11月 給食だより

和食について知ろう
感謝して食べよう

幼稚園
小学校

〈土岐市学校給食センター〉
TEL　0572－54－6195
FAX　0572－54－6196



五感を使って味わうとは？　味覚の秋・食欲の秋

五感とは、**味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚**の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが**「味覚」**ですが、実はそれ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



いろいろな味を経験してみよう！ 味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、**すっぱいもの（酸味）**や**苦いもの（苦味）**が苦手な子が多いのは、**「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」**と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになっていくため、調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



今月の地産地消コーナー

今月の土岐市産の野菜は、こまつな、にんにく、しょうが、とうがん、すだち、ゆず、かぶ、だいこん、はくさいです。

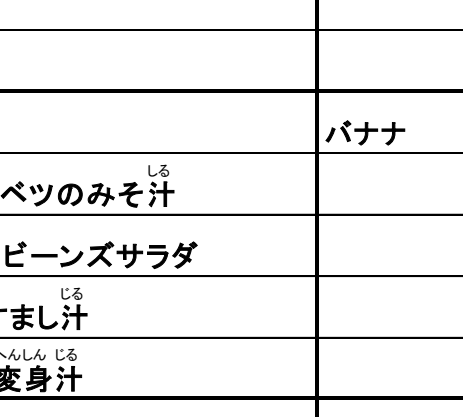
25日の「とき健幸給食」は？ 和食を味わって食べよう！「だしのひみつ」です

味覚は、毎日の食習慣の積み重ねによって育まれます。濃い味ではなく、だしのうま味や、素材の味を感じられる味覚を育てたいと考えます。また、うま味を生かすことで、薄味でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

給食では、かつお節や煮干し、昆布などからだしをとり、減塩をしながらもおいしく食べられる工夫をしています。２５日の給食には、色々なだしが使われています。

～25日の給食に使われている「だし」の紹介～

こまつなのすだちあえ
＊すだちの酸味も食べやすいように、うま味成分を多く含む**かつお節**を入れています。



豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ
＊高野豆腐を**かつお節**からとっただしでもどすことで、豆腐にだしがしみ込んで、おいしく味わえます。

だしのうま味を見つけて味わいましょう！

かぶの日吉みそ汁
＊土岐市の給食では、みそ汁のほとんどがうま味の強い**煮干し**からだしをとっています。

主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和8年11月分　学校給食よていこんだて表

毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいと言われています。

日	曜	主食（主に体のエネルギーになる）	主菜（主に体を作るもとになる）	副菜（主に体の調子を整える）	デザート・その他	野菜の使用量(g) 小	中
2	月	みそラーメン	揚げぎょうざ	もやしの中華あえ	一食チーズ	88	110
4	水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ	肉じゃが　かき玉汁		60	75
5	木	きな粉揚げパン	ミートボールのトマトソース煮	マカロニサラダ　ポトフ		133	166
6	金	わかめごはん	さんまの塩焼き大根おろし	ごまあえ　玉ねぎのみそ汁		103	129
9	月	うどん	洋風かきあげ	つぼ漬けあえ	バナナ	80	100
10	火	きのこごはん	鯖の塩焼き	切干大根の磯香あえ　キャベツのみそ汁		88	110
11	水	カレーライス		のり塩のレンコンチップス　ビーンズサラダ		150	188
12	木	雑穀ごはん	カリコロチキンの南蛮漬け	きんぴらごぼう　湯葉入りすまし汁		88	110
13	金	麦ごはん	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ　大豆の変身汁		88	110
16	月	ソフト麺ミートソース		大学芋　海藻サラダ		125	156
17	火	人参じゃこごはん	厚揚げのおろしかけ	こまつなのおかかあえ　沢煮椀		118	148
18	水	麦ごはん	野菜入り焼き肉	五目豆　里芋と大根のみそ汁		105	131
19	木	食パン	ほうれん草のキッシュ	人参のマリネ　白菜のスープ	りんご	125	156
20	金	麦ごはん	鰆のゆず西京焼き	ひじきの煮付け　とうがん汁		50	63
24	火	玄米ごはん	ししゃもの天ぷら	関東煮　キャベツの昆布あえ		53	66
25	水	麦ごはん	豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	こまつなのすだちあえ　かぶの日吉みそ汁	柿	108	135
26	木	黒コッペパン	とろっととろける白菜グラタン	大根サラダ　オニオンスープ		105	131
27	金	麦ごはん	鶏肉の塩麹焼き	うの花　けんちん汁		65	81
30	月	麦ごはん	酢豚	大根のナムル　白菜の中華スープ		135	169

