



# 早寝・早起・朝ごはん



## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

私たちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいただくことです。また、私たちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。11月23日は、勤勞感謝の日です。食べ物を大切に、感謝の心を持っていただきますよう。

### たじっこごはん

10月～3月に登場予定

小泉地区、根本地区、南姫地区で作られた「こまる」「清流のめぐみ」「つきあかり」「ハツシロ」「コンヒカリ」などがある。

6月 田植え      9月 実り      10月 稲刈り

苗づくりや草刈り、水の管理などたくさん  
の工夫をしながらお米を育てています。  
天気や気温に気を配り、虫や病気にも気を  
つけてきました。そのおかげで、  
今年は去年よりもお米の出来が  
良さそうで、とてもうれしいです。

生産者の奥村さんに  
インタビュー  
してきましたよ

☆17日～21日のぎんぎの味わい週間には、岐阜県産の食べ物が、特に多く使われているよ。岐阜の恵みを味わって、みんなで地産地消に取り組みしよう。

### パックンからの野菜メモ

給食で使う多治見市産の野菜がどこで収穫されているか紹介するね。

**トマト** 根町産  
※多治見トマトのスープ 11.5(水)使用予定

**だいこん** 東栄町産  
※12月に使用予定

**ブロッコリー** 甘原町産  
※多治見ブロッコリーのおかか和え 11.21(金)使用予定

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。

### 給食メニューを作ってみよう！

## 豚肉とれんこんのフルコギ風

材料 4人分

- 豚肉 180g
- 酒 大さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 焼き油 適量
- れんこん 1節
- にら 3本
- コチジャン 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

下準備

- 豚肉にAで下味をつけておく。
- れんこんは5mm幅のいちよう切り、にらは2cmの長さに切っておく。

作り方

- 鍋に油をひいて、にんにくで香りだしをし、豚肉とれんこんを炒める。
- Bの調味料を加え味を整える。
- にらを加えてさっと炒めて、出来上がり。

※れんこんを薄く切るとカリッとした食感に、厚めに切るとほっくりとした食感が楽しめます。※れんこんの代わりに、ごぼうや芋蓴を使ってもおいしくできます。※調味料は、入れる野菜の量で変わってきます。味をしながら量を調節してください。

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662  
食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400  
滝田小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165



## 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

11月24日は、和食の日です。2013年に和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形で残らないため、私たちが、日々の食生活を通じて、未来へ伝えていくことが大切です。

### 「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用する
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 旬の食材や季節の料理など自然の美しさの表現
- 正月などの年中行事との関わり(行事食)

### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- ☆食器を正しく並べましょう。盛り付け図をチェック。
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ。
- ☆お箸を正しく使って食べましょう。
- ☆旬の食べ物を味わいましょ。
- ☆地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ。
- ☆家庭の自慢料理を教わって、作ってみましょ。

### おいしさのヒミツ



11月15日は、**こんぶの日**です。  
こんぶのうま味を感じましょ。

### 給食でも、だしとうま味を大切にしています

煮干だし      かつおだし      昆布だし

和食料理の日は、調理場で、素材から丁寧にだしをとって、汁物や煮物を作っています。

### ◆今月の魚◆

＜切り身＞  
角切りの魚  
6日(木)さけ  
14日(金)ホキ

＜丸ごと食べる魚＞  
21日(金)あゆ  
25日(火)わかさぎ

＜骨を外して食べる魚＞  
28日(金)さんま  
28日(金)さんま

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉 発芽玄米      パンの材料や料理で使う小麦粉      大豆・豆乳・豆腐      切干し大根      柿      ミルクプリン(中)      牛乳      豚肉

はくさい      きゅうり      しょうが      だいこん      レタス      里芋      さつまいも      あゆ

にんじん      ほうれん草      もやし      根深ねぎ      ブロッコリー      トマト      トマトジュース      干し椎茸

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・一食類用の小麦粉・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。

