



# 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 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



全国学校給食週間

## 日本の学校給食のあゆみ



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。学校給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代でも変わらずに、『子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて健康やかに成長できるように』という願いが込められています。  
現在の学校給食は、子どもたちが、学校給食の献立を通して、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科に関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。



その言葉がうれしい



給食メニューを作ってみよう!

## お肉そぼろのカレーソース

【材料】 4人分

- ☆にんにく 1かけ
- ☆しょうが 1かけ
- ☆豚ミンチ 100g
- ☆お好みの香辛料 あれば少々 (オールスパイス、クローブなど)
- ☆炒め油

- ☆人参 80g(1/2本)
- ☆玉ねぎ 200g(1個)
- ☆塩こしょう 少々
- ☆じゃがいも 120g(1個)
- ☆きのこ 40g
- ☆米粉 大さじ1
- ☆水 400ml程度

調味料

- ☆カレー粉 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆ウスターソース 大さじ1
- ☆ケチャップ 大さじ3
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ☆洋風スープの素 大さじ1



《下準備》

- ①にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ②豚ミンチ、香辛料を加え、バラバラになるように炒める。
- ③玉ねぎと塩こしょうを加えて、よく炒め、人参、きのこ、じゃがいもは順に炒めていく。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加えて、味付けをし、水で溶いた米粉でとろみをつけて完成。

《作り方》

- ①鍋に油を入れ、にんにくとしょうがを炒めて香り出をする。
- ②豚ミンチ、香辛料を加え、バラバラになるように炒める。
- ③玉ねぎと塩こしょうを加えて、よく炒め、人参、きのこ、じゃがいもは順に炒めていく。
- ④野菜に火が通ったら、調味料を加えて、味付けをし、水で溶いた米粉でとろみをつけて完成。

※給食では、ソフト麺にかけて食べますが、ごはんにかけても、パンにのせてもおいしく食べられます。  
※レバーそぼろや水煮大豆を刻んで入れると、不足しがちな鉄分などの栄養を補うこともできます。

## 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。

- ささみほうれん草のごま和え (昭和小)
- チーズ入りえだまめかぼちゃもち (精華小)
- 切干大根のカリカリかき揚げ (小泉小)
- 豚肉と野菜の甘酢炒め (根本小)



給食に出る日には、このマークがつきます。楽しみにしていてください。



## パッケンからの野菜メモ

野菜で、勉強を頑張る受験生を応援!!



ブロッコリー



ピーマン



切干し大根



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



ビタミンCたっぷり! 風邪予防!

鉄分たっぷり! 酸素を運んで 集中力アップ!

ビタミンAたっぷり! 目の疲れを和らげる!

僕は、パッケン。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。



☆野菜をしっかり食べて、体調を整えることも受験勉強に大切なことだよ。

## ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



出典 イラスト『家庭とつながる! 新食育ブック①~④』少年写真新聞社刊

## ◆今月の魚◆

- <切り身 角切りの魚>
- 7日(水)ぶり
- 14日(水)たら
- 19日(月)にしん
- <丸ごと食べる魚>
- 15日(木)味付け小魚
- 22日(木)ししゃも

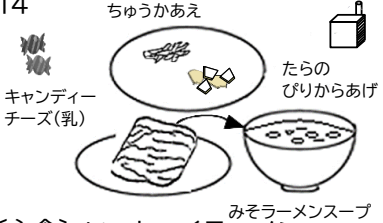
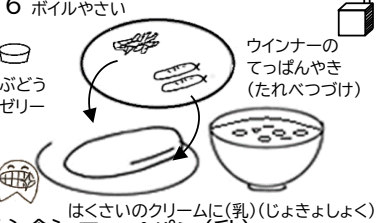
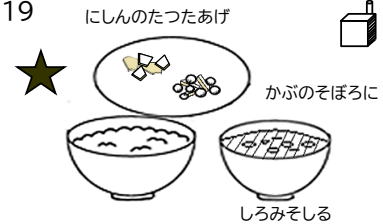
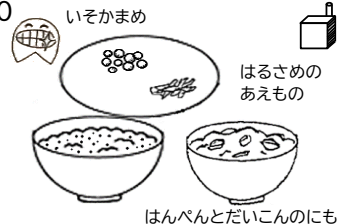
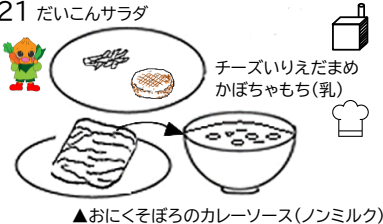
たじっこ給食  
たじっこごはんが、  
7日、15日、30日に  
登場予定。お楽しみに!!



