



# 早寝・早起き・朝ごはん

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



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



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



# 12月



## パックンからの野菜メモ

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。

## 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<br>(または、えのきだけ) |
| ✿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ょう切り、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。

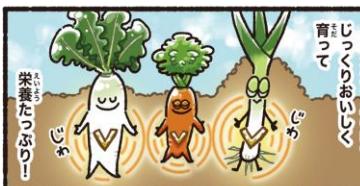
#### 【作り方】

- 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、入れる野菜の量で変わってきます。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みてください。



ふゆやさい  
冬野菜レンジャー参上  
さんじょう



#### ◆今月の魚◆

<角切りの魚> 10日(水)ぶり  
<丸ごと食べる魚> 4日(木)ししゃも  
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

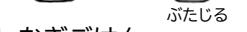
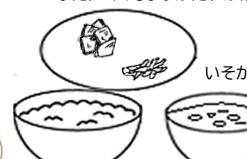
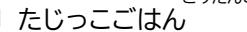
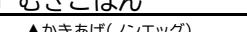
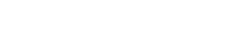
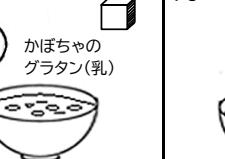
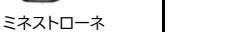
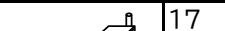
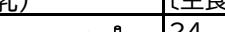
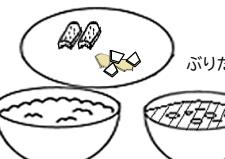
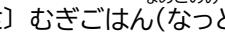
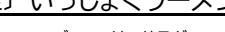
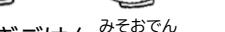
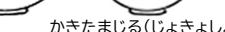
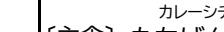
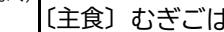
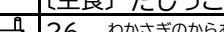
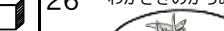
#### たじっこ給食

たじっこトマトスパゲッティ(トマト)  
たじっこ大根サラダ(大根)  
たじっこごはん(米)です。



## 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  |
|--|--|---|--|--|
| <br><b>1</b><br>あげどうふのやさいあんかけ<br>(たれべづけ)<br><br>じゃがいものとさえ<br><br>ぶたじる<br><br><b>[主食] むぎごはん</b><br><br><b>8</b><br>ぶたにくのしょうがだれかけ<br><br>いそかえ<br><br><br>とりだんごじる<br><br><b>[主食] たじっこごはん</b><br><br><b>15</b><br>あつやきたまご<br><br>ひじきのいために<br><br>さつまいものみそしる<br><br><b>[主食] むぎごはん</b><br><br><b>22</b><br>▲かきあげ(ノンエッグ)<br><br>にんじんのきんぴら<br><br>しろみそしる<br><br><b>[主食] むぎごはん</b> | <br><b>2</b><br>ポイルやさい<br><br>ハンバーグ<br>(たれべづけ)<br><br>かぶのスープ<br><br><b>[主食] しょくパン(乳)(スライスチーズ(乳))</b><br><br><b>9</b><br>チンゲンサイのサラダ<br><br>かぼちゃのグラタン(乳)<br><br><br>ミネストローネ<br><br><b>[主食] くろコッペパン(乳)</b><br><br><b>16</b><br>イタリアンサラダ<br><br>チョコタフィ<br><br><br>クリームに(乳)(じょきょしょく)<br><br><b>[主食] しょくパン(乳)</b> | <br><b>3</b><br>ぶたにくのおろしかけ<br>(たれべづけ)<br><br>みかん<br><br>だいすのにもの<br><br><b>[主食] むぎごはん</b><br><b>10</b><br>ちくわのおこのみあげ<br><br>ぶりだいこん<br><br><br><b>[主食] むぎごはん(なつとう)</b><br><br><b>17</b><br>ちゅうかサラダ<br><br>たらのこうみあげ<br><br><br>しょうゆラーメンスープ<br><br><b>[主食] いっしょくらーメン</b> | <br><b>4</b><br>やきししゃも<br><br>おひたし<br><br><br><b>[主食] むぎごはん</b><br><b>11</b><br>あつあげのごまみそかけ<br><br>にびたし<br><br><br><b>[主食] むぎごはん</b><br><br><b>18</b><br>とりにくのねぎだれかけ<br><br>さといもとあつあげのにもの<br><br><br>みぞれじる<br><br><b>[主食] むぎごはん</b> | <br><b>5</b><br>たじっこだいこんサラダ<br><br>フィッシュスナック<br><br><br><b>[主食] もちげんまいごはん</b><br><br><b>12</b><br>ちゅうかあえ<br><br>はるまき<br><br><br><b>[主食] むぎごはん</b><br><br><b>19</b><br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>(たれべづけ)<br><br>ゆずゼリー<br><br><br>すのもの<br><br><b>[主食] たじっこごはん</b> |

