



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



1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりました。

明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

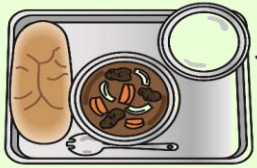
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦争の影響で食料が不足し、給食は一時実施できなくなりましたが、戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカから贈られた物資を使い、給食が再開されました。



昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

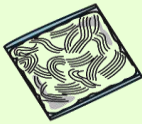
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。



昭和38年 (1963年)

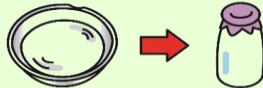


主食として、ソフト麺が登場する

近年では肥満など生活習慣病の増加や食習慣の乱れなど、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

昭和39～43年 (1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>
9日(木) ぼら
23日(木) さわら
28日(火) さけ
<丸ごと食べる魚>
7日(火) 味噌汁 小魚
31日(金) しらす干し

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・食糧用の小麦粉・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。

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。

ぶたロースのポークソテー (精華小6年生)

鉄分たっぷりサラダ (共栄小6年生)

とり肉とごろうと野菜のトマトみそ煮込み (昭和小6年生)



どのメニューも、岐阜県産の食材を取り入れたアイデアあふれる献立です。給食に出る日にはこのマークがつきます。楽しみにしてくださいね。



年末年始は、行事食に触れる機会に！



近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っており、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。給食でもおせち料理を取り入れています。



給食メニューを作ってみよう！

高野豆腐の卵とじ



【材料】 5人分

- ☆高野豆腐 15g
- ☆まぐろ油漬 40g(1缶)
- ☆たまねぎ 1/3個
- ☆青菜 1株
- ☆卵 2個
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆砂糖 小さじ1と1/2
- ☆みりん 小さじ2/3
- ☆液体かつおだし 少々

《下準備》

高野豆腐は芯が残らない程度に戻し水気を切る。
大きいものは、食べやすい大きさに切る。
たまねぎは薄切り、青菜はゆでて水にとり、水気をしぼり2cmくらいに切る。まぐろ油漬は軽く油を切っておく。

《作り方》

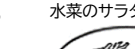
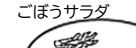
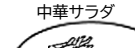
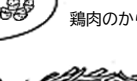
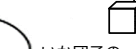
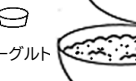
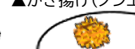
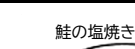
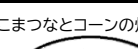
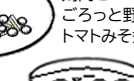
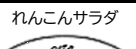
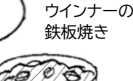
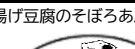
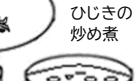
- ①鍋にまぐろ油漬とたまねぎを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ②水1/2カップ(100cc)と調味料を加え、高野豆腐を加えて煮る。
- ③高野豆腐が煮えたら、青菜を加え、溶いた卵を回し入れる。
- ④ふたをして弱火にし、卵に火が通ったらできあがり。