令和8年1月

# 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                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             |                                                                                                 | <p>7</p> <p>ぶりのてりやき</p>  <p>くろくめ</p> <p>のっぺいじ</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん(ひじきのつくだに)</p>                          | <p>8</p> <p>もやしのちゅうかあえ</p>  <p>むしゅうまい</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>               | <p>9</p> <p>りんご</p>  <p>かぼちゃのサラダ</p> <p>ミートボールとポテトのスープに</p> <p>〔主食〕 あげパン(乳)</p>                                     |
| <p>12</p> <p>せいじん ひ</p> <p>成人の日</p>                                                                                                                          | <p>13</p> <p>ごぼうのソテー</p>  <p>いかのハーブやき</p> <p>ポルシチ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                         | <p>14</p> <p>ちゅうかあえ</p>  <p>キャンディーチーズ(乳)</p> <p>たらこのぴりからあげ</p> <p>みそラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>    | <p>15</p> <p>こざかなのごまがらめ</p>  <p>こうはくなます</p> <p>すきやき</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>                | <p>16</p> <p>ポイルやさい</p>  <p>うどん</p> <p>はくさいのクリームに(乳)(じょきよよく)</p> <p>〔主食〕 コッパパン(乳)</p>                               |
| <p>19</p> <p>にしんのたつたあげ</p>  <p>かぶのそぼろに</p> <p>しろみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>20</p> <p>いそかまめ</p>  <p>はんぺんとだいこんのもの</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいゆかりごはん</p>                          | <p>21</p> <p>だいこんサラダ</p>  <p>チーズいりえだまめ<br/>かぼちゃもち(乳)</p> <p>▲おにくそぼろのカレーソース(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 ソフトめん</p> | <p>22</p> <p>しやものいそべあげ</p>  <p>ブロッコリーのおかあえ</p> <p>すましじ</p> <p>〔主食〕 あじごはん</p>              | <p>23</p> <p>オイスターいため</p>  <p>ちゅうかふう<br/>たまごやき<br/>(たれべつづけ)</p> <p>ごもくちゅうかスープ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                |
| <p>26</p> <p>けいちゃん</p>  <p>きんぴらごぼう</p> <p>みぞれしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>     | <p>27</p> <p>かいそうサラダ</p>  <p>▲ツナとおまめのマヨネーズやき(ノンエッグ)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 くらしよくパン(乳)</p> | <p>28</p> <p>ちゅうかサラダ</p>  <p>ぶたにくとやさいのあまずいため</p> <p>にらのスープ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                       | <p>29</p> <p>▲きりぼしだいこんのかりかりかきあげ(ノンエッグ)</p>  <p>ひじきのいために</p> <p>ぶたじ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>30</p> <p>あつあげのねぎみそにくがらめ</p>  <p>ささみ<br/>ほうれんそうの<br/>ごまあえ</p> <p>おいものだいふく</p> <p>さわにわん</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p> |

