやき	みそおでん おひたし	※ほっけ ※ちくわ ※小玉はんぺん ※フレーク節 ※赤みそ	※牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	米 麦 ※三角こんにやく 里芋 ※上白糖	※なたね油
6金	しよくパン	クリームに	フィッシュスナック イタリアンサラダ	鶏肉	※牛乳 ※チーズ ※味噌付け小魚 ※青のり粉	かぶの葉 にんじん	白かぶ カリフラワー たまねぎ ごぼう きゅうり レタス ※冷凍コーン	※食パン じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※有塩バター ※なたね油 ※イタリアンドレ
9月	むぎごはん	ちくわのおこのみあげ	にびたし ぶたじる ぶどうゼリー(中)	※焼き竹輪 ※粉かつお ※油揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※青のり粉 ※煮干し	チンゲンサイ	※紅しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにやく ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
10火	むぎごはん	とりにくのチリソースかけ	にんじんサラダ ちゅうかスープ みかん	鶏肉 ※冷凍角切り豆腐	※牛乳	にんじん パセリ にら	しょうが にんにく 根深ねぎ ※たけのこ水煮 たまねぎ ※冷凍コーン 千切きくらげ ※みかん	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
11水	むぎごはん	さばのなんばんたれかけ	こまつなのいためもの とりだんごじる	※さば ※鶏だんご ※フレーク節	※牛乳	パプリカ赤 こまつな	しょうが たまねぎ はくさい ※冷凍コーン だいこん しめじ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
12木	はつがげんまいごはん	やきにく	れんこんきんぴら とろろこんぶじる	豚肉 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※とろろ昆布	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レモン れんこん だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖 ※はちみつ ※糸こんにやく	※なたね油
13金	くろコッペパン	かぼちゃのグラタン	チンゲンサイのサラダ かぶのスープ	※オイルツナ ※ベーコン	※牛乳 ※粉チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん かぶの葉	にんにく たまねぎ ※冷凍コーン キャベツ 白かぶ エリンギ	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉	※有塩バター ※なたね油 ※シーザードレ
16月	むぎごはん	あつやきたまご	きりぼしだいこんのいために さつまいものみそしる	※冷凍液卵 豚肉 ※半月スライスちくわ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※わかめ ※煮干し	にんじん	※紅しょうが ※たけのこ水煮 たまねぎ 県産切干大根 はくさい えのきたけ 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 さつまいも	※なたね油
17火	カレーライス (むぎごはん・カレーシチュー)		まっちゃんタフィ たじっこだいこんサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中)	※牛乳 ※チーズ	にんじん だいこんの葉	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※青じそドレ
18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 りんご	豚肉 ※たら	※牛乳	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 千切きくらげ もやし ※冷凍コーン ※りんご	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