青菜はほうれん草や小松菜、チンゲン菜などご家庭にあるものをお使いください。

令和7年1月

中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金	
   マークの説明  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					
 成人の日	7  小魚のごまからめ  紅白なます   すき焼き 〔主食〕 もち玄米ごはん	8  水菜のサラダ  いかの レモンガーリック焼き   ミートソース(除去食) 〔主食〕 ソフト麺	9  りんご  魚のねぎだれかけ   黒豆 具だくさん汁 〔主食〕 麦ごはん(味付けのり)	10  ごぼうのソテー  円空里芋 コロッケ (たれ別付け)   ミネストローネ 〔主食〕 カレーピラフ	
	13 成人の日	14  ナムル  揚げ餃子   豆腐チゲ 〔主食〕 麦ごはん	15  豚ロースのポークソテー (たれ別付け)  れんこんきんぴら   南瓜のみそ汁 〔主食〕 たじっこごはん	16  ごぼうサラダ  ▲ドライカレー (ノンミルク)   アルファベットマカロニスープ 〔主食〕 麦ごはん	17  中華サラダ  鶏肉のから揚げ   焼きそば 〔主食〕 小型コッペパン
20   ブロッコリーのサラダ  いか団子の 黒酢あんかけ   春雨スープ 〔主食〕 麦ごはん	21  高野豆腐の玉子とじ(除去食)  ごま和え   沢煮椀 〔主食〕 発芽玄米わかめごはん	22  金時豆の サラダ  鶏肉とポテトのスープ煮   揚げパン 〔主食〕 揚げパン	23  みかん  鯖の香味焼き   かぶのそぼろ煮 五目汁 〔主食〕 麦ごはん	24  ぶどう ゼリー  ▲かき揚げ(ノンエッグ)   鉄分 たっぷりサラダ 豚汁 〔主食〕 麦ごはん(かつおふりかけ)	
27  鶏ちゃん  お浸し   みぞれ汁 〔主食〕 麦ごはん	28  ミルク プリン  鮭の塩焼き   ハリハリ漬け みそ汁 〔主食〕 たじっこごはん	29  こまつなとコーンの炒め物  鶏肉と ごろっと野菜の トマトみそ煮込み   ココアの 素 レタススープ 〔主食〕 黒コッペパン	30  れんこんサラダ  ウイナーの 鉄板焼き   ハヤシチュー(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	31  揚げ豆腐のそぼろあんかけ(たれ別付け)  ひじきの 炒め煮   のつべい汁 〔主食〕 きんぎょ飯	

