



# 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

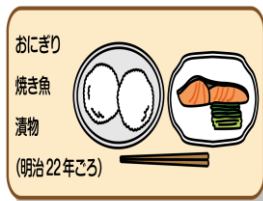
食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400

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!!

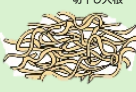
ブロッコリー



ピーマン



切干し大根



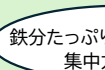
にんじん



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!!





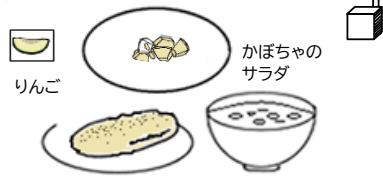
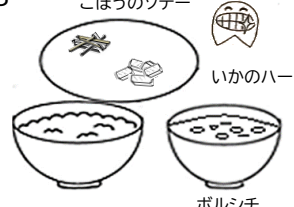

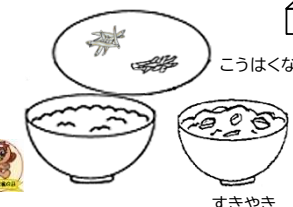



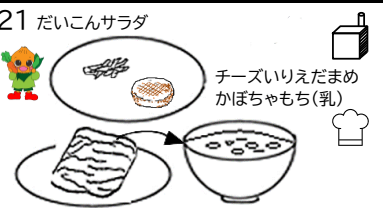





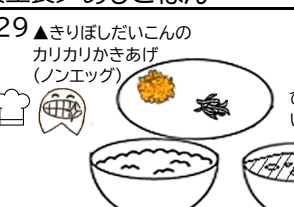



学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食通用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。

