



# 12月 学校給食こんだて表


 ぎなんちようそうごうちようり  
 岐南町総合調理センター

師走に入り、本格的な冬が近づいてきました。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、様々な感染症にも注意が必要です。手洗いうがいはもちろんのこと、栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとり、からだの免疫力を高め、冬を元気に過ごしましょう。

## ～バランスのよい食生活で冬を元気に過ごそう～

**\*朝食をしっかり食べて、体温アップ！**



**\*あか+き+みどりの食品群のそろった栄養バランスのよい食事を！**  
 主食+主菜+副菜(汁物)を組み合わせよう。汁物には、とりにくい野菜や海藻を使って補いましょう。

主食：主菜：副菜 = 3：1：2



## おすすめ！冬野菜の料理ポイント♪

ビタミン類が多い冬野菜には、**体の免疫力を高めて風邪予防**に役立ちます。

- 鍋物やみそ汁、スープ=たくさんの野菜を使い、汁ごといただく
- おひたし、ゆで野菜、野菜炒め=サッと短時間で加熱する

※青菜など色の濃い野菜は油と一緒にとると吸収率アップ！



## ねぎっちょの おすすめ”ぎふやさい”

### 【今月の“ぎふ野さい”】

- (予定)
- \*ほうれん草(岐阜地域)
  - \*小松菜(西濃地域)
  - \*かぶ(岐阜地域)
  - \*大根(岐阜市・岐阜地域)
  - \*にんじん(各務原市)

## 12月8日(月)は 「有機農業の日」

有機農業の日

化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法を進める「有機農業推進法」が成立した記念日です。  
 8日の給食では、特別栽培野菜の大根とにんじんを使う予定です。

パンが大好きな「パンどろぼう」が、パン職人になったり、遠くまで焼きだてのパンを届けるために奮闘したりする物語が描かれています。給食では、セルフフルーツサンドを楽しみましょう。また、調理センターではフランクパイ作りに挑戦します。

## おはなし給食

12月11日(木)  
「パンどろぼう」

しばた  
柴田ケイコ



1日(月)	2日(火) 岐南中考案給食	3日(水)	4日(木)	5日(金)
さばの塩焼き 吹き寄せ煮 しそひじき かぶと白菜のみそ汁 麦ごはん	ミルメークココア ねぎみそチーズトースト (中のみ) みかん 小松菜と油揚げの煮びたし おやこ 親子うどん	れんこんチップス いものこ汁 三色そばろごはんの具 白ごはん	れんこんサラダ(ド) ピロシキ ボルシチ 黒パン	いちごタルト 鶏肉のマーマレード焼き 白菜と豆のクリームスープ キャロットピラフ
8日(月) 有機野菜の日	9日(火) 岐阜県郷土料理	10日(水)	11日(木) おはなし給食	12日(金)
有機大根のツナサラダ(ド) かみかみ大豆 福神漬 ねぎカレー 麦ごはん	いちごヨーグルト ほうれん草ともやしのおひたし 味噌煮込みうどん 五平餅	白菜と水菜の塩昆布あえ かわはぎの天ぷら 牛丼の具 白ごはん	フルーツホイップ コッパパン ポトフ フランクパイ	ラ・フランスゼリー たら唐揚げ野菜あんかけ 豚汁 大根とホタテのごはん
15日(月)	16日(火)	17日(水) 岐南中さつまいも	18日(木)	19日(金)
パンサンスー えびしゅうまい 八宝菜 麦ごはん	海藻サラダ(ド) スイートポテト カレーソース ソフト麺	ほうれん草ともやしのごまあえ さつまいもチップス みそ煮おでん 白ごはん	キャベツのソテー テーブルロールパン クリームシチュー フレンチトースト(シ)	りんご 揚げ出し豆腐おろしだれ ゆばのすまし汁 五目れんこんごはん
22日(月) 冬至	23日(火)	24日(水)	25日(木) クリスマス	26日(金)
かぼちゃのそばろ煮 さわらの柚庵焼き のっぺい汁 菜めし	杏仁フルーツ 豚肉とブロッコリーの炒め物 五目とんこつラーメンの汁 中華めん	チョレギサラダ(ド) チーズタッカルビ 韓国のり トックスープ 白ごはん	クリスマスケーキ スターサラダ(ド) クリスピーチキン 白菜と かぶのスープ クロワッサン	(小のみ)みかん きなこだんご 白菜と鶏だんごの汁 五目ひじきごはん