令和7年1月予定献立表

食育センター 養正調理場

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)					
		しゅしゅく	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	
					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
	7 火	もちげんまいごはん	すきやき	こざかなのごまがらめ こうはくなます	牛肉 ※かまぼこ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※味噌汁・小魚	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 根菜ねぎ だいこん	米 もち玄米 ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油 ※白ごま
	8 水	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース)	いかのレモンガーリックやき	みずなのサラダ	豚肉 牛肉 ※いか短冊	※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 レモン 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
	9 木	むぎごはん (あじつけのり)	さかなのねぎだれかけ	くろまめ ぐだくさんじる りんご	※ボラ ※黒大豆 鶏肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※味噌汁のり	にんじん こまつな	しょうが 根菜ねぎ だいこん キャベツ ※りんご	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※中双糖 里芋	※なたね油
	10 金	カレーピラフ	えんくうさといもクロック	ごぼうのソテー ミネストローネ	※円空里芋クロック ※ベーコン 鶏肉 ※ひよこ豆	※牛乳	ピーマン にんじん かぶの葉 ※カットマト	※ドライミックスカレー ごぼう セロリー にんにく しょうが キャベツ 白かぶ	米 麦 ※上白糖	※なたね油 ※オリーブ油
	14 火	むぎごはん	あげぎょうざ	とうふチゲ ナムル	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※あさり冷凍 ※赤みそ ※ぎょうざ	※牛乳 ※わかめ	にら	にんにく しょうが キャベツ もやし ※キムチ だいこん きゅうり	※麦ごはん ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	15 水	たじっこごはん	ぶたロースのポークソテー	れんこんきんぴら かぼちゃのみそじる	豚肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ にんにく れんこん はくさい 根菜ねぎ	米 ※上白糖 ※でん粉 ※糸こんにやく	※なたね油
	16 木	ドライカレー (むぎごはん・▲ドライカレー(ノンミルク))		ごぼうサラダ アルファベットマカロニスープ	豚肉 ※粒状大豆 鶏肉	※牛乳	かぼちゃ ピーマン ※カットマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう レタス キャベツ エリンギ ※冷凍コーン	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※ABCマカロニ	※なたね油 ※シーザードレ
	17 金	やきそば こがたコッペパン	とりにくのからあげ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ 鶏肉	※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 ※紅しょうが しょうが にんにく 大豆もやし だいこん	※小型コッペパン ※中華めん ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
★	20 月	むぎごはん	いかだんごのくろずあんかけ	ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	※いかボール 鶏肉	※牛乳	パプリカ赤 ブロッコリー にんじん にら	たまねぎ きゅうり ※冷凍コーン だいこん 干切きくらげ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 ※春雨	※なたね油 ※玉ねぎドレ
	21 火	はつがげんまいわかめごはん	こうやどうふのたまごとじ	ごまあえ さわにわん ヨーグルト	※高野豆腐 ※オイルツナ ※冷凍液卵 豚肉	※わかめごはんの素 ※牛乳 ※糸こんにぶ ※だしこんぶ ※ヨーグルト	※冷凍さやいんげん にんじん	たまねぎ はくさい もやし ごぼう だいこん 根菜ねぎ	米 発芽玄米 ※上白糖	※なたね油 ※白すりごま ※白ごま
	22 水	あげパン	とりにくとポテトのスープに	きんときまめのサラダ	鶏肉 ※金時豆	※牛乳	にんじん	キャベツ エリンギ たまねぎ カリフラワー レタス れんこん	※コッペパン ※グラニュー糖 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ
	23 木	むぎごはん	さわらのこうみやき	かぶのそぼろに ごもじる みかん	※さわら 鶏肉 ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	にんじん かぶの葉	しょうが 根菜ねぎ 白かぶ はくさい たまねぎ しめじ ※たけのこ水煮 ※みかん	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
	24 金	むぎごはん (かつおふりかけ)	▲かきあげ(ノンエッグ)	てつぶんたっぷりサラダ ぶたじる ぶどうゼリー(中)	※大豆水煮 ※オイルツナ 豚肉 ※赤みそ ※おかかふりかけ	※牛乳 ※ひじき ※きざみのり ※煮干し	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう 根菜ねぎ	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
	27 月	むぎごはん	けいちゃん	おひたし みぞれしる	鶏肉 ※赤みそ ※雪だるま型かまぼこ ※フレーク節	※牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい えのきたけ 根菜ねぎ だいこん	※麦ごはん ※上白糖	※なたね油
	28 火	たじっこごはん	さけのしおやき	ハリハリづけ みそしる ぶどうゼリー(幼小) ミルクプリン(中)	※さけ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	みずな	県産切干大根 ※たくあん たまねぎ はくさい 根菜ねぎ	米 ※上白糖 じゃがいも ※ぶどうゼリー(幼小) ※ミルクプリン(中)	※なたね油
	29 水	くろコッペパン	とりにくにごろっとやさいの トマトみそにこみ	こまつなとコーンのいためもの レタススープ ココアのもと	鶏肉 ※赤みそ ※糸かまぼこ ※白いんげん豆	※牛乳	にんじん ピーマン ※カットマト こまつな	にんにく たまねぎ しめじ まいたけ ※冷凍コーン キャベツ だいこん レタス	※黒コッペパン ※上白糖 ※でん粉 ※ココアの素	※なたね油
	30 木	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシシチュー)	ウィンナーのてつぱんやき	れんこんサラダ	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり ※冷凍コーン れんこん	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
	31 金	きんぎょめし	あげどうふのそぼろあんかけ	ひじきのいために のっぺいじる ミルクプリン(幼小)	※揚げ出し豆腐 鶏肉 ※オイルツナ ※フレーク節	※しらす干し ※牛乳 ※ひじき	にんじん	しょうが ※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根菜ねぎ 干し椎茸	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※ミルクプリン(幼小)	※なたね油

