



# 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

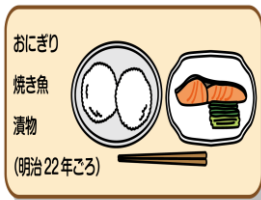
食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400

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



おにぎり  
烤鱼  
漬物  
(明治22年ころ)



五色ごはん  
栄養みそ汁  
(大正12年ころ)



ミルク  
トマトシチュー  
(昭和22年ころ)



コッパン・ミルク  
クジラの竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和25~30年ころ)



ミートスバゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40~50年ころ)



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  
(オースリスパイス、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人参、玉ねぎは粗目のみじん切り、じゃがいもは短冊切り、きのこは食べやすい大きさに切っておく。

《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！！







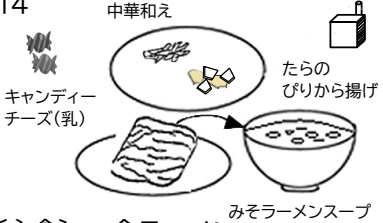

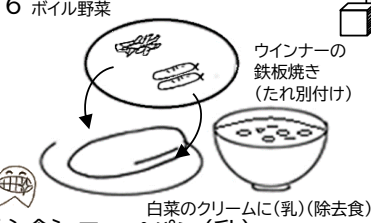
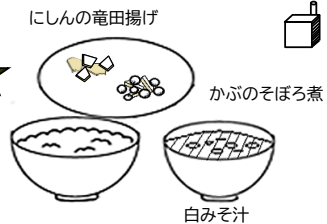
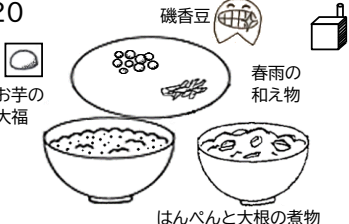










学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食通用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和8年1月