※給食献立や使用給食食材料は、岐南町公式サイト「ぎなんねっと」掲載

少年写真新聞社©SeDoc

令和7年度 12月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	牛乳 麦ごはん さばの塩焼き 吹き寄せ煮 かぶと白菜のみそ汁 しそひじき	牛乳 親子うどん ねぎみそチーズトースト 小松菜と油揚げの煮びたし ミルメークココア みかん(中のみ)	牛乳 白ごはん 三色そばろごはんの具 れんこんチップス いものご汁	牛乳 小型黒パン ポルンチ ピロシキ れんこんサラダ	牛乳 キャロットピラフ 鶏肉のマーレード焼き 白菜と豆のクリームスープ いちごタルト	牛乳 麦ごはん ねぎカレー 有機大根のツナサラダ 福神漬 かみかみ大豆	牛乳 味噌煮込みうどん 五平餅 ほうれん草とまやしのおひたし いちごヨーグルト	牛乳 白ごはん 牛丼の具 かわはぎの天ぷら 白菜と水菜の塩昆布あえ	牛乳 コッペパン ポトフ フランクパイ フルーツホイップ	牛乳 大根とホタテのごはん たらの唐揚げ野菜あんかけ 豚汁 ラ・フランスゼリー
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 さば 40.00 食塩 0.30 鶏肉 5.00 酒 0.60 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 れんこん 15.00 こんにゃく 10.00 ちらしかまぼこ 10.00 水煮しめじ 5.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.00 和風だし 0.60 中ざら糖 1.20 サラダ油 0.50 かぶ 25.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 はくさい 15.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00 しそひじき 10.00 チーズタッカルビ	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 食パン 32.50 ねぎ 7.00 鶏ささみ 3.00 赤みそ 3.00 こいくちしょうゆ 1.50 三温糖 4.50 酒 1.00 みりん 1.70 ナチュラルチーズ 13.50 こまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34 ミルメーク(コア) 12.50	牛乳 206.00 精白米 80.00 いり卵 20.00 鶏ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 こいくちしょうゆ 3.60 酒 1.20 サラダ油 0.50 えだまめ 5.00 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 さといも 20.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ほうしめじ 5.00 油揚げ 3.00 こんにゃく 10.00 こまつな 10.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 小型黒パン 30.00 牛肉 10.00 赤ワイン 1.00 じゃがいも 30.00 かぶ 20.00 にんじん 20.00 玉ねぎ 3.00 ピーフコンソメ 1.00 トマトピューレ 15.00 ウスターソース 1.90 三温糖 0.60 食塩 0.30 こしょう 0.02 マーガリン 1.00 ピロシキ 40.00 大豆白絞油 6.00 キャベツ 20.00 れんこん 15.00 きゅうり 10.00 にんじん 5.00 香りがまドレッシング 10.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ベーコン 7.00 白ワイン 1.00 玉ねぎ 30.00 マッシュルーム 3.00 にんじん 10.00 にんじんジュース 30.00 マーガリン 1.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 こしょう 0.02 鶏肉 50.00 食塩 0.06 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.75 みりん 0.60 酒 1.25 マーメレード 5.00 ハム 5.00 玉ねぎ 30.00 白いんげん豆ペースト 30.00 はくさい 25.00 牛乳 20.00 生クリーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 こしょう 0.02 コーンスターチ 2.00 サラダ油 0.50 いちごタルト 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 30.00 ウスターソース 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 カレーフレーク 15.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 みりん 0.20 白すりごま 0.50 だいこん 35.00 みずな 5.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬サラダ用 10.00 青じそドレッシング 7.00 福神漬 10.00 かみかみ大豆 7.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 15.00 酒 1.00 かまぼこ 10.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 一味唐辛子 0.02 いりこだし 2.00 五平餅 80.00 赤みそ 3.10 水 5.20 こいくちしょうゆ 4.70 三温糖 7.10 みりん 4.00 米粉 2.00 水 7.00 大豆白絞油 5.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 はくさい 40.00 みずな 10.00 食塩 0.07 塩昆布 1.00 いちごヨーグルト 80.