★全国学校給食週間★

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。

《2025年1月分 学校給食 献立及び材料表》				(中学校) 食育センター 養正調理場				(単位:グラム)											
日	1月7日 火		1月8日 水		1月9日 木		1月10日 金		1月14日 火		1月15日 水		1月16日 木		1月17日 金		1月20日 月		
献立及び材料 (中学校)	もちけんまいごはん		ソフトめん		むぎごはん		カレーピラフ		むぎごはん		たじっこごはん		むぎごはん		こがたコッパパン		むぎごはん		
	米	99	※ソフトめん	125	※麦ごはん	110	米	90	※麦ごはん	110	米	110	米	99	※小型コッパパン	55	※麦ごはん	110	
	もち玄米	11	牛乳		牛乳		麦	10	牛乳		牛乳		麦	11	牛乳		牛乳		
	牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206	※ドライミックスカレー	6	※牛乳	206	※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206	
	※牛乳	206	ミートソース		さかなのねぎだれかけ		※酒	1.25	とうふチゲ		ぶたロースのポークソテー		※牛乳	206	やきそば		いかだんこのくろずあんかけ		
	すきやき		豚肉	12	※ポラ	65	※洋風スープの素	0.38	豚肉	33	豚肉	58.5	▲ドライカレー(ノンミルク)		※中華めん	86.4	※いかボール	58.5	
	牛肉	52	牛肉	12	※酒	2.6	牛乳		にんにく	0.36	しょうが	0.65	豚肉	40	塩コショウ	0.12	※なたね油	5.2	
	たまねぎ	24	※オールスパイス	0.02	※しょうゆ	0.65	※牛乳	206	しょうが	0.6	※しょうゆ	0.65	※オールスパイス	0.01	※なたね油	0.24	たまねぎ	19.5	
	※糸こんにゃく	24	※クローブ	0.02	しょうが	0.65	えんくうさといもコロツケ		※冷凍角切り豆腐	33	※酒	2.6	※クローブ	0.01	たまねぎ	48	パプリカ赤	3.9	
	はくさい	54	※ナツメグ	0.02	※でん粉	2.6	※円空里芋コロツケ	60	※あさり 冷凍	12	※なたね油	1.3	※ナツメグ	0.01	キャベツ	48	※なたね油	0.26	
	えのきたけ	12	※ロリエ	0.01	※上新粉	2.6	※なたね油	4	キャベツ	44	たれべつづけ		しょうが	0.6	にんじん	12	※しょうゆ	1.95	
	※かまぼこ	12	にんじん	24	※なたね油	5.2	たれべつづけ		もやし	24	たまねぎ	13	にんにく	0.36	ピーマン	3.6	※上白糖	1.95	
	根深ねぎ	12	たまねぎ	72	根深ねぎ	3.9	※ケチャップ	5	にら	12	※しょうゆ	3.25	※なたね油	0.6	豚肉	30	※黒酢	1.95	
	※冷凍角切り豆腐	24	ピーマン	6	※しょうゆ	2.6	※ウスターソース	2	※キムチ	9.6	※みりん	2.6	※粒状大豆	2.4	※半月スライスちくわ	9.6	※酢	0.26	
	※フレーク節	0.6	しょうが	1.2	※酢	1.3	※上白糖	0.1	※コチジャン	1.2	※上白糖	0.65	かぼちゃ	12	※紅しょうが	2.4	塩コショウ	0.13	
	※しょうゆ	6.6	にんにく	0.6	※上白糖	1.3	水	3	※赤みそ	2.4	にんにく	0.26	たまねぎ	36	※青のり粉	0.24	※鶏ガラスープ	0.13	
	※みりん	1.2	※なたね油	0.6	※でん粉	0.26	ごぼうのソテー		※しょうゆ	1.2	しょうが	0.39	ピーマン	3.6	※洋風スープの素	1.2	※でん粉	0.26	
	※酒	1.2	※小麦粉	5.4	水	3.9	※ベーコン	9.6	※みりん	1.2	※でん粉	0.39	※カットマト	18	※ウスターソース	7.44	水	15.6	
	※上白糖	1.8	※有塩バター	5.4	くろまめ		ごぼう	30	※上白糖	0.36	水	6.5	※カレー粉	0.24	※しょうゆ	1.44	ブロッコリーのサラダ		