# 令和8年1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                                                                                 | しゅしゅく   | 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・海草                                      | 緑黄色野菜                        | 淡色野菜・くだもの・きのこ                   | 穀類・いも・さとう                                            | 油脂類                                           |                                              |
|    | 7<br>水  | たじっこごはん<br>(ひじきのつくだに)                       | ぶりのてりやき                       | くろまめ<br>のっぺいじる                           | ※ぶり ※黒大豆 鶏肉<br>※フレーク節                         | ※牛乳<br>※ひじきの佃煮               | にんじん                            | しょうが だいこん ごぼう<br>根深ねぎ                                | 米 ※上白糖 ※でん粉<br>※中さら糖                          | ※なたね油                                        |
|    | 8<br>木  | むぎごはん                                       | むししゅうまい                       | とうふのちゅうかに<br>もやしのちゅうかあえ                  | ※しゅうまい<br>※冷凍角切り豆腐<br>豚肉 ※なると                 | ※牛乳 わかめ                      | チンゲンサイ<br>こまつな                  | しょうが にんにく たまねぎ<br>はくさい 干し椎茸 もやし                      | 米 麦 ※上白糖<br>※でん粉                              | ※なたね油<br>※ごま油<br>※中華ドレ                       |
|                                                                                    | 9<br>金  | あげパン(乳)                                     | ミートボールと<br>ポテトのスープに           | かぼちゃのサラダ<br>りんご                          | ※ミートボール<br>※レンズ豆                              | ※牛乳                          | にんじん<br>かぼちゃ                    | キャベツ エリンギ たまねぎ<br>カリフラワー きゅうり ※りんご                   | ※コッペパン<br>※グラニュー糖 ジャがいも                       | ※なたね油<br>※ごまドレ                               |
|                                                                                    | 13<br>火 | むぎごはん                                       | いかのハーブやき                      | ボルシチ<br>ごぼうのソテー                          | 豚肉 ※白いんげん豆<br>※ひよこ豆<br>※いか短冊                  | ※牛乳                          | かぶの葉<br>※カットマト<br>ピーマン          | たまねぎ キャベツ 白かぶ<br>セロリー しょうが にんにく<br>ごぼう 冷凍コーン         | 米 麦 ※上白糖<br>※上新粉                              | ※なたね油<br>※オリーブ油                              |
|    | 14<br>水 | みそラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>みそラーメンスープ)         | たらのびりからあげ                     | ちゅうかあえ<br>キャンディーチーズ(乳)(小中)               | 豚肉 ※たら                                        | ※牛乳<br>※キャンディーチーズ(小中)        | にら チンゲンサイ                       | しょうが にんにく キャベツ<br>※メンマ もやし きゅうり<br>レタス               | ※一食ラーメン ※上新粉<br>※でん粉 ※上白糖                     | ※なたね油<br>※ごま油                                |
|                                                                                    | 15<br>木 | たじっこごはん                                     | すきやき                          | こざかなのごまがらめ<br>こうはくなます                    | 豚肉 牛肉 ※かまぼこ<br>※焼き豆腐<br>※フレーク節                | ※牛乳<br>※味付け小魚                | にんじん                            | たまねぎ はくさい<br>えのきたけ 根深ねぎ<br>だいこん                      | 米 ※糸こんにやく<br>※上白糖                             | ※なたね油<br>※白ごま                                |
|                                                                                    | 16<br>金 | セルフホットドッグ<br>(コッペパン(乳)・ウインナーのてっぱんやき・ボイルやさい) |                               | はくさいのクリームに(乳)<br>ぶどうゼリー(幼小)              | ※ウインナー 鶏肉                                     | ※牛乳 ※チーズ                     | ピーマン かぶの葉                       | キャベツ 白かぶ はくさい<br>たまねぎ しめじ                            | ※コッペパン ※上白糖<br>※でん粉 ジャがいも<br>※小麦粉 ※ぶどうゼリー(幼小) | ※なたね油<br>※有塩バター                              |
| ★                                                                                  | 19<br>月 | むぎごはん                                       | にしんのたつたあげ                     | かぶのそぼろに<br>しろみそしる                        | ※にしん 豚肉<br>※油揚げ ※白みそ                          | ※牛乳 ※煮干し                     | にんじん かぶの葉<br>こまつな               | にんにく しょうが 白かぶ<br>県産切干大根 たまねぎ                         | ※麦ごはん ※でん粉<br>※上新粉 ※上白糖 ※でん粉<br>ジャがいも         | ※なたね油                                        |