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p style="text-align: center;">ぶんか 文化の日</p>	<p>4</p> <p>とりにくごぼうのあげがらめ</p> <p>にびたし</p> <p>ためきじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>5</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>レンズまめのチーズやき(乳)</p> <p>たじみトマトのスープ</p> <p>【主食】 くら coppapan(乳)</p>	<p>6</p> <p>あきのかそぼろごはんのく</p> <p>ごまあえ</p> <p>しろみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>7</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>すぶた</p> <p>ワカメスープ</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p>
<p>10</p> <p>あげどうふのくあんかけ (たれべつづけ)</p> <p>すのもの</p> <p>なめこのみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>11</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ぶたにくのつがマスタードやき</p> <p>パンフキンスープ(乳)(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 しょくパン(乳)</p>	<p>12</p> <p>ちくわのもみじあげ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>すましじる</p> <p>【主食】 はつがげんまいごはん(なっとう)</p>	<p>13</p> <p>フロccoliリーのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>いっしょくケチャップ</p> <p>ミートボールのポトフ</p> <p>【主食】 トマトピラフ</p>	<p>14</p> <p>チンゲンサイのサラダ</p> <p>さかなのびりからあげ</p> <p>やきそば</p> <p>【主食】 こがた coppapan(乳)</p>
<p>17</p> <p>あつあげのごまだれかけ</p> <p>たくあんのかおりあえ</p> <p>ヨーグルト(乳)</p> <p>ぶたじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>18</p> <p>ぶたにくのくわやき</p> <p>うまに</p> <p>みかん</p> <p>ぎふいっぱいじる</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p>	<p>19</p> <p>★ かぼちゃのサラダ</p> <p>とりにくのガーリックやき</p> <p>アルファベットマカロニスープ</p> <p>【主食】 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>	<p>20</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>きなこタフィ</p> <p>ハヤシチュー(乳)(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>21</p> <p>あゆのかりかりあげ</p> <p>たじみフロccoliリーのおかかあえ</p> <p>かきたまじる(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 さつまいもごはん</p>
<p>24</p> <p style="text-align: center;">ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>25</p> <p>わかさぎのなんばんづけ</p> <p>おひたし</p> <p>はんべんとだいのんのにも</p> <p>【主食】 ゆかりごはん</p>	<p>26</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ウィンナーのてつばんやき</p> <p>ミートソース(乳)(じよきよしよく)</p> <p>【主食】 ソフトめん</p>	<p>27</p> <p>パンサンデー</p> <p>ぶたにくとれんこんのブルコギふう</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>	<p>28</p> <p>さんまのしおやき(たれべつづけ)</p> <p>かき</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>さつまいものみそじる</p> <p>【主食】 たじっこごはん</p>



# 令和7年11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)					
				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	しゅしょく	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
	むぎごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	にびたし ためきじる	鶏肉 ※オイルツナ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	ごぼう はくさい だいこん 根深ねぎ しょうが	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにゃく	※なたね油
	くろコッペパン(乳)	レンズまめのチーズやき(乳)	シーザーサラダ たじみトマトのスープ	※フランクフルト ※蒸しレンズ豆 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	トマト 姫町のトマトジュース	※マッシュルーム水煮 冷凍コーン ごぼう レタス たまねぎ にんにく	※黒コッペパン じゃがいも ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※シーザードレ ※オリーブ油
6木	あきのかそぼろごはん (むぎごはん・あきのかそぼろごはんのぐ)		ごまあえ しろみそしる ミルクプリンたまごいり(乳)(中)	※さけ ※粒状大豆 ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ	しょうが まいたけ ※冷凍えだまめ キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※ミルクプリン卵入り(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
7金	もちげんまいごはん	すぶた	ちゅうかサラダ ワカメスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり もやし ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※梅々鶏ドレ
10月	むぎごはん	あげどうふのにくあんかけ	すのもの なめこのみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	ピーマン	だいこん キャベツ なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
	しよくパン(乳)	ぶたにくの つぶマスタードやき	やさしいサラダ(幼) こんにゃくサラダ(小中) パンブキンスープ(乳)	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	※食パン ※パスタこんにゃく ※小麦粉	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター
12水	はつがげんまいごはん (なっとう)	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために すまじる	※焼き竹輪 ※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	※たけのこ水煮 ごぼう だいこん	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
13木	セルフオムライス (トマトピラフ・オムレツ・いっしょくケチャップ)		ブロッコリーのソテー ミートボールのポトフ	※オムレツ ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン はくさい たまねぎ	米 麦 じゃがいも	※なたね油
14金	やきそば こがたコッペパン(乳)	さかなのぴりからあげ	チンゲンサイのサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※ホキ	※牛乳 ※青のり粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ※紅しょうが もやし	※小型コッペパン ※上新粉 ※中華めん ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
	むぎごはん	あつあげのごまだれかけ	たくあんのかおりあえ ぶたじる ヨーグルト(乳)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト	にんじん	県産切干大根 ※たくあん キャベツ はくさい ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
18火	もちげんまいごはん	ぶたにくのくわやき	うまに ぎふいっぱいじる みかん	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	冷凍さやいんげん にんじん トマト	しょうが れんこん ごぼう だいこん たまねぎ ※みかん	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★ 19水	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのガーリックやき	かぼちゃのサラダ アルファベットマカロニスープ	鶏肉 ※白いんげん豆	※牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ エリンギ	※食パン ※上新粉 ※ABCマカロニ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシチュー(乳))	きなこタフィ	イタリアンサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく レタス 冷凍コーン	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
	さつまいもごはん	あゆのかりかりあげ	たじみブロッコリーのおかかあえ かきたまじる ぶどうゼリー(中)	※あゆ ※かつお削り節 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	ゆかりごはん	わかさぎのなんぼんづけ	はんぺんのだいこんのもの おひたし	※わかさぎ 豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※つきこんにゃく	※なたね油
26水	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース(乳))	ウィンナーのてっぱんやき	だいこんサラダ	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん ピーマン ※トマトピューレー ※カットマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん 冷凍コーン	※ソフトめん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
27木	むぎごはん	ぶたにくとれんこんの ブルコギふう	パンサンサー ちゅうかスープ かき(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※あさり 冷凍	※牛乳	にら チンゲンサイ	にんにく れんこん きゅうり はくさい 根深ねぎ ※柿(中)	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま
	たじっこごはん	さんまのしおやき	きんぴらごぼう さつまいものみそしる かき(幼小)	※さんま 鶏肉 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ※柿(幼小)	米 ※上白糖 ※糸こんにゃく さつまいも	※なたね油