# 中学校 盛り付け図


## 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
		<p>7 ぶりの照り焼き</p>  <p>黒豆 のっぺい汁</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん(ひじきの佃煮)</p>	<p>8 もやしの中華和え</p>  <p>蒸ししゅうまい 豆腐の中華煮</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>9</p>  <p>かぼちゃのサラダ りんご</p> <p>ミートボールとポテトのスープ煮</p> <p>〔主食〕 揚げパン(乳)</p>
<p>12 成人の日</p>	<p>13 ごぼうのソテー</p>  <p>いかのハーブ焼き ポルシチ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>14 中華和え</p>  <p>カンディーチーズ(乳) たらのぴりから揚げ みそラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>15 小魚のごまがらめ</p>  <p>紅白なます すき焼き</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>	<p>16 ボイル野菜</p>  <p>ウインナーの鉄板焼き(たれ別付け) 白菜のクリームに(乳)(除去食)</p> <p>〔主食〕 コッペパン(乳)</p>
<p>19 にしんの竜田揚げ</p>  <p>かぶのそぼろ煮 白みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>20 磯香豆</p>  <p>お芋の大福 春雨の和え物 はんぺんとお豆の煮物</p> <p>〔主食〕 発芽玄米ゆかりごはん</p>	<p>21 大根サラダ</p>  <p>チーズ入り枝豆 かぼちゃもち(乳) お肉そぼろのカレーソース(ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 ソフト麺</p>	<p>22 しやもの磯辺揚げ</p>  <p>ぶどうゼリー ブロッコリーのおかか和え すまし汁</p> <p>〔主食〕 味ごはん</p>	<p>23 オイスター炒め</p>  <p>中華風玉子焼き(たれ別付け) 五目中華スープ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>
<p>26 鶏ちゃん</p>  <p>きんぴらごぼう みぞれ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>27 海藻サラダ</p>  <p>▲ツナとお豆のマヨネーズ焼き(ノンエッグ) ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 黒食パン(乳)</p>	<p>28 中華サラダ</p>  <p>豚肉と野菜の甘酢炒め にらのスープ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>29 ▲切干大根のかりかりかき揚げ(ノンエッグ)</p>  <p>ひじきの炒め煮 豚汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>30 厚揚げのねぎみそ肉がらめ</p>  <p>ささみほうれんそうのごま和え 沢煮椀</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 水	たじっこごはん (ひじきのつくだに)	ぶりのてりやき	くろまめ のっぺいじる	※ぶり ※黒大豆 鶏肉 ※フレーク節	※牛乳 ※ひじきの佃煮	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 ※上白糖 ※でん粉 ※中さら糖	※なたね油
	8 木	むぎごはん	むししゅうまい	とうふのちゅうかに もやしのちゅうかあえ	※しゅうまい ※冷凍角切り豆腐 豚肉 ※なると	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい 干し椎茸 もやし	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※ごま油 ※中華ドレ
	9 金	あげパン(乳)	ミートボールと ポテトのスープに	かぼちゃのサラダ りんご	※ミートボール ※レンズ豆	※牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ エリンギ たまねぎ カリフラワー きゅうり ※りんご	※コッペパン ※グラニュー糖 ジャがいも	※なたね油 ※ごまドレ
	13 火	むぎごはん	いかのハーブやき	ボルシチ ごぼうのソテー	豚肉 ※白いんげん豆 ※ひよこ豆 ※いか短冊	※牛乳	かぶの葉 ※カットマト ピーマン	たまねぎ キャベツ 白かぶ セロリー しょうが にんにく ごぼう 冷凍コーン	米 麦 ※上白糖 ※上新粉	※なたね油 ※オリーブ油
	14 水	みそラーメン (いっしょくラーメン・ みそラーメンスープ)	たらのぴりからあげ	ちゅうかあえ キャンディーチーズ(乳)(小中)	豚肉 ※たら	※牛乳 ※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 ※メンマ もやし きゅうり レタス	※一食ラーメン ※上新粉 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
	15 木	たじっこごはん	すきやき	こざかなのごまがらめ こうはくなます	豚肉 牛肉 ※かまぼこ ※焼き豆腐 ※フレーク節	※牛乳 ※味付け小魚	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ だいこん	米 ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油 ※白ごま
	16 金	セルフホットドッグ (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) 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 たまねぎ しめじ	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 ジャがいも ※小麦粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油 ※有塩バター