# 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  |                             | 体の働きを整えるもの                          |  | 熱や力のものになるもの                              |  |
|     |     |   |                          |   | 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  | 1月  | むぎごはん   | あげどうふのやさいあんかけ            | じゃがいものとさあえ<br>ぶたじる                      | ※揚げ出し豆腐<br>※かつお削り節 豚肉<br>※赤みそ                     | ※牛乳 ※煮干し                    | ピーマン こまつな<br>にんじん                   | たまねぎ ごぼう だいこん<br>根深ねぎ                            | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※板こんにゃく      | ※なたね油                                  |
| 2火  | 2火  | セルフハンバーガー <sup>(しょくパン(乳)・ハンバーグ・ボイルやさい・スライスチーズ(乳)(小中))</sup> | かぶのスープ                   |   | ※ハンバーグ 鶏肉   | ※牛乳<br>※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<br>エリンギ                            | ※食パン ※上白糖<br>さつまいも                       | ※なたね油                                  |
| 3水  | 3水  | むぎごはん   | ぶたにくのおろしかけ               | だいじのにもの<br>とろろこんぶじる みかん                 | 豚肉 大豆 鶏肉<br>※フレーク節                                | ※牛乳<br>※とろろ昆布               | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>こまつな            | しょうが だいこん ごぼう<br>はくさい えのきだけ<br>※みかん              | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                         | ※なたね油                                  |
| 4木  | 4木  | むぎごはん   | やきししゃも                   | みそでん<br>おひたし                            | ※ちくわ<br>※小玉はんぺん<br>※フレーク節<br>※赤みそ                 | ※牛乳<br>※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<br>※三角こんにゃく 里芋<br>※上白糖             | ※なたね油                                  |
| 5金  | 5金  | カレーライス <sup>(もちげんまいごはん・カレーシチュー(乳))</sup>                    | フィッシュスナック<br>たじっこだいこんサラダ |   | 豚肉  | ※牛乳 ※チーズ<br>※味付け小魚<br>※青のり粉 | にんじん<br>だいこんの葉                      | たまねぎ にんにく しょうが<br>れんこん だいこん<br>冷凍コーン             | 米 もち玄米 じゃがいも<br>※小麦粉 ※上新粉                | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※青じそドレ              |
| 8月  | 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<br>とりだんごじる いっしょくこざかな(中)           | 豚肉 ※鶏だんご<br>※フレーク節                                | ※牛乳<br>※焼ばらのり<br>※一食小魚(中)   | ほうれんそう<br>にんじん                      | しょうが キャベツ はくさい<br>根深ねぎ                           | 米 ※上白糖<br>※でん粉                           | ※なたね油                                  |
| 9火  | 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<br>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<br>ハーブカレ にんじん<br>※カットマト | にんにく たまねぎ きゅうり<br>キャベツ                           | ※黒コッペパン<br>※エルボマカロニ ※小麦粉<br>※パン粉 じゃがいも   | ※有塩バター<br>※なたね油<br>※コールスロードレ<br>※オリーブ油 |
| 10水 | 10水 | むぎごはん<br>(なつとう(小中))   | ちくわのおこのみあげ               | ぶりだいこん<br>なめこのみそしる                      | ※焼き竹輪<br>※粉かつお ※ぶり<br>※赤みそ ※白みそ<br>※納豆(小中)        | ※牛乳 ※青のり粉<br>※煮干し           | 冷凍さやいんげん                            | ※紅しょうが だいこん<br>しょうが なめこ はくさい<br>根深ねぎ             | 米 麦 ※小麦粉<br>※上白糖 ※でん粉 里芋                 | ※なたね油                                  |
| 11木 | 11木 | むぎごはん   | あつあげのごまみそかけ              | にびたし<br>かきたまじる                          | ※冷凍厚揚げ ※粒状大豆<br>※赤みそ ※オイルツナ<br>※冷凍豚肉 鶏肉<br>※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<br>※でん粉                       | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※白ごま                |
| 12金 | 12金 | むぎごはん   | はるまき                     | キムチなべ<br>ちゅうかあえ                         | 豚肉 ※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ<br>※はるまき                      | ※牛乳                         | にんじん にら<br>チンゲンサイ<br>ハーブカレ          | キャベツ 千切きくらげ<br>※キムチ 大豆もやし                        | 米 麦 ※上白糖                                 | ※なたね油<br>※ごま                           |