	※なたね油	0.6	※洋風スープの素	1.2	※黒大豆	14.4	ピーマン	8.4	※中華スープの素	1.8	れんこんきんぴら		※上白糖	0.24	※かき油	0.24	ブロッコリー	26.4	
	水	24	※ケチャップ	14.4	※中双糖	6.6	※なたね油	0.6	塩コショウ	0.12	れんこん	30	※ケチャップ	3.6	※なたね油	1.2	きゅうり	12	
	こざかなのごまがらめ		※トマトピューレー	14.4	※上白糖	0.12	塩コショウ	0.12	水	72	にんじん	9.6	※しょうゆ	1.2	塩コショウ	0.06	※冷凍コーン	9.6	
	※味付け小魚	6	※カットマト	12	※しょうゆ	0.96	※鶏ガラスープ	0.18	あげぎようざ		※糸こんにゃく	9.6	※ウスターソース	2.4	とりにくのからあげ		※玉ねぎドレ	6	
	※なたね油	0.06	※ウスターソース	6	※食塩	0.12	ミネストローネ		※ぎょうざ(大)	60	※みりん	1.2	塩コショウ	0.12	鶏肉	54	はるさめスープ		
	※しょうゆ	0.72	※しょうゆ	0.6	ぐだくさんじる		鶏肉	23	※なたね油	4.8	※しょうゆ	1.8	※洋風スープの素	0.6	しょうが	1.2	鶏肉	17	
	※上白糖	1.08	※チーズ	3.6	鶏肉	6	セロリー	2.4	ナムル		※上白糖	0.36	※でん粉	0.6	にんにく	0.6	だいこん	24	
	※酒	0.72	塩コショウ	0.24	だいこん	24	にんにく	0.24	だいこん	30	※一味唐辛子	0.01	水	12	※酒	2.4	にんじん	12	
	※白ごま	0.48	※上白糖	0.12	キャベツ	18	しょうが	0.6	きゅうり	18	※なたね油	1.2	ごぼうサラダ		※しょうゆ	0.96	にら	9.6	
	水	0.11	水	96	にんじん	12	キャベツ	27.5	※わかめ	0.36	かぼちゃのみそしる		ごぼう	30	塩コショウ	0.10	※春雨	4.8	
	こうはくなます		いかのレモンガーリックやき		里芋	12	にんじん	12	※しょうゆ	1.2	かぼちゃ	36	レタス	24	※でん粉	9.6	千切きくらげ	0.36	
	だいこん	42	※いか短冊	52	こまつな	12	※ひよこ豆	12	※上白糖	1.2	はくさい	24	※シーザードレ	6	※なたね油	4.8	※しょうゆ	1.44	
	にんじん	12	※ガーリックパウダー	0.03	※だしこんが	2.4	白かぶ	16.5	※酢	1.8	※油揚げ	3.6	アルファベットマカロニスープ		ちゅうがサラダ		※中華スープの素	1.2	
	※食塩	0.12	※食塩	0.26	※しょうゆ	1.2	かぶの葉	3.6	※ごま油	0.48	根深ねぎ	12	鶏肉	18	チンゲンサイ	24	塩コショウ	0.12	
	※酢	2.4	※黒こしょう	0.01	※淡口しょうゆ	2.4	※カットマト	24			※煮干し	2.4	※ABCマカロニ	3	大豆もやし	15.6	水	96	
	※上白糖	2.4	※白ワイン	2.6	※みりん	1.2	※コンソメ	1.2			※白みそ	9.6	キャベツ	21	だいこん	12			
			レモン	1.3	※食塩	0.12	※しょうゆ	0.6			水	132	にんじん	10	※中華ドレ	6			
			※なたね油	0.65	水	108	塩コショウ	0.12					エリンギ	12					
			みずなのサラダ		あじつけのり		※オリーブ油	0.6					※冷凍コーン	12					
			みずな	24	※味付けのり	1.5	※上白糖	0.24					※なたね油	0.6					
			だいこん	24	りんご		水	120					※しょうゆ	1.2					
			※冷凍コーン	12	※りんご	50							※コンソメ	0.96					
			※柑橘ドレ	6									塩コショウ	0.24					
													水	132					
		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	712	2	839	2.7	815	2	746	3	821	2.2	783	2.4	734	2	835	3.9	734	2.5