「いい歯の日」　「とき健幸給食の日」

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAから一部助成を受けています。
※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から助成を受けて実施しています。

いいにほんしょく
11月24日は「和食の日」

11月 給食だより

和食について知ろう 感謝して食べよう

中学校

〈土岐市学校給食センター〉
TEL　0572－54－6195
FAX　0572－54－6196

五感を使って味わうとは？　味覚の秋・食欲の秋



五感とは、**味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚**の５つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが**「味覚」**ですが、実はそれ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



においや風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



いろいろな味を経験してみよう！ 味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、**すっぱいもの（酸味）**や**苦いもの（苦味）**が苦手な子が多いのは、**「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」**と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになっていくため、調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



今月の地産地消コーナー

今月の土岐市産の野菜は、**こまつな、にんにく、しょうが、とうがん、すだち、ゆず、かぶ、だいこん、はくさい**です。

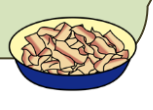
25日の「とき健幸給食」は？ 和食を味わって食べよう！「だしのひみつ」です

味覚は、毎日の食習慣の積み重ねによって育まれます。濃い味ではなく、だしのうま味や、素材の味を感じられる味覚を育てたいと考えます。また、うま味を生かすことで、薄味でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

給食では、かつお節や煮干し、昆布などからだしをとり、減塩をしながらもおいしく食べられる工夫をしています。２５日の給食には、色々なだしが使われています。

～25日の給食に使われている「だし」の紹介～

こまつなのすだちあえ
＊すだちの酸味も食べやすいように、うま味成分を多く含む**かつお節**を入れています。





だしを使った25日の料理

豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ
＊高野豆腐を**かつお節**からとっただしでもどすことで、豆腐にだしがしみ込んで、おいしく味わえます。

だしのうま味を見つけて味わいましょう！

かぶの日吉みそ汁
＊土岐市の給食では、みそ汁のほとんどがうま味の強い**煮干し**からだしをとっています。

主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和8年11月分　学校給食よていこんだて表

牛乳　毎日1本付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいと言われています。

日	曜	主食（主に体のエネルギーになる）	主菜（主に体を作るもとになる）	副菜（主に体の調子を整える）	デザート・その他	野菜の使用量(g) 小	野菜の使用量(g) 中
2	月	みそラーメン	揚げぎょうざ	もやしの中華あえ	一食チーズ	88	110
4	水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ	肉じゃが　かき玉汁		60	75
5	木	きな粉揚げパン	ミートボールのトマトソース煮	マカロニサラダ　ポトフ		133	166
6	金	わかめごはん	さんまの塩焼き大根おろし	ごまあえ　玉ねぎのみそ汁		103	129
9	月	うどん	洋風かきあげ	つぼ漬けあえ	バナナ	80	100
10	火	きのこごはん	鯖の塩焼き	切干大根の磯香あえ　キャベツのみそ汁		88	110
11	水	カレーライス		のり塩のレンコンチップス　ビーンズサラダ		150	188
12	木	雑穀ごはん	カリコロチキンの南蛮漬け	きんぴらごぼう　湯葉入りすまし汁	果汁グミグレープ	88	110
13	金	麦ごはん	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ　大豆の変身汁		88	110
16	月	ソフト麺ミートソース		大学芋　海藻サラダ		125	156
17	火	人参じゃこごはん	厚揚げのおろしかけ	こまつなのおかかあえ　沢煮椀		118	148
18	水	麦ごはん	野菜入り焼き肉	五目豆　里芋と大根のみそ汁		105	131
19	木	食パン	ほうれん草のキッシュ	人参のマリネ　白菜のスープ	りんご	125	156
20	金	麦ごはん	鰆のゆず西京焼き	ひじきの煮付け　とうがん汁		50	63
24	火	玄米ごはん	ししゃもの天ぷら	関東煮　キャベツの昆布あえ		53	66
25	水	麦ごはん	豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ	こまつなのすだちあえ　かぶの日吉みそ汁	柿	108	135
26	木	黒コッペパン	とろっととろける白菜グラタン	大根サラダ　オニオンスープ		105	131
27	金	麦ごはん	鶏肉の塩麹焼き	うの花　けんちん汁		65	81
30	月	麦ごはん	酢豚	大根のナムル　白菜の中華スープ		135	169