★	19 月	むぎごはん	にしんのたつたあげ	かぶのそぼろに しろみそしる	※にしん 豚肉 ※油揚げ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぶの葉 こまつな	にんにく しょうが 白かぶ 県産切干大根 たまねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油
	20 火	はつがげんまい ゆかりごはん	いそかまめ	はんぺんとだいこんのにも はるさめのあえもの おひものだいふく(中)	※小玉はんぺん 鶏肉 ※フレーク節 大豆(小中) ※大豆水煮(幼)	※牛乳 ※青のり粉	にんじん 冷凍さやいんげん 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 里芋 ※上白糖 ※春雨 ※お芋の大福(中)	※なたね油 ※和風ドレ
	21 水	ソフトめん	▲おにくそぼろの 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 ※鶏レバーそぼろ	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト みずな	たまねぎ ※マッシュルーム水煮 にんにく しょうが ※冷凍えだまめ だいこん	※ソフトめん ジャがいも ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉	※なたね油 ※青じそドレ
	22 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 すましじる ぶどうゼリー(中)	※油揚げ ※かつお削り節 鶏肉	※牛乳 ※ししゃも ※青のり粉 ※だしこんぶ	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※小麦粉 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
	23 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 ごもくちゅうかスープ	※卵 ※かに風味かまぼこ 豚肉	※牛乳	にんじん パプリカ黄 チンゲンサイ	たまねぎ 根深ねぎ ※たけのこ水煮 れんこん にんにく キャベツ もやし 千切きくらげ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※ごま油 ※なたね油
	26 月	むぎごはん	けいちゃん	きんぴらごぼう 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	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい えのきたけ 根深ねぎ だいこん	※麦ごはん ※糸こんにやく ※上白糖	※なたね油
	27 火	くろしゅくパン(乳)	▲ツナとおまめの マヨネーズやき(ノンエッグ)	かいそうサラダ ミネストローネ	※オイルツナ ※大豆水煮 ※大豆ペースト 豚肉	※牛乳 ※海藻ミックス	トマト ※カットマト	たまねぎ 冷凍コーン レタス きゅうり キャベツ エリンギ セロリー にんにく	※黒食パン ジャがいも ※上白糖	※なたね油 ※マヨネーズ (卵不使用) ※柑橘ドレ ※オリーブ油
	28 水	むぎごはん	ぶたにくとやさいの あまずい	ちゅうかサラダ にらのスープ	豚肉 ※あさり冷凍	※牛乳	パプリカ黄 にんじん ブロッコリー にら	しょうが なす ※冷凍えだまめ れんこん たまねぎ はくさい ※たけのこ水煮	米 麦 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
	29 木	むぎごはん	▲きりぼしだいこんのかりかり かきあげ(ノンエッグ)	ひじきのいために ぶたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 ※オイルツナ 豚肉 ※油揚げ ※赤みそ	※牛乳 ※ひじき ※煮干し	にんじん 冷凍さやいんげん	県産切干大根 たまねぎ 冷凍コーン はくさい ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋	※なたね油
	30 金	たじっこごはん	あつあげの ねぎみそにくがらめ	ささみほうれんそうのごまあえ さわにわん おひものだいふく(小)	※冷凍厚揚げ ※粒状大豆 豚肉 ※赤みそ ※ささみ水煮 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※糸こんぶ ※だしこんぶ	ほうれんそう にんじん	根深ねぎ キャベツ ごぼう だいこん	米 ※上白糖 ※でん粉 ※お芋の大福(小)	※なたね油 ※白すりごま ※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≫ (中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校										(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 (中学校)	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 109.8		米 99		※コッパパン 75		米 99		※一食ラーメン 240		米 109.8		※コッパパン 85		※麦ごはん 110		米 99	
	牛乳		麦 11		※グラニュー糖 4.8		麦 11		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		発芽玄米 11	
	※牛乳 206		牛乳		※食塩 0.12		牛乳		※牛乳 206		※牛乳 206		※牛乳 206		※牛乳 206		※酒 1.22	
	ぶりのてりやき		※牛乳 206		※なたね油 6		※牛乳 206		みそラーメンスープ		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 0.36	
	※ぶり 60		むししゅうまい		牛乳		ホルシチ		豚肉 30		豚肉 23		※ウインナー 27		※にしん 55		※ゆかり粉 0.92	
	しょうが 1.2		※しゅうまい(大) 60		※牛乳 206		豚肉 35		しょうが 0.36		牛肉 12		※なたね油 0.24		※酒 2.4		牛乳	
	※しょうゆ 1.2		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 0.24		たまねぎ 26		たれべつづけ		にんにく 0.6		※牛乳 206	