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11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	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金	11月10日 月	11月11日 火	11月12日 水	11月13日 木	11月14日 金
献立	むぎごはん	くろコッパン(乳)	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)	はつがげんまいごはん	トマトピラフ	こがたコッパン(乳)
材料	米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ※マッシュルーム水煮 30 塩コショウ 0.1 ※酒 1.8 ※でん粉 2 ※上新粉 1 ごぼう 20 ※上新粉 1.2 ※なたね油 5 ※上白糖 2 ※しょうゆ 1.5 ※みりん 0.8 水 3 にびたし はくさい 10 こまつな 20 にんじん 10 ※オイルツナ 5 ※液体かつおだし 0.3 ※しょうゆ 1 ※上白糖 0.3 ※みりん 0.5 たぬきじる だいこん 15 ※油揚げ 8 ※冷凍角切り豆腐 20 ※板こんにゃく 10 根深ねぎ 10 しょうが 0.4 ※なたね油 0.2 ※フレーク節 2 ※白しょうゆ 2 ※しょうゆ 1 ※食塩 0.1 水 110	※黒コッパン 55 牛乳 206 ※牛乳 206 ※マッシュルーム水煮 3 冷凍コーン 6 ※フランクフルト 15 ※牛乳 28 ※蒸しレンズ豆 20 ※マヨネーズ(卵不使用) 2.8 ※チーズ 7 塩コショウ 0.1 ※なたね油 0.4 アルミカップ 1 シーザーサラダ ごぼう 20 レタス 25 ※シーザードレ 4 トマト 20 キャベツ 25 きゅうり 10 たまねぎ 40 鶏肉 10 乾燥パセリ 0.02 ※コンソメ 0.8 ※しょうゆ 0.2 塩コショウ 0.1 ※オリーブ油 0.5 にんにく 0.2 ※上白糖 0.2 水 110	※麦ごはん 88 牛乳 206 ※牛乳 206 あきのかそぼろごはんのぐ 206 ※さけ 30 しょうが 0.3 ※酒 2 ※食塩 0.1 ※しょうゆ 0.5 ※なたね油 1 ※粒状大豆 3 まいたけ 5 ※冷凍えだまめ 5 ※なたね油 1 ※しょうゆ 2.5 ※みりん 1 ※しょうゆ 2 ※上白糖 1 ごまあえ 5 キャベツ 25 きゅうり 10 冷凍コーン 10 ※白ごま 0.5 ※白すりごま 1 ※上白糖 0.3 ※みりん 1 ※しょうゆ 1.5 はくさい 20 かぼちゃ 20 だいこん 10 根深ねぎ 10 ※白みそ 8 ※煮干し 2 水 110	米 81 もち玄米 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ※揚げ出し豆腐 大 65 しょうが 1 ※しょうゆ 0.6 ※酒 1.2 ピーマン 3 ※上白糖 0.5 ※でん粉 0.3 水 10 だいこん 20 キャベツ 20 わかめ 0.3 ※酢 1.5 ※上白糖 0.8 乾燥パセリ 0.02 なめこ 15 はくさい 20 根深ねぎ 10 ※煮干し 2 ※赤みそ 4 ※白みそ 4 水 110	むぎごはん 88 牛乳 206 ※牛乳 206 あげどうふのにくあんかけ 206 ※なたね油 6 たれべつづけ 6 豚肉 13 ピーマン 3 ※しょうゆ 1.5 ※液体かつおだし 0.2 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 水 10 すのもの 20 だいこん 20 キャベツ 20 わかめ 0.3 ※酢 1.5 ※上白糖 0.8 乾燥パセリ 0.02 なめこのみそしる 15 里芋 15 なめこ 15 はくさい 20 根深ねぎ 10 ※煮干し 2 ※赤みそ 4 ※白みそ 4 水 110	しょくパン(乳) 55 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ぶたにくのつばマスタードやき 50 塩コショウ 0.2 ※白ワイン 2 ※マヨネーズ(卵不使用) 1.2 しょうが 0.3 にんにく 0.5 ※粒入りマスタード 0.5 ※なたね油 1 こんにゃくサラダ 25 ※パスタこんにゃく 25 にんじん 10 きゅうり 10 たまねぎ 50 かぼちゃ 20 乾燥パセリ 0.02 ※チーズ 2 ※牛乳 30 ※有塩バター 4 ※小麦粉 4 ※洋風スープの素 1.2 塩コショウ 0.15 ロリエ 0.02 ※食塩 0.1 水 110	はつがげんまいごはん 81 米 72.4 麦 10.6 牛乳 1 ※酒 1 ※フライミックストマトピラフ 5.5 ※洋風スープの素 0.1 ※トマトピューレー 0.1 牛乳 206 オムレツ 50 ※なたね油 1 ※ひじき 1.7 ブロッコリー 20 キャベツ 15 冷凍コーン 10 ※しょうゆ 0.2 ※鶏ガラスープ 0.2 塩コショウ 0.1 ※なたね油 0.5 すましじる 40 鶏肉 15 ごぼう 10 だいこん 25 こまつな 10 ※フレーク節 2 ※みりん 0.3 ※しょうゆ 0.5 ※白しょうゆ 2.5 ※食塩 0.1 水 50 ※なたね油 0.5 いっしょくケチャップ 8 ※一食用ケチャップ 8	トマトピラフ 72.4 麦 10.6 牛乳 1 ※酒 1 ※フライミックストマトピラフ 5.5 ※洋風スープの素 0.1 ※トマトピューレー 0.1 牛乳 206 オムレツ 50 ※なたね油 1 ※ひじき 1.7 ブロッコリー 20 キャベツ 15 冷凍コーン 10 ※しょうゆ 0.2 ※鶏ガラスープ 0.2 塩コショウ 0.1 ※なたね油 0.5 すましじる 40 鶏肉 15 ごぼう 10 はくさい 25 じゃがいも 20 たまねぎ 20 ※ひよこ豆 10 ※コンソメ 0.8 塩コショウ 0.2 ※しょうゆ 0.5 ロリエ 0.02 水 50 ※なたね油 0.5 いっしょくケチャップ 8 ※一食用ケチャップ 8	こがたコッパン(乳) 30 牛乳 206 ※中華めん 72 塩コショウ 0.1 ※なたね油 0.2 たまねぎ 40 キャベツ 40 にんじん 10 豚肉 25 ピーマン 3 ブロッコリー 20 ※半月スライスちくわ 8 ※紅しょうが 2 ※青のり粉 0.2 ※洋風スープの素 0.8 ※ウスターソース 6.2 ※しょうゆ 1.2 ※かき油 0.2 ※なたね油 1 塩コショウ 0.05 さかなのびりからあげ 25 ※ホキ 45 ※酒 2 しょうが 0.5 ※しょうゆ 0.5 ※コチジャン 0.2 ※豆板醤 0.01 塩コショウ 0.1 水 2 ※でん粉 2 ※なたね油 5 チンゲンサイのサラダ 22 もやし 25 ※中華ドレ 4
エネルギー	640	629	596	637	616	631	647	645	584
塩分	1.4	2.1	2.2	1.8	1.6	2.2	2.1	2.9	2.9