「いい歯の日」　「とき健幸給食の日」

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JAから一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から助成を受けて実施しています。

いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

≪2026年11月分　学校給食　献立及び材料表≫

土岐市学校給食センター　（単位：グラム）

献立及び材料（3，4年）

日	11月2日 月		11月4日 水		11月5日 木		11月6日 金		11月9日 月		11月10日 火		11月11日 水		11月12日 木		11月13日 金		11月16日 月	
	味噌ラーメン		委託麦飯	177	きな粉揚げパン		わかめごはん		うどん		きのこごはん		委託麦飯	177	雑穀ごはん		委託麦飯	177	ソフト麺ミートソース	
	中華めん	180	牛乳	206	小型パン	30	精白米	70	うどん	80	精白米	65	牛乳	206	精白米	70	牛乳	206	ソフトめん	180
	豚肉肩	20	揚げ豆腐の肉味噌かけ		揚げ油	2	精麦	7	昆布だし	1	精麦	6	カレーシチュー		雑穀米	8	照り焼きハンバーグ		牛肉ミンチ	10
	生姜	0.5	揚げだし豆腐	60	きな粉	3	炊き込みわかめ	1.5	かつおだし	2	鶏もも肉	15	豚肉もも	20	水	75	ハンバーグ	60	豚肉ミンチ	5
	にんにく	0.5	（幼小1、中2）		グラニュー糖	2	水	75	鶏もも肉	20	油揚げ	3	じゃがいも	50	牛乳	206	油	1	大豆ミート	3
	油	0.5	揚げ油	1	食塩	0.05	牛乳	206	油揚げ	3	干し椎茸	0.5	蒸しレンズまめ	10	カリコロチキンの南蛮漬け		生姜	0.1	玉ねぎ	60
	キャベツ	20	鶏ももミンチ	15	牛乳	206	さんまの塩焼き大根卸し		干し椎茸	1	ほんしめじ	8	人参	25	鶏もも	45	にんにく	0.1	人参	25
	きくらげ	1	生姜	0.3	ミートボールのトマトソース煮		さんま	50	かまぼこ	10	まいたけ	5	玉ねぎ	40	生姜	0.5	りんごピューレ	1	マッシュルーム	7
	ホールコーン	10	根深ねぎ	0.5	ミートボール（冷凍）	60	清酒	1	こまつな	15	ごぼう	5	チーズ（とける）	3	こいくちしょうゆ	0.5	本みりん	2	トマトケチャップ	15
	根深ねぎ	10	赤みそ	6	油	0.5	食塩	0.2	こいくちしょうゆ	6	油	2	バター	4	清酒	1	こいくちしょうゆ	2	トマトピューレ	18
	ラーメンスープ（味噌）	9	三温糖	8	トマトカット	10	油	1	本みりん	2	三温糖	1.5	小麦粉	4	でんぷん（じゃが芋）	8	三温糖	1.5	ウスターソース	5
	鶏ガラスープ	1.5	清酒	1	トマトピューレ	6	大根	10	食塩	0.1	清酒	2	カレー粉	0.25	揚げ油	6	水	5	チーズ（とける）	1.5
	赤みそ	2	本みりん	1	黄ピーマン	5	穀物酢	0.75	水	170	こいくちしょうゆ	4	ウスターソース	4	カリフラワー	20	でんぷん（じゃが芋）	0.3	三温糖	1
	水	145	水	6	玉ねぎ	10	こいくちしょうゆ	1.65	牛乳	206	和風だしの素	1	トマトケチャップ	9	三温糖	3	キャベツのサラダ		洋風だしの素	1.5
	牛乳	206	肉じゃが		むきえだまめ	10	ごまあえ		洋風かきあげ		水	70	こいくちしょうゆ	3	穀物酢	2	キャベツ	30	食塩	0.05
	揚げ餃子		じゃがいも	50	にんにく	0.2	チンゲンサイ	20	ロースハム	10	牛乳		洋風だしの素	1	こいくちしょうゆ	2	きゅうり	15	こしょう	0.01
	ぎょうざ	50	人参	10	オリーブ油	0.5	人参	8	さつまいも	20	鯖の塩焼き		油	1	ごま油	0.3	ホールコーン	8	ローリエ	0.01
	（幼小中2）		玉ねぎ	20	ぶどう酒（白）	2	キャベツ	25	角切りチーズ（8mm）	6	さば	50	にんにく	0.6	清酒	2	和風ドレッシング	6	クローブ	0.02
	揚げ油	3	豚肉肩	20	上白糖	1	白すりごま	1	玉ねぎ	20	清酒	1	生姜	0.5	水耕ねぎ	3	大豆の変身汁		ナツメグ	0.02