	※酒 2.4		※冷凍角切り豆腐 84		※ミートボール 55		オールスパイス 0.01		キャベツ 30		※糸こんにゃく 26		※ケチャップ 4.8		しょうが 1.2		はんぺんとだいこんのにももの	
	※なたね油 0.6		豚肉 24		キャベツ 42		たまねぎ 42		※メンマ 12		はくさい 48		※ウスターソース 0.96		※しょうゆ 1.8		※小玉はんぺん 42	
	※しょうゆ 2.4		しょうが 1.2		じゃがいも 42		キャベツ 24		にら 4.8		えのきたけ 19.5		※上白糖 0.12		※でん粉 2.8		※つきこんにゃく 12	
	※みりん 1.2		にんにく 0.6		エリンギ 12		※白いんげん豆 12		もやし 18		※かまぼこ 13		※でん粉 0.24		※上新粉 2.8		里芋 18	
	※上白糖 1.2		※なたね油 0.6		にんじん 12		※ひよこ豆 12		※みそラーメンスープの素 9.6		根深ねぎ 13		水 3.6		※なたね油 5.5		だいこん 48	
	※でん粉 0.36		たまねぎ 30		たまねぎ 30		白かぶ 18		※鶏ガラスープ 0.6		※焼き豆腐 32.5		ボイルやさい		かぶのそぼろに		にんじん 12	
	水 7.2		※なると 12		カリフラワー 18		かぶの葉 3.6		※しょうゆ 0.36		※フレーク節 0.65		キャベツ 42		豚肉 12		鶏肉 18	
	くろまめ		はくさい 30		※洋風スープの素 0.96		セロリー 1.2		塩コショウ 0.06		※しょうゆ 7.15		ピーマン 4.8		しょうが 0.6		しょうが 0.6	
	※黒大豆 14.4		干し椎茸 0.36		塩コショウ 0.24		乾燥パセリ 0.02		水 144		※みりん 1.3		塩コショウ 0.12		※なたね油 0.36		冷凍さやいんげん 6	
	※中ざら糖 4.8		チンゲンサイ 12		※しょうゆ 0.6		※なたね油 0.36		たらちのびりからあげ		※酒 1.3		※鶏ガラスープ 0.6		白かぶ 42		※フレーク節 1.8	
	※上白糖 0.12		※中華スープの素 0.6		ロリエ 0.02		しょうが 0.36		※たら 58.5		※上白糖 1.95		はくさいのクリームに(乳)		にんじん 6		※みりん 1.2	
	※しょうゆ 0.96		※上白糖 0.12		水 60		にんにく 0.24		にんにく 0.26		※なたね油 0.65		鶏肉 30		かぶの葉 3.6		※酒 2.4	
	※食塩 0.12		※しょうゆ 4.8		※なたね油 0.6		※カットマト 18		しょうが 0.39		水 26		※白ワイン 0.6		※酒 1.2		※しょうゆ 5.4	
	のっぺいじる		※ごま油 0.6		かぼちゃのサラダ		※ケチャップ 7.2		※コチジャン 0.39		こざかなのごまがらめ		白かぶ 12		※みりん 1.2		※上白糖 0.6	
	鶏肉 24		※酒 1.2		きゅうり 12		※ウスターソース 3.6		※しょうゆ 1.3		※味付け小魚 10.4		かぶの葉 3.6		※淡口しょうゆ 0.96		※なたね油 1.2	
	だいこん 24		※でん粉 1.2		※レンズ豆 6		※コンソメ 0.84		※酒 2.6		※なたね油 0.07		はくさい 24		※しょうゆ 0.96		水 48	
	ごぼう 24		塩コショウ 0.06		かぼちゃ角切り 36		ロリエ 0.02		塩コショウ 0.13		※しょうゆ 0.78		じゃがいも 30		※上白糖 0.96		いそかまめ	
	にんじん 12		水 36		※ごまドレ 6		※しょうゆ 0.6		※上新粉 2.6		※上白糖 1.17		たまねぎ 30		※でん粉 0.36		大豆 14.4	
	根深ねぎ 12		もやしのちゅうかあえ		りんご		塩コショウ 0.12		※でん粉 2.6		※酒 0.78		しめじ 12		水 12		※なたね油 1.2	
	※フレーク節 2.4		こまつな 18		※りんご 50		※上白糖 0.02		※なたね油 5.2		※白ごま 0.52		※チーズ 2.4		しろみそしる		※上白糖 2.4	
	※しょうゆ 1.8		もやし 30				※上新粉 2.4		ちゅうかあえ		水 0.12		※牛乳 36		県産切干大根 2.4		※青のり粉 0.24	
	※淡口しょうゆ 1.8		わかめ 0.6				水 36		チンゲンサイ 24		こうばくなます		※有塩バター 4.8		たまねぎ 30		※食塩 0.06	
	※みりん 1.2		※中華ドレ 6				いかのハーブやき		きゅうり 18		だいこん 45.6		※小麦粉 4.8		じゃがいも 24		水 1.44	
	※でん粉 0.24						※いか短冊 54		レタス 18		にんじん 14.4		※洋風スープの素 0.96		※油揚げ 3.6		はるさめのあえもの	
	※食塩 0.12						バジル 0.024		※酢 1.8		※食塩 0.24		塩コショウ 0.24		こまつな 12		チンゲンサイ 30	
	水 108						黒こしょう 0.012		※上白糖 0.96		※酢 2.4		ロリエ 0.02		※白みそ 9.6		※春雨 4.8	
	ひじきのつくだに						※食塩 0.12		※ごま油 0.36		※上白糖 1.8		※なたね油 0.6		はくさい 2.4		はくさい 18	
	※ひじきの佃煮 8						※白ワイン 2.4		※しょうゆ 1.44		※しょうゆ 1.8		水 36		水 132		※和風ドレ 4.8	
							※オリーブ油 1.2		キャンディーチーズ(乳)(小中)								おいものだいふく(中)	
							※なたね油 0.6		※キャンディーチーズ 10								※お芋の大福 30	
							ごぼうのソテー											
							ピーマン 3.6											
							ごぼう 30											
							冷凍コーン 12											
							※なたね油 1.2											
							※しょうゆ 0.6											
							塩コショウ 0.18											
							※鶏ガラスープ 0.96											
	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	824 2.4	771 2.3	769 3.1	767 2.2	742 3.5	722 2.3	732 3.3	805 2.3	792 2.9									