令和8年1月

# ようちえん もりつけず

## 昭和調理場


月	火	水	木	金
				<p>9</p>  <p>りんご 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>たら 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>ぶどうゼリー</p> <p>ウインナーの てっぱんやき (たれべつづけ)</p> <p>はくさいのクリームに(乳)(じょきょよく)</p> <p>〔主食〕 コッペパン(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>はるさめの あえもの</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 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>ししゃものいそべあげ</p>  <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>すましじる</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 たまごやき (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 カリカリかきあげ (ノンエッグ)</p>  <p>ひじきの いために</p> <p>ぶたじる</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 ほうれんそうの ごまあえ</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 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 ジャがいも	※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もの 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》										(幼稚園)		昭和調理場		(単位:グラム)			
日	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		1月21日 水		
献立及び材料 (幼稚園)	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		ソフトめん		
	※コッパパン	30	麦	6	※一食ラーメン	140	米	60	※コッパパン	40	※麦ごはん	60.5	米	54	※ソフトめん	70	
	※グラニュー糖	2.8	米	54	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		発芽玄米	6	牛乳		
	※食塩	0.07	牛乳		※牛乳	185	※牛乳	185	※牛乳	185	※牛乳	185	※酒	0.67	※牛乳	185	
	※なたね油	3.5	※牛乳	185	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		にしんのたつたあげ		※食塩	0.21	▲おにくそぼろのカレーソース(ノンミルク)		
	牛乳		ボルシチ		豚肉	14	豚肉	10.5	※ウインナー	13.5	※にしん	28	※ゆかり粉	0.5	にんじん	14	
	※牛乳	185	豚肉	14	しょうが	0.21	牛肉	7	※なたね油	0.14	※酒	1.4	牛乳		たまねぎ	35	
	ミートボールとポテトのスープに		ナツメグ	0.007	にんにく	0.14	たまねぎ	14	たれべつづけ		にんにく	0.35	※牛乳	185	じゃがいも	21	
	※ミートボール	28	オールスパイス	0.007	キャベツ	17.5	※糸こんにゃく	14	※ケチャップ	2.8	しょうが	0.7	はんぺんとだいこんのもの		豚肉	17.5	
	キャベツ	24.5	たまねぎ	24.5	※メンマ	7	はくさい	28	※ウスターソース	0.56	※しょうゆ	1.05	※小玉はんぺん	24.5	※鶏レバーそぼろ	3.5	
	じゃがいも	24.5	キャベツ	14	にら	2.8	えのきたけ	10.5	※上白糖	0.07	※でん粉	1.4	※つきこんにゃく	7	※マッシュルーム水煮	7	
	エリンギ	7	※白いんげん豆	7	もやし	10.5	※かまぼこ	7	※でん粉	0.14	※上新粉	1.4	里芋	10.5	※なたね油	0.7	
	にんじん	7	※ひよこ豆	7	※みそラーメンスープの素	5.6	根深ねぎ	7	水	2.1	※なたね油	2.8	だいこん	28	にんにく	0.35	
	たまねぎ	17.5	白かぶ	10.5	※鶏ガラスープ	0.35	※焼き豆腐	17.5	ボイルやさい		かぶのそぼろに		にんじん	7	しょうが	0.7	