	もやしの中華あえ		さやいんげん	5	食塩	0.01	白いりごま	1	小麦粉	12	食塩	0.2	ローリエ	0.03	きんぴらごぼう		煮干しだし	2	水	55
	大豆もやし	20	油	2	こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	1.8	卵	5	油	1	ナツメグ	0.02	ごぼう	30	大根	20	上新粉	3.5
	人参	8	中双糖	3	バジル	0.01	三温糖	1.2	食塩	0.2	切干大根の磯香あえ		クローブ	0.02	人参	10	人参	10	バター	0.5
	チンゲンサイ	20	こいくちしょうゆ	4	でんぷん（じゃが芋）	0.3	玉ねぎのみそ汁		揚げ油	2	切り干し大根	3	クミン	0.2	こんにゃく	5	大豆（水煮）	5	油	0.2
	こいくちしょうゆ	1.8	和風だしの素	1	マカロニサラダ		煮干しだし	2	つぼ漬けあえ		こまつな	25	カレー粉	0.25	こいくちしょうゆ	1.9	油揚げ	3	牛乳	206
	米酢	1.8	水	20	マカロニ	8	水	135	人参	10	人参	8	こしょう	0.02	三温糖	1.3	冷凍豆腐	15	大学芋	
	白いりごま	1	かき玉汁		油	0.1	玉ねぎ	30	つぼ漬け	8	あまのり	0.45	りんごピューレ	5	本みりん	1	豆乳	10	さつまいも	60
	白すりごま	1	かつおだし	3	人参	10	水耕ねぎ	10	大根	20	本みりん	0.5	チャツネ	1	清酒	1	大豆ペースト	10	揚げ油	3
	上白糖	2	大根	15	きゅうり	15	えのきたけ	8	きゅうり	15	三温糖	0.8	牛乳	15	白いりごま	0.5	根深ねぎ	5	中双糖	4
	ごま油	0.5	こまつな	10	ホールコーン	8	油揚げ	3	穀物酢	1.8	こいくちしょうゆ	1.7	水	60	白すりごま	0.5	ミックス味噌	6.5	こいくちしょうゆ	1
	1食チーズ	20	えのきたけ	10	食塩	0.1	白みそ	6.5	三温糖	1.5	ごま油	0.3	のり塩のレンコンチップス		一味とうがらし	0.01	水	120	でんぷん（じゃが芋）	0.3
			卵	20	こしょう	0.01			バナナ	100	キャベツのみそ汁		れんこん	40	油	1			黒いりごま	0.3
			うすくちしょうゆ	2.5	マヨネーズハーフ	6					煮干しだし	2	揚げ油	3	湯葉入りすまし汁				水	5
			食塩	0.1	ポトフ						キャベツ	30	あおのり	0.5	かつおだし	3			海藻サラダ	
			でんぷん（じゃが芋）	0.5	かぶ	30					厚揚げ（1cm角）	10	食塩	0.1	湯葉	5			海藻ミックス	0.9
			本みりん	2	じゃがいも	25					カットわかめ	0.5	ビーンズサラダ		こまつな	20			きゅうり	15
			水	140	玉ねぎ	20					水耕ねぎ	5	大根	30	えのきたけ	10			キャベツ	25
					人参	10					ミックス味噌	7	大豆（水煮）	6	根深ねぎ	8			青じそドレッシング	6
					キャベツ	15					水	145	蒸しひよこ豆	6	うすくちしょうゆ	3				
					ウインナー	15							むきえだまめ	7	食塩	0.1				
					油	0.5							ホールコーン	8	本みりん	2				
					ぶどう酒（白）	2							イタリアンドレッシング	6	水	155				
					食塩	0.01									果汁グミ グレープ（中のみ）	12				
					チキンコンソメ	1														
					こいくちしょうゆ	0.3														
					水	100														
	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	エネルギー	塩分
小	723	3.5	694	2.6	682	2.6	651	2.7	764	2.8	644	2.8	735	1.8	686	1.6	644	2	743	1.9
中	890	4	926	3.2	922	3.9	775	3.3	948	3.4	776	3.6	948	2.6	803	1.8	826	2.6	951	2.6