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 牛肉 30.00 玉ねぎ 40.00 かまぼこ 10.00 糸こんにゃく 25.00 ねぎ 15.00 こいくちしょうゆ 6.00 三温糖 2.50 みりん 1.00 酒 1.00 和風だし 1.00 サラダ油 0.50 フラン克福ルト 30.00 パイシート 20.00 卵黄 2.40 みりん 0.80 りんごチャンク 20.00 黄桃チャンク 20.00 パンチンク 20.00 ホイップクリーム 25.00 はくさい 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 2.50 米粉 1.50 酒 1.30 みりん 0.50 かたくり粉 0.20 水 10.00 豚肉 5.00 さといも 10.00 だいこん 15.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00 ラ・フランスゼリー 70.00	牛乳 206.00 コッペパン 30.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 ぼたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 揚げ 5.00 はたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 ぼたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50
献立の材料	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 さば 40.00 食塩 0.30 鶏肉 5.00 酒 0.60 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 れんこん 15.00 こんにゃく 10.00 ちらしかまぼこ 10.00 水煮しめじ 5.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.00 和風だし 0.60 中ざら糖 1.20 サラダ油 0.50 かぶ 25.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 はくさい 15.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00 しそひじき 10.00 チーズタッカルビ	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 食パン 32.50 ねぎ 7.00 鶏ささみ 3.00 赤みそ 3.00 こいくちしょうゆ 1.50 三温糖 4.50 酒 1.00 みりん 1.70 ナチュラルチーズ 13.50 こまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34 ミルメーク(コア) 12.50	牛乳 206.00 精白米 80.00 いり卵 20.00 鶏ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 こいくちしょうゆ 3.60 酒 1.20 サラダ油 0.50 えだまめ 5.00 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 さといも 20.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ほうしめじ 5.00 油揚げ 3.00 こんにゃく 10.00 こまつな 10.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 小型黒パン 30.00 牛肉 10.00 赤ワイン 1.00 じゃがいも 30.00 かぶ 20.00 にんじん 20.00 玉ねぎ 3.00 ピーフコンソメ 1.00 トマトピューレ 15.00 ウスターソース 1.90 三温糖 0.60 食塩 0.30 こしょう 0.02 マーガリン 1.00 ピロシキ 40.00 大豆白絞油 6.00 キャベツ 20.00 れんこん 15.00 きゅうり 10.00 にんじん 5.00 香りがまドレッシング 10.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ベーコン 7.00 白ワイン 1.00 玉ねぎ 30.00 マッシュルーム 3.00 にんじん 10.00 にんじんジュース 30.00 マーガリン 1.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 こしょう 0.02 鶏肉 50.00 食塩 0.06 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.75 みりん 0.60 酒 1.25 マーメレード 5.00 ハム 5.00 玉ねぎ 30.00 白いんげん豆ペースト 30.00 はくさい 25.00 牛乳 20.00 生クリーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 こしょう 0.02 コーンスターチ 2.00 サラダ油 0.50 いちごタルト 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 30.00 ウスターソース 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 カレーフレーク 15.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 みりん 0.20 白すりごま 0.50 だいこん 35.00 みずな 5.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬サラダ用 10.00 青じそドレッシング 7.00 福神漬 10.00 かみかみ大豆 7.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 15.00 酒 1.00 かまぼこ 10.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 一味唐辛子 0.02 いりこだし 2.00 五平餅 80.00 赤みそ 3.10 水 5.20 こいくちしょうゆ 4.70 三温糖 7.10 みりん 4.00 米粉 2.00 水 7.00 大豆白絞油 5.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 はくさい 40.00 みずな 10.00 食塩 0.07 塩昆布 1.00 いちごヨーグルト 80.