19木	たじっこごはん (なっとう(中))	ぶたにくのしょうがだれかけ	すのもの かきたまじる	豚肉 ※冷凍液卵 ※ほぐしさきみ ※フレーク節 ※納豆(中)	※牛乳 ※わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
20金	むぎごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶりだいこんのもの しろみそしる	鶏肉 ※ぶり ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ ※冷凍さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
23月	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ごもくじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルツナ 鶏肉 ※油揚げ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	にんじん かぼちゃ ※冷凍さやいんげん	たまねぎ ※たけのこ水煮 だいこん しめじ はくさい	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
24火	たじっこトマトスパゲッティ こがたコッペパン	フランクフルトと ポテトのオープンやき	ほうれんそうのサラダ	※オイルツナ ※フランクフルト	※牛乳	にんじん 姫町のトマトジュース トマト ほうれんそう	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 セロリ しょうが にんにく もやし ごぼう	※小型コッペパン ※スパゲッティ ※上白糖 ※くし形ポテト	※なたね油 ※オリーブ油 ※玉ねぎドレ
25水	キャロットライス	スパイシーチキン	ブロッコリーサラダ オニオンスープ クリスマスデザート	鶏肉 ※ベーコン ※ひよこ豆	※牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ赤 パセリ	※冷凍コーン たまねぎ にんにく だいこん エリンギ	米 麦 ※クリスマスデザート	※なたね油 ※ごまドレ
26木	わかめごはん	わかさぎのからあげ	としとりのものに ごまあえ あおりんごグミ(中)	※冷凍厚揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※わかさぎ ※冷凍コーン	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ※たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが はくさい ※冷凍コーン	米 麦 里芋 ※上白糖 ※三温糖 ※上新粉 ※でん粉 ※青りんごグミ(中)	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま

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。

《2024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2日月		12月3日 火		12月4日 水		12月5日 木		12月6日 金		12月9日月		12月10日 火		12月11日 水		12月12日 木		12月13日 金	
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん		むぎごはん		はつがげんまいごはん		むぎごはん		しょくパン		むぎごはん		むぎごはん		むぎごはん		はつがげんまいごはん		くろコッペパン	
	※麦ごはん	88	米	78.4	米	78.4	米	78.4	※食パン	55	米	78.4	※麦ごはん	88	米	78.4	米	78.4	※黒コッペパン	55
	牛乳		麦	11.6	発芽玄米	11.6	麦	11.6	牛乳		麦	11.6	牛乳		麦	11.6	発芽玄米	11.6	牛乳	
	※牛乳	206	牛乳		水	105	牛乳		※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	牛乳		水	105	※牛乳	206
	ぎゅうどんのぐ		※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	クリームに		※牛乳	206	とりにくのチリソースかけ		※牛乳	206	牛乳		かぼちゃのグラタン	