日	11月17日 月	11月18日 火	11月19日 水	11月20日 木	11月21日 金	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金
献立	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	さつまいもごはん	ゆかりごはん	ソフトめん	むぎごはん	たじっこごはん
材料	※麦ごはん 88 牛乳 206 ※牛乳 206 あつあげのごまだれかけ 50 ※冷凍厚揚げ 50 ※なたね油 1 ※しょうゆ 1.2 ※みりん 1 ※上白糖 0.5 ※白ごま 1 ※白すりごま 1 ※でん粉 0.2 水 10 たくあんのかおりあえ 1.5 ※たくあん 7 キャベツ 20 にんじん 10 ※かおり粉 0.3 ※食塩 0.05 ぶたじる 豚肉 15 里芋 15 はくさい 15 ごぼう 15 ※板こんにゃく 5 根深ねぎ 5 ※赤みそ 8 ※煮干し 2 水 110 ヨーグルト(乳) 65 ※ヨーグルト 65 ※だしこんぶ 2 ※しょうゆ 0.5 ※白しょうゆ 2.5 ※食塩 0.1 水 110 みかん ※みかん 60	米 81 もち玄米 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ぶたにくのくわやき 50 豚肉 50 ※しょうゆ 0.5 ※酒 2 しょうが 0.3 ※なたね油 1 ※しょうゆ 2 ※みりん 1 ※上白糖 0.8 水 5 うまに 5 れんこん 20 ごぼう 20 冷凍さやいんげん 3 にんじん 10 しょうが 0.3 にんじん 10 ※なたね油 0.5 ※しょうゆ 1.5 ※上白糖 0.8 ※みりん 0.8 水 30 トマト 25 たまねぎ 10 ※だしこんぶ 2 ※しょうゆ 0.5 ※白しょうゆ 2.5 ※食塩 0.1 水 110 みかん ※みかん 60	しょくパン(乳) 55 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 とりにくのガーリックやき 55 鶏肉 55 ガーリックパウダー 0.02 ※食塩 0.2 黒こしょう 0.01 ※白ワイン 2 ※しょうゆ 0.5 ※なたね油 1 かぼちゃのサラダ 35 かぼちゃ 15 きゅうり 15 ※フエッグマヨネーズ 4 アルファベットマカロニスープ 25 ※白いんげん豆 8 ※ABCマカロニ 2.5 キャベツ 25 エリンギ 10 にんじん 10 ※なたね油 0.5 ※しょうゆ 1 ※赤ワイン 0.5 ※洋風スープの素 1 塩コショウ 0.2 水 110 チョココリーム(乳) 15 ※チョココリーム 15	むぎごはん 81 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ハヤジシチュー(乳) 22 豚肉 22 塩コショウ 0.2 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんじん 20 しょうが 1 にんにく 0.5 ※なたね油 0.5 ※小麦粉 4.5 ※有塩バター 4.5 ※ウスターソース 4 ※しょうゆ 3 ※チーズ 3 クローブ 0.02 オールのパイ 0.02 はくさい 15 ※みりん 0.5 ※上白糖 0.3 ※しょうゆ 1.5 ※酒 2 ※食塩 0.1 ※でん粉 2 ※上新粉 2 ※なたね油 5 たじみブロッコリーのおかかあえ 2.5 ブロッコリー 20 もやし 10 はくさい 15 ※みりん 0.5 ※上白糖 0.3 ※しょうゆ 1.5 ※酒 2 ※食塩 0.1 水 110 イタリアンサラダ 20 レタス 20 ほうれんそう 20 冷凍コーン 10 ※イタリアンドレ 4 きなこタフィ 12 大豆 12 ※なたね油 1 ※上白糖 3 ※きな粉 1.2 ※食塩 0.05 水 1.5	さつまいもごはん 72 米 81 麦 8 牛乳 206 ※牛乳 206 さつまいも 26 ※酒 1 ※食塩 0.3 くちなしの実 0.05 牛乳 206 わかさぎのなんぼづけ 206 あゆのかりかりあげ 40 ※あゆ 50 しょうが 1 ※しょうゆ 0.8 ※酒 