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 牛肉 30.00 玉ねぎ 40.00 かまぼこ 10.00 糸こんにゃく 25.00 ねぎ 15.00 こいくちしょうゆ 6.00 三温糖 2.50 みりん 1.00 酒 1.00 和風だし 1.00 サラダ油 0.50 フラン克福ルト 30.00 パイシート 20.00 卵黄 2.40 みりん 0.80 りんごチャンク 20.00 黄桃チャンク 20.00 パンチンク 20.00 ホイップクリーム 25.00 はくさい 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 2.50 米粉 1.50 酒 1.30 みりん 0.50 かたくり粉 0.20 水 10.00 豚肉 5.00 さといも 10.00 だいこん 15.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00 ラ・フランスゼリー 70.00	牛乳 206.00 コッペパン 30.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 ぼたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 揚げ 5.00 はたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 ぼたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 さば 40.00 食塩 0.30 鶏肉 5.00 酒 0.60 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 れんこん 15.00 こんにゃく 10.00 ちらしかまぼこ 10.00 水煮しめじ 5.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.00 和風だし 0.60 中ざら糖 1.20 サラダ油 0.50 かぶ 25.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 はくさい 15.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00 しそひじき 10.00 チーズタッカルビ	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 10.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 食パン 32.50 ねぎ 7.00 鶏ささみ 3.00 赤みそ 3.00 こいくちしょうゆ 1.50 三温糖 4.50 酒 1.00 みりん 1.70 ナチュラルチーズ 13.50 こまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34 ミルメーク(コア) 12.50	牛乳 206.00 精白米 80.00 いり卵 20.00 鶏ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.40 こいくちしょうゆ 3.60 酒 1.20 サラダ油 0.50 えだまめ 5.00 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 さといも 20.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 ほうしめじ 5.00 油揚げ 3.00 こんにゃく 10.00 こまつな 10.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.23 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 小型黒パン 30.00 牛肉 10.00 赤ワイン 1.00 じゃがいも 30.00 かぶ 20.00 にんじん 20.00 玉ねぎ 3.00 ピーフコンソメ 1.00 トマトピューレ 15.00 ウスターソース 1.90 三温糖 0.60 食塩 0.30 こしょう 0.02 マーガリン 1.00 ピロシキ 40.00 大豆白絞油 6.00 キャベツ 20.00 れんこん 15.00 きゅうり 10.00 にんじん 5.00 香りがまドレッシング 10.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ベーコン 7.00 白ワイン 1.00 玉ねぎ 30.00 マッシュルーム 3.00 にんじん 10.00 にんじんジュース 30.00 マーガリン 1.00 スープストック 1.00 食塩 0.48 こしょう 0.02 鶏肉 50.00 食塩 0.06 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.75 みりん 0.60 酒 1.25 マーメレード 5.00 ハム 5.00 玉ねぎ 30.00 白いんげん豆ペースト 30.00 はくさい 25.00 牛乳 20.00 生クリーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 こしょう 0.02 コーンスターチ 2.00 サラダ油 0.50 いちごタルト 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 30.00 ウスターソース 2.00 りんごピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 カレーフレーク 15.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 みりん 0.20 白すりごま 0.50 だいこん 35.00 みずな 5.00 ホールコーン 15.00 まぐろオイル漬サラダ用 10.00 青じそドレッシング 7.00 福神漬 10.00 かみかみ大豆 7.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 鶏肉 15.00 酒 1.00 かまぼこ 10.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 一味唐辛子 0.02 いりこだし 2.00 五平餅 80.00 赤みそ 3.10 水 5.20 こいくちしょうゆ 4.70 三温糖 7.10 みりん 4.00 米粉 2.00 水 7.00 大豆白絞油 5.