| 15月 | 15月 | むぎごはん   | あつやきたまご                  | ひじきのいために<br>さつまいものみそしる                  | ※卵 豚肉<br>※オイルツナ<br>※赤みそ ※白みそ                      | ※牛乳 ※ひじき<br>※煮干し            | 冷凍さやいんげん                            | ※紅しょうが ※たけのこ水煮<br>たまねぎ 冷凍コーン<br>だいこん はくさい 根深ねぎ   | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 さつまいも                 | ※なたね油                                  |
| 16火 | 16火 | しょくパン(乳)  | クリームに(乳)                 | チョコタフィ<br>イタリアンサラダ                      | 鶏肉 大豆(小中)<br>※大豆水煮(幼)                             | ※牛乳 ※チーズ                    | かぶの葉 にんじん<br>こまつな                   | 白かぶ カリラワー<br>たまねぎ だいこん きゅうり                      | ※食パン ※小麦粉<br>※上白糖                        | ※有塩バター<br>※なたね油<br>※イタリアンドレ            |
| 17水 | 17水 | しょくゆラーメン<br>(いっしょくらーメン・<br>しょくゆラーメンスープ)                     | たらのこうみあげ                 | ちゅうかサラダ<br>あおりんごグミ(中)                   | 豚肉 ※なると ※たら                                       | ※牛乳                         | チンゲンサイ<br>ブロッコリー                    | しょうが にんにく キャベツ<br>※シマーマ もやし レタス<br>冷凍コーン         | ※一食ラーメン ※上新粉<br>※でん粉 ※青りんごグミ(中)          | ※なたね油<br>※中華ドレ                         |
| 18木 | 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にもの<br>みぞれじる                  | 鶏肉 ※冷凍厚揚げ<br>豚肉<br>※雪だるま型かまぼこ<br>※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<br>はくさい えのきだけ                     | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉 里芋                      | ※なたね油                                  |
| 19金 | 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<br>ごもくじる ゆずゼリー                     | 豚肉 鶏肉<br>※冷凍角切り豆腐                                 | ※牛乳 わかめ<br>※だしこんぶ           | かぼちゃ                                | しょうが キャベツ きゅうり<br>こぼう しめじ 根深ねぎ                   | 米 ※上新粉 ※上白糖<br>※でん粉 ※ゆずゼリー               | ※なたね油                                  |
| 22月 | 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<br>しろみそしる                     | ※半月スライスちくわ 豚肉<br>※冷凍角切り豆腐<br>※白みそ                 | ※牛乳 わかめ<br>※煮干し             | にんじん                                | たまねぎ ごぼう だいこん<br>根深ねぎ                            | ※麦ごはん さつまいも<br>※小麦粉 ※糸こんにゃく<br>※上白糖      | ※なたね油                                  |
| 23火 | 23火 | たじっこトマトスパゲッティ<br>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<br>※いか短冊                                   | ※牛乳                         | にんじん<br>※トマトピューレ<br>トマト             | たまねぎ ※マッシュルーム水煮<br>セロリー しょうが にんにく<br>レモン ごぼう レタス | ※小型コッペパン<br>※スパゲッティ ※上白糖<br>※でん粉         | ※なたね油<br>※シーザードレ                       |
| 24水 | 24水 | ピラフ   | スパイシーチキン                 | ブロッコリーサラダ<br>アルファベットマカロニスープ<br>クリスマスマゼー | 鶏肉 豚肉<br>※白いんげん豆                                  | ※牛乳                         | にんじん<br>ブロッコリー<br>ハーブカレ             | 冷凍コーン にんにく<br>だいこん たまねぎ                          | 米 麦 ※ABCマカロニ<br>じゃがいも<br>※クリスマスマゼー       | ※なたね油<br>※玉ねぎドレ                        |
| 25木 | 25木 | ぶたどん<br>(むぎごはん・ぶたどんのぐ)                                      | わふうあえ<br>ふのすまじる ヨーグルト(乳) | 豚肉 ※糸かまぼこ                               | ※牛乳<br>※だしこんぶ<br>※ヨーグルト                           | 冷凍さやいんげん<br>ほうれんそう<br>みつば   | 冷凍さやいんげん<br>ほうれんそう<br>みつば           | しょうが たまねぎ もやし<br>どうがん しめじ                        | 米 麦 ※糸こんにゃく<br>※上白糖 ※ふ                   | ※なたね油<br>※和風ドレ                         |
| 26金 | 26金 | もちげんまいごはん<br>(のりふりかけ)                                       | わかさぎのからあげ                | としとりのにもの<br>ごまあえ                        | ※冷凍厚揚げ 鶏肉<br>※フレーク節 ※わかさぎ                         | ※牛乳 ※糸こんぶ<br>※のりふりかけ        | にんじん<br>チンゲンサイ                      | だいこん ※たけのこ水煮<br>干し椎茸 しょうが はくさい                   | 米 もち玄米 里芋 ※上白糖<br>※三温糖 ※上新粉 ※でん粉<br>※白ごま | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※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。