日	11月17日 火		11月18日 水		11月19日 木		11月20日 金		11月24日 火		11月25日 水		11月26日 木		11月27日 金		11月30日 月	
	人参じゃこごはん		委託麦飯	177	食パン		委託麦飯	177	玄米ごはん		麦ごはん		黒コッペパン		委託麦飯	177	麦ごはん	
	精白米	65	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	精白米	70	精白米	70	牛乳	206	牛乳	206	精白米	70
	精麦	7	野菜入り焼き肉		ほうれん草のキッシュ		鰆のゆず西京焼き		ぷちっともち玄米	7	精麦	8	とろっととろける白菜グラタン		鶏肉の塩麹焼き		精麦	8
	人参	30	豚肉もも	40	卵	40	さわら	50	水	75	水	75	牛肉ミンチ	30	鶏肉もも	50	水	75
	白いりごま	2	食塩	0.1	ベーコン	5	生姜	0.5	牛乳	206	牛乳	206	ぶどう酒（赤）	1	こしょう	0.02	牛乳	206
	清酒	0.5	こしょう	0.02	ほうれんそう	15	清酒	1.5	関東煮		豚肉と高野豆腐のコリアン揚げ		マカロニ	8	にんにく	0.1	酢豚	
	しらす干し	8	清酒	1	エリンギィ	15	西京味噌	3	大根	50	豚肉もも	30	ごぼう	10	塩麹	3.6	豚肉もも	30
	上白糖	0.5	三温糖	1	玉ねぎ	20	ゆず	3	さといも	30	清酒	1.5	白菜	30	食塩	0.05	大豆ミート（ブロック）	5
	しろしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	2	にんにく	0.3	しろしょうゆ	0.5	こんにゃく（ねじり）	30	こいくちしょうゆ	0.8	にんにく	0.2	本みりん	1	生姜	0.3
	ごま油	1	本みりん	1	食塩	0.05	本みりん	1	厚揚げ（2cm角）	30	にんにく	0.3	オリーブ油	1	油	1	こいくちしょうゆ	0.3
	水	75	トマトケチャップ	1.5	こしょう	0.01	三温糖	1	中双糖	2	でんぷん（じゃが芽）	8	トマトピューレ	5	うの花		清酒	0.5
	牛乳	206	油	3	牛乳	5	油	2	こいくちしょうゆ	5	凍り豆腐	4	トマトケチャップ	5	おから	20	でんぷん（じゃが芋）	6
	厚揚げのおろしかけ		キャベツ	20	生クリーム	3	ひじきの煮付け		清酒	2	かつおだし	0.3	上白糖	0.2	人参	10	揚げ油	4
	厚揚げ	50	玉ねぎ	20	チキンコンソメ	0.3	ひじき	1.8	からし（練り）	0.2	水	15	洋風だしの素	0.5	竹輪カット	5	人参	10
	（幼小1、中2）		にら	5	チーズ（とける）	8	人参	5	かつおだし	0.5	でんぷん（じゃが芋）	4	ローリエ	0.01	根深ねぎ	10	たけのこ	10
献	油	1	五目豆		油	0.5	竹輪カット	5	昆布だし	0.5	揚げ油	5	食塩	0.2	干し椎茸	0.5	玉ねぎ	20
立	大根	10	大豆	10	人参のマリネ		さやいんげん	10	水	70	清酒	1.2	こしょう	0.02	油揚げ	4	青ピーマン	5
及	こいくちしょうゆ	2	人参	10	人参	45	干し椎茸	0.5	ししゃもの天ぷら		コチュジャン	0.18	上新粉	0.5	油	0.5	こいくちしょうゆ	3
び	本みりん	2	ごぼう	10	パセリ（乾燥）	0.01	油揚げ	3	子持ちししゃも	40	こいくちしょうゆ	2	水	15	ごま油	1.5	穀物酢	2
材	かつおだし	0.3	干し椎茸	0.5	オリーブ油	1	油	1.5	（幼1、小中2）		三温糖	2	チーズ（とける）	10	こいくちしょうゆ	2	三温糖	3
料	水	4	こんにゃく	10	穀物酢	2.5	中双糖	1	小麦粉	6	穀物酢	1.4	パン粉	1	中双糖	2	トマトケチャップ	2
（	こまつなのおかかあえ		水	4	上白糖	2.5	うすくちしょうゆ	2	でんぷん（じゃが芋）	4	あおのり	0.01	アルミカップ	1	清酒	1	でんぷん（じゃが芋）	0.5