	牛肉	30	とりにくのてりやき		※牛乳	206	ほっけのおやき		鶏肉	24	ちくわのおこのみあげ		鶏肉	45	さばのなんばんたれかけ		※牛乳	206	※オイルツナ	20
	しょうが	1	鶏肉	50	キムチなべ		※ほっけ	50	白かぶ	10	※焼き竹輪	25	しょうが	1	※さば	40	やきにく		にんにく	0.3
	※みりん	0.5	しょうが	1	豚肉	25	※食塩	0.3	かぶの葉	3	※紅しょうが	0.5	にんにく	0.5	※酒	2	豚肉	50	※白ワイン	0.5
	※しょうゆ	0.5	※しょうゆ	0.5	※冷凍角切り豆腐	20	※しょうゆ	0.5	カリフラワー	20	※青のり粉	0.2	※酒	2	※しょうゆ	1	※酒	2	※エルボマカロニ	2
	※酒	2	※酒	2	キャベツ	40	※なたね油	0.5	じゃがいも	25	※粉かつお	0.2	※しょうゆ	0.8	しょうが	1	※しょうゆ	0.5	かぼちゃ	35
	※なたね油	1	※なたね油	1	にんじん	20	みそおでん		たまねぎ	25	※小麦粉	7	塩コショウ	0.08	※なたね油	0.5	にんにく	0.3	たまねぎ	35
	たまねぎ	30	※しょうゆ	2	にら	10	※三角こんにやく	20	にんじん	10	※なたね油	3	※でん粉	8	たまねぎ	10	しょうが	0.3	※小麦粉	2.5
	※糸こんにやく	10	※みりん	1	千切きくらげ	0.3	※ちくわ	25	※チーズ	2	にびたし		※なたね油	4	パプリカ赤	5	※なたね油	1	※有塩バター	2.5
	干し椎茸	0.3	※上白糖	1	※キムチ	15	里芋	25	※牛乳	30	はくさい	25	根深ねぎ	2	※しょうゆ	2	たまねぎ	18	※牛乳	20
	※上白糖	1.2	※でん粉	0.3	※赤みそ	3	※小玉はんぺん	25	※有塩バター	4	チンゲンサイ	25	しょうが	0.5	※酢	2	ピーマン	3	※パン粉	1
	※みりん	1	水	6	※しょうゆ	2	だいこん	45	※小麦粉	4	※油揚げ	3	にんにく	0.3	※上白糖	1.5	※しょうゆ	1.5	※粉チーズ	3
	※しょうゆ	2.5	じゃがいもとさあえ		※みりん	1	にんじん	15	※洋風スープの素	1.5	※液体かつおだし	0.5	※チリソース	3	※一味唐辛子	0.01	※上白糖	0.3	※白ワイン	0.5
	※液体かつおだし	0.5	じゃがいも	30	※中華スープの素	0.5	※フレーク節	1	塩コショウ	0.2	※しょうゆ	1	※ケチャップ	3	※でん粉	0.2	※酢	0.1	※洋風スープの素	0.3
	水	10	※淡口しょうゆ	0.5	水	60	※赤みそ	5	※ロリエ	0.02	※上白糖	0.5	※上白糖	0.2	水	10	レモン	0.8	塩コショウ	0.2
	わふうサラダ		※上白糖	0.3	※食塩	0.1	※上白糖	2	※なたね油	0.5	※みりん	0.5	※しょうゆ	0.3	こまつなのいためもの		※はちみつ	0.8	※なたね油	1
	ほうれんそう	25	こまつな	15	むししゅうまい		※みりん	1.5	水	30	ぶたじる		※酒	1	こまつな	25	れんこんさんぴら		アルミカップ	1
	れんこん	15	にんじん	5	※しゅうまい(小)	36	※酒	1	フィッシュスナック		豚肉	20	※豆板醤	0.01	はくさい	15	れんこん	30	チンゲンサイのサラダ	
	きゅうり	10	※しょうゆ	1	ちゅうかあえ		水	30	※味付け小魚	2	ごぼう	10	※でん粉	0.2	※冷凍コーン	5	にんじん	10	チンゲンサイ	25
	※和風ドレ	4	※上白糖	0.5	チンゲンサイ	20	おひたし		※上新粉	2	里芋	15	水	5	※しょうゆ	1.5	※糸こんにやく	8	※冷凍コーン	10
	さわにわん		※液体かつおだし	0.3	大豆もやし	20	キャベツ	25	ごぼう	25	だいこん	10	にんじんサラダ		※液体かつおだし	0.6	※みりん	1	にんじん	10
	※糸かまぼこ	10	※かつお削り節	0.5	※わかめ	0.3	ほうれんそう	20	※食塩	0.1	※板こんにやく	8	にんじん	40	※上白糖	0.1	※しょうゆ	1.5	※シーザードレ	5
	ごぼう	15	水	2	※しょうゆ	1	※しょうゆ	1.5	※なたね油	4	根深ねぎ	10	パセリ	0.7	※みりん	0.5	※上白糖	0.3	かぶのスープ	
	だいこん	20	みそしる		※上白糖	0.8	※上白糖	0.5	※青のり粉	0.15	※赤みそ	8	※棒々鶏ドレ	5	※なたね油	1	※一味唐辛子	0.01	※ベーコン	10
	にんじん	10	※冷凍角切り豆腐	20	※酢	1.5	※みりん	0.5	イタリアンサラダ		※煮干し	2	ちゅうかスープ		とりだんごじる		※なたね油	1	キャベツ	20