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 はくさい 40.00 みずな 10.00 食塩 0.07 塩昆布 1.00 いちごヨーグルト 80.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 牛肉 30.00 玉ねぎ 40.00 かまぼこ 10.00 糸こんにゃく 25.00 ねぎ 15.00 こいくちしょうゆ 6.00 三温糖 2.50 みりん 1.00 酒 1.00 和風だし 1.00 サラダ油 0.50 フラン克福ルト 30.00 パイシート 20.00 卵黄 2.40 みりん 0.80 りんごチャンク 20.00 黄桃チャンク 20.00 パンチンク 20.00 ホイップクリーム 25.00 はくさい 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 2.50 米粉 1.50 酒 1.30 みりん 0.50 かたくり粉 0.20 水 10.00 豚肉 5.00 さといも 10.00 だいこん 15.00 ごぼう 10.00 にんじん 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 9.00 いりこだし 2.00 ラ・フランスゼリー 70.00	牛乳 206.00 コッペパン 30.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 ぼたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 揚げ 5.00 はたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 アルファ化米 55.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 ぼたて貝柱 7.00 だいこん 20.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 こいくちしょうゆ 2.40 三温糖 1.20 和風だし 1.50 サラダ油 0.50
献立	牛乳 麦ごはん 八宝菜 えびしゅうまい パンサンスー	牛乳 ソフト麺 カレーソース スイートポテト 海藻サラダ	牛乳 白ごはん みそ煮おでん さつまいもチップス ほうれん草とまやしのごまあえ	牛乳 テーブルロールパン フレンチトースト 冬野菜のクリームシチュー キャベツのソテー	牛乳 五目れんこんごはん 揚げ出し豆腐のおろしだれ ゆばのすまし汁 りんご	牛乳 菜めし さわらの油庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 のつばい汁	牛乳 中華めん とんこつラーメンの汁 豚肉とブロックリーの炒め物 杏仁フルーツ	牛乳 白ごはん チーズタッカルビ チヨレギサラダ トックススープ 韓国のに	牛乳 クロワッサン 白菜とかぶのスープ クリスピーチキン スターサラダ クリスマスケーキ(いちご)	牛乳 五目ひじきごはん きなこだんご 白菜と鶏だんごの汁 みかん(小のみ)
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 20.00 いか 20.00 玉ねぎ 35.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 ピーマン 5.00 はくさい 50.00 水 8.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.18 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 こいくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.30 酒 2.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.50 水 5.00 サラダ油 0.50 えびしゅうまい 36.00 マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 干し椎茸 15.00 ウスターソース 3.00 カレーフレーク 15.00 ウスターソース 3.00 食塩 0.10 こしょう 0.02 フルーツチャツネ 1.00 サラダ油 0.50 さつまいも 40.00 三温糖 3.20 マーガリン 1.20 牛乳 4.00 シナモン 0.16 食塩 0.01 バナエッセンス 0.01 卵黄 2.40 紙カップ 1.00 キャベツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 豚肉 15.00 はんぺん 15.00 にんじん 20.00 液卵 10.00 三温糖 35.00 マーガリン 20.00 粒こんにゃく 10.00 赤みそ 9.00 こいくちしょうゆ 1.00 中ざら糖 5.00 みりん 1.50 にんじん 1.00 酒 1.50 サラダ油 0.50 さつまいも 30.00 さつまいも 3.20 大豆白絞油 4.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 テーブルロールパン 39.00 食パン 30.00 牛乳 15.00 液卵 10.00 三温糖 6.00 マーガリン 1.00 バナエッセンス 0.02 シナモンシュガー 0.01 鶏肉 15.00 白ワイン 1.00 じゃがいも 35.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 かぶ 15.00 ブロックリー 5.00 クリームコーン 10.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 牛乳 30.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50 ハム 5.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 30.00 ピーマン 5.00 食塩 0.10 こしょう 0.01 スープストック 0.20 サラダ油 0.20	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 10.00 れんこん 15.00 えだまめ 3.00 酒 1.00 中ざら糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 揚げだし豆腐 50.00 大豆白絞油 5.00 水耕ねぎ 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 おろし生姜 0.70 酒 0.50 三温糖 0.20 和風だし 0.20 水 10.00 かたくり粉 0.20 湯葉 7.00 ちらしかまぼこ 5.00 にんじん 10.00 みつば 3.