日	1月21日 火	1月22日 水	1月23日 木	1月24日 金	1月27日 月	1月28日 火	1月29日 水	1月30日 木	1月31日 金
献立及び材料 (中学校)	はつがけんまいわかめごはん	あけパン	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	たじっこごはん	くろコッパパン	むぎごはん	きんきよめし
	米 99	※コッパパン 75	米 99	米 99	※麦ごはん 110	米 110	※黒コッパパン 85	※麦ごはん 110	米 90
	発芽玄米 11	※グラニュー糖 4.8	麦 11	麦 11	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	麦 10
	※わかめごはんの素 1.2	※食塩 0.12	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 0.37
	※酒 1.2	※なたね油 4.8	※牛乳 206	※牛乳 206	けいちゃん	さけのしおやき	とりにくところつとやさいの	ハヤシシチュー	※酒 1.22
	※食塩 0.36	牛乳	さわらのこうみやき	▲かきあげ(ノンエッグ)	鶏肉 60	※さけ 70	トマトみそにこみ	豚肉 26.4	にんじん 18.3
	牛乳	※牛乳 206	※さわら 70	※大豆水煮 12	※酒 1.95	※食塩 0.36	鶏肉 52	塩コショウ 0.24	※しらす干し 1.2
	※牛乳 206	とりにくとポテトのスープに	しょうが 1.2	たまねぎ 30	しょうが 1.3	※しょうゆ 0.6	※酒 2.6	じゃがいも 36	※しょうゆ 4.27
	こうやどうふのたまごとし	鶏肉 41	根深ねぎ 2.4	かぼちゃ 21.6	にんにく 0.65	※なたね油 0.6	塩コショウ 0.13	たまねぎ 60	※液体かつおだし 0.49
	※高野豆腐 3.6	キャベツ 44	※酒 1.2	にんじん 12	※しょうゆ 0.65	ハリハリづけ	※なたね油 1.3	にんじん 24	※みりん 0.61
	※オイルツナ 9.6	じゃがいも 42	※しょうゆ 1.8	※食塩 0.24	※なたね油 0.65	県産切干大根 4.8	にんにく 0.39	しょうが 1.2	※上白糖 0.49
	たまねぎ 12	エリンギ 12	※みりん 1.2	※小麦粉 18	※赤みそ 2.6	※たくあん 8.4	たまねぎ 26	にんにく 0.6	※なたね油 0.37
	※冷凍さやいんげん 3.6	にんじん 12	※なたね油 1.2	※ベーキングパウダー 0.24	※みりん 1.95	みずな 18	にんじん 6.5	※なたね油 0.6	牛乳
	※冷凍液卵 24	たまねぎ 36	かぶのそぼろに	※なたね油 6	※しょうゆ 1.3	※しょうゆ 0.6	しめじ 6.5	※小麦粉 5.4	※牛乳 206
	※淡口しょうゆ 1.32	カリフラワー 18	鶏肉 12	てつぷんたっぷりサラダ	※酒 1.3	※上白糖 1.2	まいたけ 6.5	※有塩バター 5.4	あけどうふのそぼろあんかけ
	※みりん 0.6	※洋風スープの素 0.96	しょうが 0.6	※オイルツナ 15	キャベツ 19.5	※酢 2.4	ピーマン 3.9	※ウスターソース 4.8	※揚げ出し豆腐 小 90
	※上白糖 1.2	塩コショウ 0.24	※なたね油 0.36	※ひじき 1.56	たまねぎ 19.5	みそしる	※カットマト 13	※しょうゆ 3.6	※なたね油 7.2
	※しょうゆ 0.6	※しょうゆ 0.6	白かぶ 42	こまつな 12	塩コショウ 0.13	たまねぎ 24	※赤みそ 1.3	※チーズ 3.6	たれべつづけ
	※液体かつおだし 0.24	※ロリエ 0.02	にんじん 6	キャベツ 12	※なたね油 0.65	じゃがいも 18	※コンソメ 0.65	※牛乳 12	鶏肉 12
	水 12	水 60	かぶの葉 3.6	※しょうゆ 1.2	おひたし	はくさい 24	塩コショウ 0.13	※クローブ 0.02	しょうが 1.2