	カリフラワー	10.5	かぶの葉	2.1	※しょうゆ	0.21	※フレーク節	0.35	キャベツ	24.5	豚肉	7	鶏肉	10.5	※カレー粉	0.35	
	※洋風スープの素	0.56	セロリー	0.7	塩コショウ	0.04	※しょうゆ	3.85	ピーマン	2.8	しょうが	0.35	しょうが	0.35	※しょうゆ	2.1	
	塩コショウ	0.14	乾燥パセリ	0.0105	水	84	※みりん	0.7	塩コショウ	0.07	※なたね油	0.21	冷凍さやいんげん	3.5	※ウスターソース	2.8	
	※しょうゆ	0.35	※なたね油	0.21	たらのびりからあげ				※酒	0.7	※鶏ガラスープ	0.35	白かぶ	24.5	※ケチャップ	7	
	ロリエ	0.01	しょうが	0.21	※たら	31.5	※上白糖	1.05	はくさいのクリームに(乳)		にんじん	3.5	※みりん	0.7	※上白糖	0.07	
	水	35	にんにく	0.14	にんにく	0.14	※なたね油	0.35	鶏肉	17.5	かぶの葉	2.1	※酒	1.4	※上新粉	2.8	
	※なたね油	0.35	※カットマト	10.5	しょうが	0.21	水	14	※白ワイン	0.35	※酒	0.7	※しょうゆ	3.15	※洋風スープの素	0.84	
	かぼちゃのサラダ		※ケチャップ	4.2	※コチジャン	0.21	こざかなのごまがらめ		白かぶ	7	※みりん	0.7	※上白糖	0.35	塩コショウ	0.07	
	きゅうり	7	※ウスターソース	2.1	※しょうゆ	0.7	※味付け小魚	5.6	かぶの葉	2.1	※淡口しょうゆ	0.56	※なたね油	0.7	オールスパイス	0.01	
	※レンズ豆	3.5	※コンソメ	0.49	※酒	1.4	※なたね油	0.04	はくさい	14	※しょうゆ	0.56	水	28	クローブ	0.01	
	かぼちゃ角切り	21	ロリエ	0.01	塩コショウ	0.07	※しょうゆ	0.42	じゃがいも	17.5	※上白糖	0.56	いそかまめ		ナツメグ	0.01	
	※ごまドレ	3.5	※しょうゆ	0.35	※上新粉	1.4	※上白糖	0.63	たまねぎ	17.5	※でん粉	0.21	※大豆水煮	25	ロリエ	0.01	
	りんご		塩コショウ	0.07	※でん粉	1.4	※酒	0.42	しめじ	7	水	7	※なたね油	0.7	水	56	
	※りんご	35	※上白糖	0.01	※なたね油	2.8	※白ごま	0.28	※チーズ	1.4	しろみそしる		※上白糖	1.4	チーズいりえだまめかぼちゃもち(乳)		
			※上新粉	1.4	ちゅうがぁえ		水	0.06	※牛乳	21	県産切干大根	1.4	※青のり粉	0.14	かぼちゃ角切り	10.5	
			水	21	チンゲンサイ	14	ごぼうくなます		※有塩バター	2.8	たまねぎ	17.5	※食塩	0.035	かぼちゃペースト	28	
			いかのハーブやき		きゅうり	10.5	だいこん	26.6	※小麦粉	2.8	じゃがいも	14	水	0.84	塩コショウ	0.01	
			※いか短冊	31.5	レタス	10.5	にんじん	8.4	※洋風スープの素	0.56	※油揚げ	2.1	はるさめのあえもの		※冷凍えだまめ	2.1	
			バジル	0.01	※酢	1.05	※食塩	0.14	塩コショウ	0.14	こまつな	7	チンゲンサイ	17.5	※チーズ	2.8	
			黒こしょう	0.01	※上白糖	0.56	※酢	1.4	ロリエ	0.01	※白みそ	5.6	※春雨	2.8	※でん粉	4.2	
			※食塩	0.07	※ごま油	0.21	※上白糖	1.05	※なたね油	0.35	※煮干し	1.4	はくさい	10.5	※なたね油	0.35	
			※白ワイン	1.4	※しょうゆ	0.84			水	21	水	77	※和風ドレ	2.8	だいこんサラダ		
			※オリーブ油	0.7					ぶどうゼリー(幼小)						みずな	14	
			※なたね油	0.35					※ぶどうゼリー		60				だいこん	21	
			ごぼうのソテー												※青じそドレ	3.5	
			ピーマン	2.1													
			ごぼう	17.5													
			冷凍コーン	7													
			※なたね油	0.7													
			※しょうゆ	0.35													
			塩コショウ	0.11													
			※鶏ガラスープ	0.56													
	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
幼稚園	437 1.6	472 1.6	458 1.8	447 1.4	480 1.9	497 1.4	472 1.6	538 1.8									