|    | 20<br>火 | はつがげんまい<br>ゆかりごはん                           | いそかまめ                         | はんぺんとだいこんのにも<br>はるさめのあえもの<br>おひものだいふく(中) | ※小玉はんぺん 鶏肉<br>※フレーク節 大豆(小中)<br>※大豆水煮(幼)       | ※牛乳 ※青のり粉                    | にんじん<br>冷凍さやいんげん<br>チンゲンサイ      | だいこん しょうが はくさい                                       | 米 発芽玄米 ※つきこんにやく<br>里芋 ※上白糖 ※春雨<br>※お芋の大福(中)   | ※なたね油<br>※和風ドレ                               |
|                                                                                    | 21<br>水 | ソフトめん                                       | ▲おにくそぼろの<br>カレーソース(ノンミルク)     | チーズいりえだまめかぼちゃもち(乳)                       | 豚肉<br>※鶏レバーそぼろ                                | ※牛乳 ※チーズ                     | にんじん<br>かぼちゃ<br>かぼちゃペースト<br>みずな | たまねぎ ※マッシュルーム水煮<br>にんにく しょうが<br>※冷凍えだまめ だいこん         | ※ソフトめん ジャがいも<br>※上白糖 ※上新粉<br>※でん粉             | ※なたね油<br>※青じそドレ                              |
|                                                                                    | 22<br>木 | あじごはん                                       | ししゃものいそべあげ                    | ブロッコリーのおかかあえ<br>すましじる ぶどうゼリー(中)          | ※油揚げ<br>※かつお削り節 鶏肉                            | ※牛乳 ※ししゃも<br>※青のり粉<br>※だしこんぶ | にんじん<br>ブロッコリー                  | ごぼう きゅうり 冷凍コーン<br>はくさい だいこん<br>えのきたけ 根深ねぎ            | 米 麦 ※上白糖<br>※小麦粉 ※ぶどうゼリー(中)                   | ※なたね油                                        |
|  | 23<br>金 | むぎごはん                                       | ちゅうかふうたまごやき                   | オイスターいため<br>ごもくちゅうかスープ                   | ※卵<br>※かに風味かまぼこ<br>豚肉                         | ※牛乳                          | にんじん<br>パプリカ黄<br>チンゲンサイ         | たまねぎ 根深ねぎ<br>※たけのこ水煮 れんこん<br>にんにく キャベツ<br>もやし 千切きくらげ | ※麦ごはん ※でん粉<br>※上白糖                            | ※ごま油<br>※なたね油                                |
|                                                                                    | 26<br>月 | むぎごはん                                       | けいちゃん                         | きんぴらごぼう<br>みぞれしる                         | 鶏肉 ※赤みそ<br>※雪だるま型かまぼこ<br>※フレーク節               | ※牛乳                          | にんじん                            | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ ごぼう はくさい<br>えのきたけ 根深ねぎ だいこん   | ※麦ごはん ※糸こんにやく<br>※上白糖                         | ※なたね油                                        |
|                                                                                    | 27<br>火 | くろしよくパン(乳)                                  | ▲ツナとおまめの<br>マヨネーズやき(ノンエッグ)    | かいそうサラダ<br>ミネストローネ                       | ※オイルツナ<br>※大豆水煮<br>※大豆ペースト 豚肉                 | ※牛乳<br>※海藻ミックス               | トマト<br>※カットマト                   | たまねぎ 冷凍コーン レタス<br>きゅうり キャベツ エリンギ<br>セロリー にんにく        | ※黒食パン ジャがいも<br>※上白糖                           | ※なたね油<br>※マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>※柑橘ドレ<br>※オリーブ油 |
|  | 28<br>水 | むぎごはん                                       | ぶたにくとやさいの<br>あまずいため           | ちゅうかサラダ<br>にらのスープ                        | 豚肉 ※あさり冷凍                                     | ※牛乳                          | パプリカ黄 にんじん<br>ブロッコリー にら         | しょうが なす ※冷凍えだまめ<br>れんこん たまねぎ はくさい<br>※たけのこ水煮         | 米 麦 ※でん粉<br>※上白糖                              | ※なたね油<br>※棒々鶏ドレ                              |
|                                                                                    | 29<br>木 | むぎごはん                                       | ▲きりぼしだいこんのかりかり<br>かきあげ(ノンエッグ) | ひじきのいために<br>ぶたじる                         | ※半月スライスちくわ<br>※大豆水煮<br>※オイルツナ 豚肉<br>※油揚げ ※赤みそ | ※牛乳 ※ひじき<br>※煮干し             | にんじん<br>冷凍さやいんげん                | 県産切干大根 たまねぎ<br>冷凍コーン はくさい ごぼう<br>根深ねぎ                | ※麦ごはん ※小麦粉<br>※上白糖 里芋                         | ※なたね油                                        |
|                                                                                    | 30<br>金 | たじっこごはん                                     | あつあげの<br>ねぎみそにくがらめ            | ささみほうれんそうのごまあえ<br>さわにわん おひものだいふく(小)      | ※冷凍厚揚げ<br>※粒状大豆 豚肉<br>※赤みそ ※ささみ水煮<br>※糸かまぼこ   | ※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ          | ほうれんそう<br>にんじん                  | 根深ねぎ キャベツ ごぼう<br>だいこん                                | 米 ※上白糖 ※でん粉<br>※お芋の大福(小)                      | ※なたね油<br>※白すりごま<br>※白ごま                      |