	※糸こんぶ	0.3	キャベツ	15	※ごま油	0.4			きゅうり	20	水	110	※たけのこ水煮	10	※鶏だんご	20	とろろこんぶじる		白かぶ	20
	※だしこんぶ	2	たまねぎ	15					レタス	20			たまねぎ	20	だいこん	20	鶏肉	10	かぶの葉	3
	※しょうゆ	0.5	根深ねぎ	10					※冷凍コーン	5			※冷凍角切り豆腐	15	しめじ	10	だいこん	20	エリンギ	10
※白しょうゆ	2.5	※白みそ	4					※イタリアンドレ	4			※冷凍コーン	10	根深ねぎ	10	えのきたけ	10	※コンソメ	0.8	
※食塩	0.1	※赤みそ	4									にら	8	※フレーク節	2	根深ねぎ	10	※しょうゆ	0.8	
水	110	※煮干し	2									千切きくらげ	0.2	※白しょうゆ	2	※だしこんぶ	2	塩コショウ	0.1	
ぶどうゼリー(幼小)		水	110									※しょうゆ	2	※しょうゆ	1.5	※しょうゆ	1	水	110	
※ぶどうゼリー	60											※中華スープの素	1	※食塩	0.1	※白しょうゆ	1.8			
												塩コショウ	0.1	水	90	※食塩	0.1			
												水	110			※とろろ昆布	1.35			
												みかん				水	110			
												※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	622	1.8	579	1.9	610	2.1	620	2.3	594	2.3	617	1.8	687	1.6	612	2	612	1.7	628	2.5

日	12月16日月	12月17日 火	12月18日 水	12月19日 木	12月20日 金	12月23日月	12月24日 火	12月25日 水	12月26日 木
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	むぎごはん	いっしょくラーメン	たじっこごはん	むぎごはん	むぎごはん	こがたコッペパン	キャロットライス	わかめごはん
	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	※一食ラーメン 200	米 90	米 78.4	※麦ごはん 88	※小型コッペパン 30	米 69.7	米 78.4
	牛乳	牛乳	牛乳	水 105	麦 11.6	牛乳	牛乳	麦 10.3	麦 11.6
	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	※わかめごはんの素 1
	あつやきたまご	カレーシチュー	しょうゆラーメンスープ	※牛乳 206	※牛乳 206	▲かきあげ(ノンエッグ)	たじっこトマトスバゲッティ	塩コショウ 0.3	※酒 1
	※冷凍液卵 60	じゃがいも 40	豚肉 10	ぶたにくのしょうがたれかけ	かぼちゃのそぼろあんかけ	※半月スライスちくわ 10	※スパゲッティ 35	※冷凍コーン 5	※食塩 0.3
	豚肉 10	たまねぎ 50	しょうが 0.5	豚肉 50	かぼちゃ 30	にんじん 10	※オイルツナ 15	たまねぎ 10	水 96
	※紅しょうが 0.5	にんじん 20	にんにく 0.3	しょうが 1	※上新粉 2	かぼちゃ 20	にんじん 20	にんじん 12	牛乳
	※たけのこ水煮 6	豚肉 20	キャベツ 20	※しょうゆ 0.5	※なたね油 3	※大豆水煮 7	たまねぎ 40	※酒 2	※牛乳 206
	たまねぎ 12	※なたね油 0.5	※メンマ 15	※酒 2	たれべつづけ	たまねぎ 30	※マッシュルーム水煮 10	※洋風スープの素 0.5	としとりのにももの
	※みりん 1	にんにく 0.5	千切きくらげ 0.3	※なたね油 1	鶏肉 10	※食塩 0.2	セロリー 2	塩コショウ 0.3	※冷凍厚揚げ 40
	※しょうゆ 2	しょうが 1	もやし 20	※しょうゆ 2	しょうが 1	※小麦粉 15	しょうが 0.5	※なたね油 0.3	鶏肉 10
	※上白糖 0.5	※小麦粉 5	チンゲンサイ 10	※みりん 1	※しょうゆ 1.8	※ベーキングパウダー 0.2	にんにく 0.3	水 84	だいこん 50
	※でん粉 0.5	※有塩バター 5	※鶏ガラスープ 0.3	※しょうが 0.3	※みりん 0.8	※なたね油 5	※なたね油 1	牛乳	里芋 25
	※なたね油 1	※カレー粉 0.5	※鶏ガラスープ 0.3	しょうが 0.3	※みりん 0.3	1 ひじきのいために	※洋風スープの素 1	※牛乳 206	にんじん 20