日	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 (幼稚園)	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
	米 49.51	※麦ごはん 60.5	※麦ごはん 60.5	※黒食パン 40	麦 6	※麦ごはん 60.5	米 60
	麦 5.5	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 54	牛乳	牛乳
	※食塩 0.2	※牛乳 185	※牛乳 185	※牛乳 185	牛乳	※牛乳 185	※牛乳 185
	※酒 0.67	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 185	▲きりほしだいこんの	あつあげのねぎみそにくがらめ
	にんじん 3.5	※卵 38.5	鶏肉 31.5	※オイルツナ 10.5	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 35
	ごぼう 8.4	たまねぎ 14	※酒 1.05	※白ワイン 1.4	豚肉 28	※半月スライスちくわ 10.5	※なたね油 0.35
	※油揚げ 2.8	根深ねぎ 2.1	しょうが 0.7	じゃがいも 28	しょうが 0.7	にんじん 7	※粒状大豆 1.4
	※しょうゆ 2.35	※たけのこ水煮 7	にんにく 0.35	たまねぎ 14	※しょうゆ 0.42	県産切干大根 2.8	豚肉 5.6
	※液体かつおだし 0.27	※かに風味かまぼこ 7	※しょうゆ 0.35	※大豆水煮 7	※酒 0.84	たまねぎ 21	根深ねぎ 2.1
	※みりん 0.34	※鶏ガラスープ 0.21	※なたね油 0.35	冷凍コーン 3.5	※でん粉 4.2	※大豆水煮 4.9	※赤みそ 2.1
	※上白糖 0.27	※でん粉 0.35	※赤みそ 1.4	※大豆ペースト 7	なす 10.5	※食塩 0.14	※しょうゆ 0.35
	※なたね油 0.28	塩コショウ 0.07	※みりん 1.05	※なたね油 0.7	※なたね油 4.2	※小麦粉 10.5	※みりん 0.35
	牛乳	※ごま油 0.21	※しょうゆ 0.7	※洋風スープの素 0.21	※冷凍えだまめ 2.1	※ベーキングパウダー 0.14	※上白糖 1.05
	※牛乳 185	※なたね油 0.21	※酒 0.7	塩コショウ 0.14	パプリカ黄 2.1	※なたね油 2.8	※酒 0.7
	ししゃものいそべあげ	アルミカップ 1	キャベツ 10.5	※マヨネーズ(卵不使用)	※なたね油 0.14	ひじきのいために	※でん粉 0.21
	※ししゃも 20	たれべつづけ	たまねぎ 10.5	アルミカップ 0.01	※上白糖 1.05	※ひじき 1.05	水 3.5
	※青のり粉 0.14	※しょうゆ 1.05	塩コショウ 0.07	かいそうサラダ	※しょうゆ 1.68	冷凍コーン 10.5	ささみほうれんそうのごまあえ
	※小麦粉 3.5	※酢 0.42	※なたね油 0.35	レタス 14	※酢 0.84	冷凍さやいんげん 3.5	ほうれんそう 17.5
	※なたね油 3.5	※上白糖 0.42	きんぴらごぼう	きゅうり 14	塩コショウ 0.035	※オイルツナ 4.9	キャベツ 14
	ブロッコリーのおかかあえ	※でん粉 0.14	ごぼう 17.5	※海藻ミックス 0.42	※鶏ガラスープ 0.21	※しょうゆ 1.05	※ささみ水煮 7
	ブロッコリー 17.5	水 3.5	にんじん 7	※柑橘ドレ 2.8	※でん粉 0.07	※みりん 0.7	※しょうゆ 1.05
	きゅうり 7	オイスターいため	※糸こんにゃく 7	ミネストローネ	水 8.4	※上白糖 0.35	※みりん 0.35
	冷凍コーン 5.6	れんこん 17.5	※みりん 0.7	豚肉 7	ちゅうかサラダ	※なたね油 0.21	※上白糖 0.35
	※みりん 0.35	にんじん 8.4	※しょうゆ 1.05	キャベツ 17.5	れんこん 10.5	ぶたじる	※液体かつおだし 0.21
	※上白糖 0.21	パプリカ黄 2.1	※上白糖 0.35	トマト 10.5	にんじん 7	豚肉 14	※白すりごま 0.84
	※しょうゆ 1.05	にんにく 0.21	一味唐辛子 0.007	エリンギ 7	ブロッコリー 10.5	里芋 14	※白ごま 0.35
	※かつお削り節 0.21	塩コショウ 0.07	※なたね油 0.7	セロリー 1.4	※棒々鶏ドレ 2.8	はくさい 10.5	さわにわん
	すましじる	※鶏ガラスープ 0.14	みぞれしる	にんにく 0.14	にらのスープ	ごぼう 10.5	※糸かまぼこ 7
	鶏肉 10.5	※かき油 0.35	はくさい 14	乾燥パセリ 0.01	※あさり 冷凍 7	※油揚げ 2.1	ごぼう 14
	はくさい 14	※しょうゆ 0.56	えのきたけ 7	※カットトマト 14	たまねぎ 14	根深ねぎ 3.5	だいこん 14
	だいこん 14	※なたね油 0.35	根深ねぎ 7	※コンソメ 0.7	はくさい 10.5	※赤みそ 5.6	にんじん 7
	えのきたけ 7	ごもくちゅうかスープ	※雪だるま型かまぼこ	※しょうゆ 0.35	※たけのこ水煮 7	※煮干し 1.4	※糸こんぶ 0.21
	根深ねぎ 7	豚肉 10.5	だいこん 14	※上白糖 0.07	にら 3.5	水 77	※だしこんぶ 1.4
	※だしこんぶ 1.4	キャベツ 14	※白しょうゆ 1.4	塩コショウ 0.07	※しょうゆ 1.4		※しょうゆ 0.7
	※しょうゆ 0.35	もやし 10.5	※しょうゆ 1.05	※オリーブ油 0.35	※中華スープの素 0.56		※白しょうゆ 1.75
	※白しょうゆ 1.75	チンゲンサイ 10.5	※みりん 1.4	水 70	塩コショウ 0.07		※食塩 0.07
	※食塩 0.07	千切きくらげ 0.21	※食塩 0.07		水 77		水 63
	水 63	※しょうゆ 0.84	※フレーク節 1.4				
		※中華スープの素 0.7	水 77				
		塩コショウ 0.07					
		水 77					
	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
幼稚園	450 1.7	470 1.7	468 1.4	483 1.9	479 1.5	535 1.3	458 1.3

\*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、幼稚園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。

\*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。