2 ※食塩 0.1 ※でん粉 2 ※上新粉 2 ※なたね油 5 たじみブロッコリーのおかかあえ 2.5 ブロッコリー 20 もやし 10 はくさい 15 ※みりん 0.5 ※上白糖 0.3 ※しょうゆ 1.5 ※酒 2 ※食塩 0.1 水 110 鶏肉 10 たまねぎ 20 ※冷凍液卵 20 えのきたけ 10 チンゲンサイ 10 ※しょうゆ 1.5 ※淡口しょうゆ 2 ※フレーク節 2 ※食塩 0.1 ※でん粉 0.2 水 110	ゆかりごはん 81 米 81 麦 9 牛乳 206 ※牛乳 206 ゆかり粉 0.75 豚肉 20 オールスパイス 0.02 クローブ 0.02 ナツメグ 0.02 にんにく 0.3 にんじん 20 たまねぎ 60 ピーマン 5 しょうが 1 にんにく 0.5 ※なたね油 2 ※小麦粉 4.5 ※有塩バター 4.5 ※洋風スープの素 1 ※ケチャップ 12 ※トマトピューレー 12 ※カットマト 10 ※ウスターソース 5 ※しょうゆ 0.5 ※チーズ 3 塩コショウ 0.2 ※上白糖 0.1 水 80 ウィンナーのつばんやき 27 ※ウインナー 27 ※なたね油 0.2 だいこんサラダ 15 みずな 25 だいこん 25 冷凍コーン 10 ※柑橘ドレ 5 おひたし はくさい 25 こまつな 20 ※上白糖 0.5 ※みりん 1 ※しょうゆ 1.5 ※液体かつおだし 0.3	ソフトめん 90 ※ソフトめん 90 牛乳 206 ※牛乳 206 ミートソース(乳) 206 ぶたにくれんこんのブルコギふう 20 豚肉 35 ※酒 2 ※しょうゆ 1 塩コショウ 0.1 ※なたね油 0.5 だいこん 20 にんにく 0.2 ※しょうゆ 1 れんこん 15 にら 3 ※コチジャン 1 ※しょうゆ 2 ※上白糖 0.5 ※なたね油 0.5 パンサンサー 20 きゅうり 15 チンゲンサイ 15 ※春雨 5 ※酢 2 ※しょうゆ 1 ※上白糖 0.3 さつまいも 20 ※糸こんにゃく 5 ※なたね油 1 ※しょうゆ 1.5 ※酒 1 ※みりん 1 ※上白糖 0.3 たまねぎ 20 さつまいも 20 わかめ 0.3 ※ミニ厚揚げ 15 ※煮干し 2 ※赤みそ 8 水 110 かき(幼小) 40	むぎごはん 88 米 90 牛乳 206 ※牛乳 206 さんまのおやき 40 ※さんま 40 ※食塩 0.1 ※しょうゆ 0.3 ※なたね油 0.5 だいこん 20 ※しょうゆ 1 ※みりん 1 ※酢 0.3 ※上白糖 0.1 きんぴらごぼう 5 にんじん 10 ごぼう 20 ※糸こんにゃく 5 ※なたね油 1 ※しょうゆ 1.5 ※酒 1 ※みりん 1 ※上白糖 0.3 たまねぎ 20 さつまいも 20 わかめ 0.3 ※ミニ厚揚げ 15 ※煮干し 2 ※赤みそ 8 水 110 かき(幼小) 40	たじっこごはん 90 米 90 牛乳 206 ※牛乳 206 さんまのおやき 40 ※さんま 40 ※食塩 0.1 ※しょうゆ 0.3 ※なたね油 0.5 だいこん 20 にんにく 0.2 ※しょうゆ 1 れんこん 15 にら 3 ※コチジャン 1 ※しょうゆ 2 ※上白糖 0.5 ※なたね油 0.5 パンサンサー 20 きゅうり 15 チンゲンサイ 15 ※春雨 5 ※酢 2 ※しょうゆ 1 ※上白糖 0.3 さつまいも 20 ※糸こんにゃく 5 ※なたね油 1 ※しょうゆ 1.5 ※酒 1 ※みりん 1 ※上白糖 0.3 たまねぎ 20 さつまいも 20 わかめ 0.3 ※ミニ厚揚げ 15 ※煮干し 2 ※赤みそ 8 水 110 かき(幼小) 40
エネルギー	679	637	620	710	639	646	673	602	699
塩分	1.8	1.8	2.4	2.2	2.0	3.0	2.4	1.9	1.8

\*エネルギーの単位はKcalです。 \*食材の分量は、中学年の分量になっています。  
\*塩分の単位はgです。 \*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。  
\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。