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 (中学校)	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 125	米 90	※麦ごはん 110	※麦ごはん 110	※黒食パン 85	米 99	※麦ごはん 110	米 109.8
	牛乳	麦 10	牛乳	牛乳	牛乳	麦 11	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	※食塩 0.37	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206
	▲別にくそぼろのカレーソース(ノンミルク)	※酒 1.22	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 24	にんじん 6	※卵 66	鶏肉 60	※オイルツナ 19.5	がたにくとやさいのあまずいため	カリカリかきあげ(ノンエッグ)	※冷凍厚揚げ 65
	たまねぎ 60	ごぼう 14.4	たまねぎ 24	※酒 1.95	※白ワイン 2.6	豚肉 48	※半月スライスちくわ 18	※なたね油 0.65
	じゃがいも 36	※油揚げ 4.8	根深ねぎ 3.6	しょうが 1.3	じゃがいも 52	しょうが 1.2	にんじん 12	※粒状大豆 2.6
	豚肉 30	※しょうゆ 4.27	※たけのこ水煮 12	にんにく 0.65	たまねぎ 26	※しょうゆ 0.72	県産切干大根 4.8	豚肉 10.4
	※鶏レバーそぼろ 6	※液体かつおだし 0.49	※かに風味かまぼこ 12	※しょうゆ 0.65	※大豆水煮 13	※酒 1.44	たまねぎ 36	根深ねぎ 3.9
	※マッシュルーム水煮 12	※みりん 0.61	※鶏ガラスープ 0.36	※なたね油 0.65	冷凍コーン 6.5	※でん粉 7.2	※大豆水煮 8.4	※赤みそ 3.9
	※なたね油 1.2	※上白糖 0.49	※でん粉 0.6	※赤みそ 2.6	※大豆ペースト 13	なす 18	※食塩 0.24	※しょうゆ 0.65
	にんにく 0.6	※なたね油 0.48	塩コショウ 0.12	※みりん 1.95	※なたね油 1.3	※なたね油 7.2	※小麦粉 18	※みりん 0.65
	しょうが 1.2	牛乳	※ごま油 0.36	※しょうゆ 1.3	※洋風スープの素 0.39	※冷凍えだまめ 3.6	※ベーキングパウダー 0.24	※上白糖 1.95
	※カレー粉 0.6	※牛乳 206	※なたね油 0.36	※酒 1.3	塩コショウ 0.26	パプリカ黄 3.6	※なたね油 4.8	※酒 1.3
	※しょうゆ 3.6	ししゃものいそべあげ	アルミカップ 1	キャベツ 19.5	※マヨネーズ(卵不使用) 11.7	※なたね油 0.24	ひじきのいために	※でん粉 0.39
	※ウスターソース 4.8	※ししゃも 40	たれべつづけ	たまねぎ 19.5	アルミカップ 0.01	※上白糖 1.8	※ひじき 1.8	水 6.5
	※ケチャップ 12	※青のり粉 0.24	※しょうゆ 1.8	塩コショウ 0.13	かいそうサラダ	※しょうゆ 2.88	冷凍コーン 18	ささみほうれんそうのごまあえ
	※上白糖 0.12	※小麦粉 6	※酢 0.72	※なたね油 0.65	レタス 24	※酢 1.44	冷凍さやいんげん 6	ほうれんそう 27.5
	※上新粉 4.8	※なたね油 6	※上白糖 0.72	きんぴらごぼう	きゅうり 24	塩コショウ 0.06	※オイルツナ 8.4	キャベツ 22