	※なたね油 1.2	※なたね油 0.6	※酒 1.2	※上白糖 0.36	チンゲンサイ 30	根深ねぎ 12	※上白糖 1.04	※オールスパイス 0.02	※しょうゆ 2.4
	ごまあえ	きんときまめのサラダ	※みりん 1.2	※酢 0.84	にんじん 12	※煮干し 2.4	※でん粉 0.26	※トマトピューレー 12	※上白糖 1.2
	はくさい 30	※金時豆 18	※淡口しょうゆ 1.2	※きざみのり 0.12	きゅうり 12	※赤みそ 4.8	※なたね油 0.39	※ケチャップ 12	※みりん 1.2
	もやし 18	レタス 12	※しょうゆ 0.96	ぶたじる	※しょうゆ 1.8	※白みそ 4.8	こまつなとコーンのいためもの	※赤ワイン 0.6	※でん粉 0.36
	にんじん 12	れんこん 24	※上白糖 1.2	豚肉 24	※上白糖 0.6	水 132	こまつな 30	※洋風スープの素 1.2	水 6
	※しょうゆ 1.8	※ごまドレ 6	※でん粉 0.36	里芋 18	※みりん 0.6	ミルクプリン(中)	※冷凍コーン 12	※上白糖 0.6	ひじきのいために
	※みりん 0.6		水 12	だいこん 12	みぞれしる	※ミルクプリン(中) 80	キャベツ 18	※ロリエ 0.02	※ひじき 1.8
	※上白糖 0.6		ごもくじる	ごぼう 12	はくさい 24		※しょうゆ 0.6	※タイム 0.01	※たけのこ水煮 12
	※白すりごま 1.44		※冷凍角切り豆腐 24	※板こんにゃく 6	えのきたけ 12		塩コショウ 0.24	水 84	※冷凍えだまめ 9.6
	※白ごま 0.6		はくさい 12	根深ねぎ 6	根深ねぎ 12		※なたね油 0.6	ウィンナーのてっぱんやき	※オイルツナ 15
	さわにわん		たまねぎ 12	※赤みそ 9.6	※雪だるま型かまぼこ 12		レタススープ	※ウィンナー 27	※しょうゆ 1.56
	豚肉 18		しめじ 12	※煮干し 2.4	だいこん 24		※糸かまぼこ 12	※なたね油 0.2	※みりん 1.2
	ごぼう 18		※たけのこ水煮 12	水 132	※白しょうゆ 2.4		だいこん 18	れんこんサラダ	※上白糖 0.6
	だいこん 30		※フレーク節 2.4	ぶどうゼリー(中)	※しょうゆ 1.8		レタス 30	きゅうり 12	※なたね油 0.36
	根深ねぎ 12		※白しょうゆ 2.4	※ぶどうゼリー 60	※みりん 2.4		※白いんげん豆 12	※冷凍コーン 12	のっぺいじる
	※糸こんが 0.36		※しょうゆ 1.2	かつおふりかけ	※食塩 0.12		※しょうゆ 0.96	れんこん 26.4	ごぼう 18
	※だしこんが 2.4		※食塩 0.12	※おかがふりかけ 2	※フレーク節 2.4		※洋風スープの素 0.96	※イタリアンドレ 6	だいこん 24
	※しょうゆ 0.6		水 132		水 132		塩コショウ 0.12		里芋 24
	※白しょうゆ 3		みかん				水 132		根深ねぎ 12
	※食塩 0.12		※みかん 80				ココアのもと		干し椎茸 0.36
	水 108						※ココアの素 12.5		※しょうゆ 1.8
	ヨーグルト								※白しょうゆ 2.4
	※ヨーグルト 65								※食塩 0.12
									※フレーク節 2.4
									※でん粉 0.24
									水 132
	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
	749	2.4	731	2.5	750	1.6	855	2.3	726
	2.2	797	2.4	788	3.4	834	2.9	743	3

*エネルギーの単位はKcalです。
*塩分の単位はgです。
*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。
*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。