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。

| ≪2026年1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                                                                | 1月7日 水      | 1月8日 木       | 1月9日 金          | 1月13日 火      | 1月14日 水          | 1月15日 木    | 1月16日 金       | 1月19日 月     | 1月20日 火       |
| 献立及び材料<br>(中学年)                                                  | たじっこごはん     | むぎごはん        | あげパン(乳)         | むぎごはん        | ラーメン             | たじっこごはん    | コッパパン(乳)      | むぎごはん       | はつがげんまいゆかりごはん |
|                                                                  | 米 90        | 米 81         | ※コッパパン 55       | 米 81         | ※一食ラーメン 200      | 米 90       | ※コッパパン 55     | ※麦ごはん 88    | 米 81          |
|                                                                  | 牛乳          | 麦 9          | ※グラニュー糖 4       | 麦 9          | 牛乳               | 牛乳         | 牛乳            | 牛乳          | 発芽玄米 9        |
|                                                                  | ※牛乳 206     | 牛乳 206       | ※食塩 0.1         | 牛乳 206       | ※牛乳 206          | ※牛乳 206    | ※牛乳 206       | ※牛乳 206     | ※酒 1          |
|                                                                  | ぶりのてりやき     | ※牛乳 206      | ※なたね油 5         | ※牛乳 206      | みそラーメンスー         | すきやき       | ウインナーのてっぱんやき  | にんじんのたつたあげ  | ※食塩 0.3       |
|                                                                  | ※ぶり 40      | むししゅうまい      | 牛乳              | ホルシチ         | 豚肉 20            | 豚肉 15      | ※ウインナー 27     | ※にしん 40     | ※ゆかり粉 0.75    |
|                                                                  | しょうが 1      | ※しゅうまい(小) 36 | ※牛乳 206         | 豚肉 20        | しょうが 0.3         | 牛肉 10      | ※なたね油 0.2     | ※酒 2        | 牛乳            |
|                                                                  | ※しょうゆ 1     | とうふのちゅうかに    | ミートボールとポテトのスープに | ナツメグ 0.01    | にんにく 0.2         | たまねぎ 20    | たれべつづけ        | にんにく 0.5    | ※牛乳 206       |
|                                                                  | ※酒 2        | ※冷凍角切り豆腐 70  | ※ミートボール 40      | オールスパイス 0.01 | キャベツ 25          | ※糸こんにゃく 20 | ※ケチャップ 4      | しょうが 1      | はんぺんとかいこんのもの  |
|                                                                  | ※なたね油 0.5   | 豚肉 20        | キャベツ 35         | たまねぎ 35      | ※メンマ 10          | はくさい 40    | ※ウスターソース 0.8  | ※しょうゆ 1.5   | ※小玉はんぺん 35    |
|                                                                  | ※しょうゆ 2     | しょうが 1       | じゃがいも 35        | キャベツ 20      | にら 4             | えのきたけ 15   | ※上白糖 0.1      | ※でん粉 2      | ※つきこんにゃく 10   |
|                                                                  | ※みりん 1      | にんにく 0.5     | エリンギ 10         | ※白いんげん豆 10   | もやし 15           | ※かまぼこ 10   | ※でん粉 0.2      | ※上新粉 2      | 里芋 15         |
|                                                                  | ※上白糖 1      | ※なたね油 0.5    | にんじん 10         | ※ひよこ豆 10     | ※みそラーメンスーの素      | 根深ねぎ 10    | 水 3           | ※なたね油 4     | だいこん 40       |
|                                                                  | ※でん粉 0.3    | たまねぎ 25      | たまねぎ 25         | 白かぶ 15       | ※鶏ガラスープ 0.5      | ※焼き豆腐 25   | ボイルやさい        | かぶのそぼろに     | にんじん 10       |
|                                                                  | 水 6         | ※なると 10      | カリフラワー 15       | かぶの葉 3       | ※しょうゆ 0.3        | ※フレーク節 0.5 | キャベツ 35       | 豚肉 10       | 鶏肉 15         |
|                                                                  | くろまめ        | はくさい 25      | ※洋風スープの素 0.8    | セロリー 1       | 塩コショウ 0.05       | ※しょうゆ 5.5  | ピーマン 4        | しょうが 0.5    | しょうが 0.5      |
|                                                                  | ※黒大豆 12     | 干し椎茸 0.3     | 塩コショウ 0.2       | 乾燥パセリ 0.02   | 水 120            | ※みりん 1     | 塩コショウ 0.1     | ※なたね油 0.3   | 冷凍さやいんげん 5    |
|                                                                  | ※中ざら糖 4     | チンゲンサイ 10    | ※しょうゆ 0.5       | ※なたね油 0.3    | たらのびりからあげ        | ※酒 1       | ※鶏ガラスープ 0.5   | 白かぶ 35      | ※フレーク節 1.5    |
|                                                                  | ※上白糖 0.1    | ※中華スープの素 0.5 | ロリエ 0.02        | しょうが 0.3     | ※たら 45           | ※上白糖 1.5   | はくさいのクリームに(乳) | にんじん 5      | ※みりん 1        |
|                                                                  | ※しょうゆ 0.8   | ※上白糖 0.1     | 水 50            | にんにく 0.2     | にんにく 0.2         | ※なたね油 0.5  | 鶏肉 25         | かぶの葉 3      | ※酒 2          |
|                                                                  | ※食塩 0.1     | ※しょうゆ 4      | ※なたね油 0.5       | ※カットマト 15    | しょうが 0.3         | 水 20       | ※白ワイン 0.5     | ※酒 1        | ※しょうゆ 4.5     |