## 《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          | こがたコッペパン(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       | ※小型コッペパン 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       | 塩コショー 0.3    | 牛乳         | 牛乳        |
|             | あつやきたまご    | クリームに(乳)     | しよ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)   | たじっこトマトスパゲッティ | ※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     | とひとりのにもの  |
|             | 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     | 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        | 冷凍コーン 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         | にんじん 20       | ※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        | たまねぎ 40       | ※洋風スープの素 0.3 | 里芋 25      |           |
|             | ※みりん 1     | にんじん 10      | ※なると 8         | ※なたね油 1       | 1            | ※小麦粉 15        | ※マッシュルーム水煮 10 | ※酒 2         | にんじん 20    |           |
|             | ※しようゆ 2    | ※チーズ 2       | もやし 20         | 根深ねぎ 3        | ※しようゆ 2      | ※ベーキングパウダー 0.2 | 塩コショー 0.2     | ※なたね油 1      | ※たけのこ水煮 10 |           |
|             | ※上白糖 0.5   | ※牛乳 30       | チングンサイ 10      | ※しようゆ 1.5     | ※上白糖 1       | ※なたね油 4        | 牛乳            | 牛乳 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       | 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    | ※糸こんにゃく 5    | ※しようゆ 4    |           |
|             | アルミカップ 1   | ※洋風スープの素 1.5 | ※しようゆ 0.5      | ※でん粉 0.2      | 水 5          | にんじん 25        | スパイシーチキン      | ※液体かつおだし 0.5 | ※フレーク節 1   |           |
|             | ひじきのいために   | 塩コショー 0.2    | ※なたね油 0.5      | 水 5           | すのもの         | ※ケチャップ 10      | 鶏肉 50         | 水 10         | 水 25       |           |
|             | ※ひじき 1.5   | ロリエ 0.02     | 塩コショー 0.01     | さといもとあつあげのもの  | キャベツ 25      | トマト 15         | 塩コショー 0.2     | わふうあえ        | わかさぎのからあげ  |           |
|             | 冷凍コーン 10   | ※なたね油 1      | 水 120          | 里芋 25         | きゅうり 20      | ※ウスターーソース 1.5  | ※白ワイン 2       | ほうれんそう 20    | ※わかさぎ 30   |           |
|             | 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       | 塩コショー 0.1     | もやし 25       | しょうが 1     |           |
|             | ※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     | ※チリパウダー 0.01  | ※和風ドレ 5      | ※しようゆ 1    |           |
|             | ※しようゆ 1.5  | 大豆 12        | にんにく 0.2       | ※しようゆ 2       | ※しようゆ 1.5    | ※なたね油 1        | ※上白糖 0.1      | ふのすまじる 0.1   | ※三温糖 1.3   |           |
|             | ※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         | オールスパイス 0.01  | ※ふ 2         | ※酒 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        | いかのレモンソースかけ    | ※なたね油 1       | ※糸かまぼこ 10    | わかさぎ 1     |           |
|             | ※なたね油 0.3  | ※ココア 0.6     | ※しようゆ 1        | ※みりん 1        | 鶏肉 15        | ブロッコリーサラダ      | ※液体かつおだし 0.5  | ※上新粉 10      | ※和風ドレ 1    |           |
|             | さつまいものみそしる | 水 1.2        | ※酒 2           | 水 30          | ごぼう 15       | ※冷凍角切り豆腐 25    | ※いか短冊 45      | とうがん 20      | ※白ワイン 2    |           |
|             | さつまいも 20   | イタリアンサラダ     | 塩コショー 0.1      | みぞれじる         | 根深ねぎ 15      | ※冷凍角切り豆腐 25    | ブロッコリー 25     | しめじ 10       | ※チリパウダー 5  |           |