	アルミカップ 1	※チーズ 2	※しょうゆ 0.5	※でん粉 0.3	※でん粉 0.3	※たけのこ水煮 5	※ケチャップ 10	スパイシーチキン	※たけのこ水煮 10
	きりぼしだいこんのいために	※洋風スープの素 1	※なたね油 0.5	水 5	水 5	※たけのこ水煮 13	姫町のトマトジュース 20	鶏肉 50	※糸こんぶ 1
	県産切干大根 4	※しょうゆ 3	塩コショウ 0.01	すのもの	ぶりとだいこんのにももの	※冷凍さやいんげん 5	トマト 15	にんにく 0.3	干し椎茸 1
	にんじん 15	※ウスターソース 4	水 120	キャベツ 25	※ぶり 27	※オイルツナ 10	※ウスターソース 1.5	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 4
	※半月スライスちくわ 4	※ケチャップ 5	たらのこうみあげ	きゅうり 20	だいこん 30	※しょうゆ 1.5	塩コショウ 0.1	※白ワイン 2	※上白糖 0.2
	※上白糖 0.5	※牛乳 20	※たら 45	にんじん 5	※冷凍さやいんげん 5	※みりん 1	※上白糖 0.1	※チリパウダー 0.01	※三温糖 1.3
	※みりん 1	※オールスパイス 0.02	にんにく 0.2	※酢 1	しょうが 0.5	※上白糖 0.5	水 40	※オールスパイス 0.01	※みりん 1
	※しょうゆ 1.5	※クローブ 0.02	しょうが 0.3	※しょうゆ 1.5	※酒 1	※なたね油 0.3	フランクフルトとポテトのオープンやき	※なたね油 1	※フレーク節 1
	※液体かつおだし 0.3	※ナツメグ 0.02	※コチジャン 0.3	※上白糖 0.8	※みりん 1	ごもくじる	※くし形ポテト 30	ブロッコリーサラダ	水 25
	※なたね油 0.5	※ロリエ 0.01	※しょうゆ 1	かきたまじる	※しょうゆ 1.5	鶏肉 15	※フランクフルト 20	ブロッコリー 25	わかさぎのからあげ
	さつまいものみそしる	塩コショウ 0.1	※酒 2	※冷凍液卵 20	※上白糖 1	※油揚げ 3	※バジル 0.01	だいこん 15	※わかさぎ 30
	さつまいも 20	水 50	塩コショウ 0.1	だいこん 25	水 20	だいこん 25	塩コショウ 0.1	パプリカ赤 3	しょうが 1
	はくさい 20	まっちゃタフィ	※上新粉 2	※ほくしささみ 10	しるみそしる	しめじ 10	※オリーブ油 0.3	※ごまドレ 5	※しょうゆ 1
	えのきたけ 10	大豆 12	※なたね油 4	えのきたけ 10	たまねぎ 25	はくさい 20	※なたね油 1	オニオンスープ	※食塩 0.1
	根深ねぎ 10	※なたね油 1	※なたね油 4	※わかめ 0.3	えのきたけ 10	※だしこんぶ 2	ほうれんそうのサラダ	※ベーコン 5	※酒 1
	※わかめ 0.3	※上白糖 3.5	ちゅうかサラダ	※淡口しょうゆ 1.5	えのきたけ 10	※しょうゆ 1	ほうれんそう 20	たまねぎ 40	※上新粉 1
	※煮干し 2	※粉茶 0.2	ブロッコリー 20	※しょうゆ 2	※油揚げ 3	※白しょうゆ 2.5	もやし 15	エリンギ 10	※でん粉 1.5
	※赤みそ 4	水 1.5	にんじん 10	※フレーク節 2	根深ねぎ 10	※食塩 0.1	ごぼう 10	※ひよこ豆 10	※なたね油 4
	※白みそ 4	たじっこだいこんサラダ	※冷凍コーン 10	※でん粉 0.2	※煮干し 2	水 100	※玉ねぎドレ 5	パセリ 0.3	ごまあえ
	水 110	だいこん 35	※中華ドレ 4	※食塩 0.1	※白みそ 8			※なたね油 0.3	こまつな 20
		だいこんの葉 15	りんご	水 110	水 110			※洋風スープの素 1	はくさい 15
		※青じそドレ 4	※りんご 40					塩コショウ 0.1	※冷凍コーン 10
								※しょうゆ 1	※しょうゆ 1.5
								水 100	※みりん 0.5
								クリスマスデザート	※上白糖 0.5
								※クリスマスデザート 38	※白すりごま 1.2
									※白ごま 0.5
	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	655 2.2	710 1.8	620 3.1	607 2	633 1.8	671 1.9	600 2.4	662 2.1	651 2.3

*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。