|                                                                  | のっぺいじる      | ※ごま油 0.5     | かぼちゃのサラダ        | ※ケチャップ 6     | ※コチジャン 0.3       | こざかなのごまがらめ | 白かぶ 10        | ※みりん 1      | ※上白糖 0.5      |
|                                                                  | 鶏肉 20       | ※酒 1         | きゅうり 10         | ※ウスターソース 3   | ※しょうゆ 1          | ※味付け小魚 8   | かぶの葉 3        | ※淡口しょうゆ 0.8 | ※なたね油 1       |
|                                                                  | だいこん 20     | ※でん粉 1       | ※レンズ豆 5         | ※コンソメ 0.7    | ※酒 2             | ※なたね油 0.05 | はくさい 20       | ※しょうゆ 0.8   | 水 40          |
|                                                                  | ごぼう 20      | 塩コショウ 0.05   | かぼちゃ角切り 30      | ロリエ 0.02     | 塩コショウ 0.1        | ※しょうゆ 0.6  | じゃがいも 25      | ※上白糖 0.8    | いそかまめ         |
|                                                                  | にんじん 10     | 水 30         | ※ごまドレ 5         | ※しょうゆ 0.5    | ※上新粉 2           | ※上白糖 0.9   | たまねぎ 25       | ※でん粉 0.3    | 大豆 12         |
|                                                                  | 根深ねぎ 10     | もやしのちゅうかあえ   | りんご             | 塩コショウ 0.1    | ※でん粉 2           | ※酒 0.6     | しめじ 10        | 水 10        | ※なたね油 1       |
|                                                                  | ※フレーク節 2    | こまつな 15      | ※りんご 40         | ※上白糖 0.02    | ※なたね油 4.5        | ※白ごま 0.4   | ※チーズ 2        | しろみそしる      | ※上白糖 2        |
|                                                                  | ※しょうゆ 1.5   | もやし 25       |                 | ※上新粉 2       | ちゅうかあえ           | 水 0.09     | ※牛乳 30        | 県産切干大根 2    | ※青のり粉 0.2     |
|                                                                  | ※淡口しょうゆ 1.5 | わかめ 0.5      |                 | 水 30         | チンゲンサイ 20        | ごうばくなます    | ※有塩バター 4      | たまねぎ 25     | ※食塩 0.05      |
|                                                                  | ※みりん 1      | ※中華ドレ 5      |                 | いかのハーブやき     | きゅうり 15          | だいこん 38    | ※小麦粉 4        | じゃがいも 20    | 水 1.2         |
|                                                                  | ※でん粉 0.2    |              |                 | ※いか短冊 45     | レタス 15           | にんじん 12    | ※洋風スープの素 0.8  | ※油揚げ 3      | はるさめのあえもの     |
|                                                                  | ※食塩 0.1     |              |                 | バジル 0.02     | ※酢 1.5           | ※食塩 0.2    | 塩コショウ 0.2     | こまつな 10     | チンゲンサイ 25     |
|                                                                  | 水 90        |              |                 | 黒こしょう 0.01   | ※上白糖 0.8         | ※酢 2       | ロリエ 0.02      | ※白みそ 8      | ※春雨 4         |
|                                                                  | ひじきのつくだに    |              |                 | ※食塩 0.1      | ※ごま油 0.3         | ※上白糖 1.5   | ※なたね油 0.5     | ※煮干し 2      | はくさい 15       |
|                                                                  | ※ひじきの佃煮 8   |              |                 | ※白ワイン 2      | ※しょうゆ 1.2        |            | 水 30          | 水 110       | ※和風ドレ 4       |
|                                                                  |             |              |                 | ※オリーブ油 1     | キャンディーチーズ(乳)(小中) |            | ぶどうゼリー(幼小)    |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ※なたね油 0.5    | ※キャンディーチーズ 10    |            | ※ぶどうゼリー 60    |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ごぼうのソテー      |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ピーマン 3       |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ごぼう 25       |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | 冷凍コーン 10     |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ※なたね油 1      |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ※しょうゆ 0.5    |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | 塩コショウ 0.15   |                  |            |               |             |               |
|                                                                  |             |              |                 | ※鶏ガラスープ 0.8  |                  |            |               |             |               |
|                                                                  | 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                                                              | 681 2.1     | 633 1.9      | 615 2.4         | 638 2        | 635 2.9          | 600 1.8    | 618 2.7       | 658 1.9     | 623 2.4       |