3	こまつな	30	中双糖	2	食塩	0.2	本みりん	1	水	3	こまつなのすだちあえ		大根サラダ		本みりん	1	油	1
，	キャベツ	20	こいくちしょうゆ	2	こしょう	0.01	和風だしの素	0.5	揚げ油	3	こまつな	20	大根	35	和風だしの素	0.5	大根のナムル	
4	ホールコーン	5	本みりん	1	白菜のスープ		白すりごま	1	キャベツの昆布あえ		白菜	40	ホールコーン	10	水	10	大根	35
年	こいくちしょうゆ	1.5	里芋と大根のみそ汁		白菜	35	白いりごま	1	キャベツ	30	人参	5	きゅうり	15	けんちん汁		人参	5
）	本みりん	1	煮干しだし	2	ロースハム	10	水	9	きゅうり	20	すだち	0.5	和風ドレッシング	6	かつおだし	3	ほうれんそう	15
	花かつお	1	大根	30	ホールコーン	10	とうがん汁		人参	8	穀物酢	1	オニオンスープ		冷凍豆腐	15	こいくちしょうゆ	1
	沢煮椀		さといも	30	洋風だしの素	1	とうがん	30	塩昆布	1.1	こいくちしょうゆ	2	玉ねぎ	40	赤こんにゃく	10	白いりごま	0.5
	油	1	油揚げ	3	こいくちしょうゆ	0.5	みずな	5			上白糖	1	セロリー	3	大根	25	上白糖	0.8
	かつおだし	3	根深ねぎ	10	食塩	0.05	卵	20			花かつお	0.2	ベーコン	8	ごぼう	10	うすくちしょうゆ	1
	豚肩肉	15	白みそ	3	こしょう	0.01	かまぼこ（糸）	10			かぶの日吉みそ汁		油	0.5	こまつな	10	コチュジャン	0.1
	ごぼう	10	赤みそ	3.5	油	1	うすくちしょうゆ	3			煮干しだし	4	パセリ（乾燥）	0.05	油	2	ごま油	0.5
	たけのこ	10	水	140	水	135	本みりん	1			水	145	人参	10	こいくちしょうゆ	3	白菜の中華スープ	
	水耕ねぎ	3			りんご	50	清酒	1			かぶ	30	洋風だしの素	1.1	本みりん	1.5	かにかまほぐし	10
	うすくちしょうゆ	3					かつおだし	3			かぶ（葉）	10	こいくちしょうゆ	0.8	清酒	1.5	白菜	30
	本みりん	1					食塩	0.1			えのきたけ	10	食塩	0.1	食塩	0.2	水耕ねぎ	5
	食塩	0.2					でんぷん（じゃが芋）	0.5			油揚げ	3	こしょう	0.01	水	125	きくらげ	0.5
	こしょう	0.01					水	135			日吉赤みそ	6.5	水	135			中華だしの素	1
	水	160									柿	40					こいくちしょうゆ	4
																	清酒	1
																	でんぷん（じゃが芋）	1
																	油	0.5
																	水	150
	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
小	607	2	637	1.8	635	2.6	653	2.3	671	2.2	665	1.6	659	2.7	666	1.9	638	1.8
中	786	2.6	822	2.4	792	3.7	832	2.6	816	2.8	854	2.2	831	3.4	849	2.6	821	2.5

＊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、3,4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、産地を変更する場合もありますので、ご了承下さい。
＊給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。
（不明な点については、給食センターに問い合わせて下さい。）

[学校給食加工品の原材料の明細について]
アドレス　http://www.city.toki.lg.jp （土岐市） → ときっこ子育て応援サイト → 目的から探す → 教育・学校 → 学校教育 → 学校給食 → 給食だより<<最新月号>>
をクリックしてください。