	※洋風スープの素 1.44	ブロッコリーのおかかあえ	※でん粉 0.24	ごぼう 30	※海藻ミックス 0.72	※鶏ガラスープ 0.36	※しょうゆ 1.8	※ささみ水煮 20
	塩コショウ 0.12	ブロッコリー 30	水 6	にんじん 12	※柑橘ドレ 4.8	※でん粉 0.12	※みりん 1.2	※しょうゆ 1.8
	オールスパイス 0.02	きゅうり 12	オイスターいため	※糸こんにゃく 12	ミネストローネ	水 14.4	※上白糖 0.6	※みりん 0.6
	クローブ 0.02	冷凍コーン 9.6	れんこん 30	※みりん 1.2	豚肉 18	ちゅうかサラダ	※なたね油 0.36	※上白糖 0.6
	ナツメグ 0.02	※みりん 0.6	にんじん 14.4	※しょうゆ 1.8	キャベツ 25	れんこん 18	ぶたじる	※液体かつおだし 0.36
	ロリエ 0.01	※上白糖 0.36	パプリカ黄 3.6	※上白糖 0.6	トマト 18	にんじん 12	豚肉 24	※白すりごま 1.44
	水 96	※しょうゆ 1.8	にんにく 0.36	一味唐辛子 0.01	エリンギ 12	ブロッコリー 18	里芋 24	※白ごま 0.6
	チーズいりえだまめかぼちゃもち(乳)	※かつお削り節 0.36	塩コショウ 0.12	※なたね油 1.2	セロリー 2.4	※棒々鶏ドレ 4.8	はくさい 18	ざわにわん
	かぼちゃ角切り 18	すましじる	※鶏ガラスープ 0.24	みぞれしる	にんにく 0.24	にらのスープ	ごぼう 18	※糸かまぼこ 15
	かぼちゃペースト 48	鶏肉 25	※かき油 0.6	はくさい 24	乾燥パセリ 0.024	※あさり 冷凍 12	※油揚げ 3.6	ごぼう 24
	塩コショウ 0.01	はくさい 22	※しょうゆ 0.96	えのきたけ 12	※カットマト 24	たまねぎ 24	根深ねぎ 6	だいこん 24
	※冷凍えだまめ 3.6	だいこん 22	※なたね油 0.6	根深ねぎ 12	※コンソメ 1.2	はくさい 18	※赤みそ 9.6	にんじん 12
	※チーズ 4.8	えのきたけ 12	ごもくちゅうかスープ	※雪だるま型かまぼこ	※しょうゆ 0.6	※たけのこ水煮 12	※煮干し 2.4	※糸こんぶ 0.36
	※でん粉 7.2	根深ねぎ 12	豚肉 25	だいこん 24	※上白糖 0.12	にら 6	水 132	※だしこんぶ 2.4
	※なたね油 0.6	※だしこんぶ 2.4	キャベツ 22	※白しょうゆ 2.4	塩コショウ 0.12	※しょうゆ 2.4		※しょうゆ 1.2
	だいこんサラダ	※しょうゆ 0.6	もやし 16.5	※しょうゆ 1.8	※オリーブ油 0.6	※中華スープの素 0.96		※白しょうゆ 3
	みずな 24	※白しょうゆ 3	チンゲンサイ 18	※みりん 2.4	水 120	塩コショウ 0.12		※食塩 0.12
	だいこん 36	※食塩 0.12	千切きくらげ 0.36	※食塩 0.12		水 132		水 108
	※青じそドレ 6	水 108	※しょうゆ 1.44	※フレーク節 2.4				
		ぶどうゼリー(中)	※中華スープの素 1.2	水 132				
		※ぶどうゼリー 60	塩コショウ 0.12					
			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
中学校	847 2.7	761 2.9	748 2.4	756 2.3	846 3.3	753 2.4	850 2.4	739 2.2

\*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。