| 日               | 1月21日 水               | 1月22日 木      | 1月23日 金      | 1月26日 月    | 1月27日 火                | 1月28日 水         | 1月29日 木         | 1月30日 金        |
|-----------------|-----------------------|--------------|--------------|------------|------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 献立及び材料<br>(中学年) | ソフトめん                 | あじごはん        | むぎごはん        | むぎごはん      | くろしよくパン(乳)             | むぎごはん           | むぎごはん           | たじっこごはん        |
|                 | ※ソフトめん 90             | 米 72         | ※麦ごはん 88     | ※麦ごはん 88   | ※黒食パン 55               | 米 81            | ※麦ごはん 88        | 米 90           |
|                 | 牛乳                    | 麦 8          | 牛乳           | 牛乳         | 牛乳                     | 麦 9             | 牛乳              | 牛乳             |
|                 | ※牛乳 206               | ※食塩 0.3      | ※牛乳 206      | ※牛乳 206    | ※牛乳 206                | 牛乳              | ※牛乳 206         | ※牛乳 206        |
|                 | ▲おにくそぼろのカレーソース(ノンミルク) | ※酒 1         | ちゅうかふうたまごやき  | けいちゃん      | ▲ツナとおまめのマヨネーズやき(ノンエッグ) | ※牛乳 206         | ▲きりぼしだいこんの      | あつあげのねぎみそにくがらめ |
|                 | にんじん 20               | にんじん 5       | ※卵 55        | 鶏肉 45      | ※オイルツナ 15              | がたにくとやさいのおまずいため | カリカリかきあげ(ノンエッグ) | ※冷凍厚揚げ 50      |
|                 | たまねぎ 50               | ごぼう 12       | たまねぎ 20      | ※酒 1.5     | ※白ワイン 2                | 豚肉 40           | ※半月スライスちくわ 15   | ※なたね油 0.5      |
|                 | じゃがいも 30              | ※油揚げ 4       | 根深ねぎ 3       | しょうが 1     | じゃがいも 35               | しょうが 1          | にんじん 10         | ※粒状大豆 2        |
|                 | 豚肉 25                 | ※しょうゆ 3.5    | ※たけのこ水煮 10   | にんにく 0.5   | たまねぎ 20                | ※しょうゆ 0.6       | 県産切干大根 4        | 豚肉 8           |
|                 | ※鶏レバーそぼろ 5            | ※液体かつおだし 0.4 | ※かに風味かまぼこ 10 | ※しょうゆ 0.5  | ※大豆水煮 10               | ※酒 1.2          | たまねぎ 30         | 根深ねぎ 3         |
|                 | ※マツシユールーム水煮 10        | ※みりん 0.5     | ※鶏ガラスープ 0.3  | ※なたね油 0.5  | 冷凍コーン 10               | ※でん粉 6          | ※大豆水煮 7         | ※赤みそ 3         |
|                 | ※なたね油 1               | ※上白糖 0.4     | ※でん粉 0.5     | ※赤みそ 2     | ※大豆ペースト 10             | なす 15           | ※食塩 0.2         | ※しょうゆ 0.5      |
|                 | にんにく 0.5              | ※なたね油 0.4    | 塩コショウ 0.1    | ※みりん 1.5   | ※なたね油 1                | ※なたね油 6         | ※小麦粉 15         | ※みりん 0.5       |
|                 | しょうが 1                | 牛乳           | ※ごま油 0.3     | ※しょうゆ 1    | ※洋風スープの素 0.1           | ※冷凍えだまめ 3       | ※ベーキングパウダー 0.2  | ※上白糖 1.5       |
|                 | ※カレー粉 0.5             | ※牛乳 206      | ※なたね油 0.3    | ※酒 1       | 塩コショウ 0.1              | パプリカ黄 3         | ※なたね油 4         | ※酒 1           |
|                 | ※しょうゆ 3               | ししゃものいそべあげ   | アルミカップ 1     | キャベツ 15    | ※マヨネーズ(卵不使用) 9         | ※なたね油 0.2       | ひじきのいために        | ※でん粉 0.3       |
|                 | ※ウスターソース 4            | ※ししゃも 34     | たれべつづけ       | たまねぎ 15    | アルミカップ 1               | ※上白糖 1.5        | ※ひじき 1.5        | 水 5            |
|                 | ※ケチャップ 10             | ※青のり粉 0.2    | ※しょうゆ 1.5    | 塩コショウ 0.1  | かいそうサラダ                | ※しょうゆ 2.4       | 冷凍コーン 15        | ささみほうれんそうのごまあえ |
|                 | ※上白糖 0.1              | ※小麦粉 5       | ※酢 0.6       | ※なたね油 0.5  | レタス 20                 | ※酢 1.2          | 冷凍さやいんげん 5      | ほうれんそう 25      |
|                 | ※上新粉 4                | ※なたね油 5      | ※上白糖 0.6     | きんぴらごぼろ    | きゅうり 20                | 塩コショウ 0.05      | ※オイルツナ 7        | キャベツ 15        |
|                 | ※洋風スープの素 1.2          | ブロッコリーのおかあえ  | ※でん粉 0.2     | ごぼう 25     | ※海藻ミックス 0.6            | ※鶏ガラスープ 0.3     | ※しょうゆ 1.5       | ※ささみ水煮 10      |