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 りんご 40.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 菜みの素 2.00 さわら 40.00 しろしょうゆ 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 4.00 ゆず 1.00 かぼちゃ 50.00 鶏ひき肉 10.00 酒 1.00 三温糖 1.30 みりん 0.70 こいくちしょうゆ 3.00 おろし生姜 0.50 サラダ油 0.50 さといも 10.00 だいこん 20.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.20 ねぎ 15.00 ごんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 しろしょうゆ 4.00 おろし生姜 0.23 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 焼き豚 5.00 にんじん 15.00 なると 10.00 しなちく 5.00 ねぎ 7.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 食塩 0.10 こしょう 0.02 白湯スープ 10.00 サラダ油 0.50 豚肉 35.00 こいくちしょうゆ 0.50 酒 1.00 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 ブロックリー 15.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 ねぎ 3.00 オイスターソース 3.20 トック 1.00 ねぎ 5.00 三温糖 1.20 サラダ油 0.20 水 1.50 黄桃チャンク 20.00 パンチンク 20.00 みかんチャンク 20.00 杏仁豆腐 20.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 鶏肉 30.00 玉ねぎ 15.00 キャベツ 5.00 さつまいも 15.00 コチュジャン 2.80 スープストック 2.30 食塩 0.93 こしょう 0.75 三温糖 0.20 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 ごま油 0.20 ナチュラルチーズ 12.00 紙カップ 1.00 キャベツ 25.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 コチュジャン 5.00 カットわかめ 0.20 干し椎茸 0.50 玉ねぎ 25.00 トック 15.00 ねぎ 5.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 うすくちしょうゆ 2.00 こしょう 0.02 韓国のに 3.00	牛乳 206.00 クロワッサン 47.00 ハム 10.00 はくさい 20.00 かぶ 25.00 にんじん 10.00 スープストック 1.50 酒 5.00 食塩 0.30 こしょう 0.02 みりん 0.50 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 ブラックペッパー 0.02 こいくちしょうゆ 2.50 おろしにんにく 0.50 コーンスターチ 5.00 白ワイン 2.00 水 2.00 コーンフレーク 8.00 鶏だんご 20.00 鶏ガラスープ 20.00 はくさい 20.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 こしょう 0.02 かつおだし 2.00 みかん(小) 80.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 15.00 米ひじき 1.50 油揚げ 5.00 酒 1.00 こいくちしょうゆ 4.80 中ざら糖 2.00 みりん 0.50 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 白玉もち 30.00 きな粉 3.00 三温糖 3.00 食塩 0.03 鶏だんご 20.00 木綿豆腐 20.00 はくさい 20.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 こしょう 0.02 かつおだし 2.00
牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 さば 40.00 食塩 0.30 鶏肉 5.00 酒 0.60 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 れんこん 15.00 こんにゃく 10.00 ちらしかまぼこ 10.00 水煮しめじ 5.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 1.00 和風だし 0.60 中ざら糖 1.20 サラダ油 0.50 かぶ 25.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 20.00 はくさい 15.00 白みそ 9.00 いりこだし 2.00 しそひじき 10.00 チーズタッカルビ	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00									

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。

※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。

※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。

※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。