|             | だいこん 20    | だいこん 20      | ※上新粉 2         | 豚肉 8          | しめじ 10       | だいこん 25        | ※酒 2          | みつば 5        | ※玉ねぎドレ 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      | ※煮干し 2         | だいこん 15       | 豚肉 10        | ごまあえ 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     | ※なたね油 5        | ※食塩 0.1       | はくさい 2       | はくさい 30    |           |
|             | ※煮干し 2     | ※イタリアンドレ 5   | ちゅうわかサラダ       | えのきたけ 10      | 1            | 根深ねぎ 10        | でん粉 5         | ※だしこんぶ 2     | チングンサイ 20  |           |
|             | ※赤みそ 4     |              | ブロッコリー 20      | ※雪だるま型かまぼこ 10 | ※白しようゆ 2.5   | ※煮干し 2         | 玉ねぎ 5         | じゃがいも 20     | ※しようゆ 1.5  |           |
|             | ※白みそ 4     |              | レタス 10         | ※白しようゆ 2      | ※食塩 0.1      | ※白みそ 8         | 豚肉 10         | ※だしこんぶ 1     | ※白みそ 2.5   |           |
|             | 水 110      |              | 冷凍コーン 10       | ※しようゆ 1.5     | 水 100        | 水 110          | ※白みそ 1        | じゃがいも 20     | ※白みそ 1.5   |           |
|             |            |              | ※中華ドレ 5        | ※みりん 2        | ゆずゼリー        |                | レモン 2         | ※だしこんぶ 1     | ※白みそ 2.5   |           |
|             |            |              |                | ※食塩 0.1       | ※ゆずゼリー 28    |                | 水 5           | ※だしこんぶ 2     | ※白みそ 1.5   |           |
|             |            |              |                |               |              |                | ごぼう 25        | じゃがいも 20     | ※白みそ 2.5   |           |
|             |            |              |                |               |              |                | 乾燥バセリ 0.02    | ※だしこんぶ 1     | ※白みそ 1.5   |           |
|             |            |              |                |               |              |                | レタス 20        | ※なたね油 0.5    | ※白みそ 0.5   |           |
|             |            |              |                |               |              |                | ※シーザードレ 5     | ヨーグルト(乳) 0.8 | ※白すりごま 1.2 |           |
|             |            |              |                |               |              |                |               | 塩コショー 0.2    | ※白ごま 0.5   |           |
|             |            |              |                |               |              |                |               | ※しようゆ 0.8    | のりふりかけ     |           |
|             |            |              |                |               |              |                |               | 水 110        | ※のりふりかけ 2  |           |
|             |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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    |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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    |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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    |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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    |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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    |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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    |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |
| 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       |            |              |                |               |              |                |               |              |            |           |

\*エネルギーの単位はKcalです

\*食材の分量は、中学校年の分量になっています

\* インチの単位はinch

\*良材の分量は、中字年の分量になっています。  
\*入荷都合等により、献立をいくつも材料を変更する場合もありますので、ご了承下さい。

\*ドリンクの表記は〇〇ドリになっています。