|                 | 塩コショウ 0.1             | ブロッコリー 25    | 水 5          | にんじん 10    | ※柑橘ドレ 4                | ※でん粉 0.1        | ※みりん 1          | ※しょうゆ 1.5      |
|                 | オールスパイス 0.02          | きゅうり 10      | オイスターいため     | ※糸こんにゃく 10 | ミネストローネ                | 水 12            | ※上白糖 0.5        | ※みりん 0.5       |
|                 | クローブ 0.02             | 冷凍コーン 8      | れんこん 25      | ※みりん 1     | 豚肉 15                  | ちゅうかサラダ         | ※なたね油 0.3       | ※上白糖 0.5       |
|                 | ナツメグ 0.02             | ※みりん 0.5     | にんじん 12      | ※しょうゆ 1.5  | キャベツ 25                | れんこん 15         | ぶたじる            | ※液体かつおだし 0.3   |
|                 | ロリエ 0.01              | ※上白糖 0.3     | ※パプリカ黄 3     | ※上白糖 0.5   | トマト 15                 | にんじん 10         | 豚肉 20           | ※白すりごま 1.2     |
|                 | 水 80                  | ※しょうゆ 1.5    | にんにく 0.3     | 一味唐辛子 0.01 | エリンギ 10                | ブロッコリー 15       | 里芋 20           | ※白ごま 0.5       |
|                 | チーズいりえたまめかぼちゃもち(乳)    | ※かつお削り節 0.3  | 塩コショウ 0.1    | ※なたね油 1    | セロリー 2                 | ※棒々鶏ドレ 4        | はくさい 15         | さわにわん          |
|                 | かぼちゃ角切り 15            | すましじる        | ※鶏ガラスープ 0.2  | みぞれしる      | にんにく 0.2               | にらのスープ          | ごぼう 15          | ※糸かまぼこ 10      |
|                 | かぼちゃペースト 40           | 鶏肉 15        | ※かき油 0.5     | はくさい 20    | 乾燥パセリ 0.02             | ※あざり 冷凍 10      | ※油揚げ 3          | ごぼう 20         |
|                 | 塩コショウ 0.01            | はくさい 20      | ※しょうゆ 0.8    | えのきたけ 10   | ※カットマト 20              | たまねぎ 20         | 根深ねぎ 5          | だいこん 20        |
|                 | ※冷凍えだまめ 3             | だいこん 20      | ※なたね油 0.5    | 根深ねぎ 10    | ※コンソメ 1                | はくさい 15         | ※赤みそ 8          | にんじん 10        |
|                 | ※チーズ 4                | えのきたけ 10     | ごもくちゅうかスープ   | ※雪だるま型かまぼこ | ※しょうゆ 0.5              | ※たけのこ水煮 10      | ※煮干し 2          | ※糸こんぶ 0.3      |
|                 | ※でん粉 6                | 根深ねぎ 10      | 豚肉 15        | だいこん 20    | ※上白糖 0.1               | にら 5            | 水 110           | ※だしこんぶ 2       |
|                 | ※なたね油 0.5             | ※だしこんぶ 2     | キャベツ 20      | ※白しょうゆ 2   | 塩コショウ 0.1              | ※しょうゆ 2         |                 | ※しょうゆ 1        |
|                 | だいこんサラダ               | ※しょうゆ 0.5    | もやし 15       | ※しょうゆ 1.5  | ※オリーブ油 0.5             | ※中華スープの素 0.8    |                 | ※白しょうゆ 2.5     |
|                 | みずな 20                | ※白しょうゆ 2.5   | チンゲンサイ 15    | ※みりん 2     | 水 100                  | 塩コショウ 0.1       |                 | ※食塩 0.1        |
|                 | だいこん 30               | ※食塩 0.1      | 千切きくらげ 0.3   | ※食塩 0.1    |                        | 水 110           |                 | 水 90           |
|                 | ※青じそドレ 5              | 水 90         | ※しょうゆ 1.2    | ※フレーク節 2   |                        |                 |                 | おいものだいふく(小)    |
|                 |                       |              | ※中華スープの素 1   | 水 110      |                        |                 |                 | ※お芋の大福 30      |
|                 |                       |              | 塩コショウ 0.1    |            |                        |                 |                 |                |
|                 |                       |              | 水 110        |            |                        |                 |                 |                |
|                 | 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             | 680 2.3               | 599 2.4      | 621 1.9      | 622 2      | 632 2.4                | 644 1.9         | 716 2           | 676 2          |

\*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。