



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 Tel.29-1662
 食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590
 滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



10月

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

旬の食材の良さ

◎栄養が豊富

◎生産量が多い

◎価格が安い

◎味がよい



【10月の給食で使用している旬の食材】

・さつまいも ・里芋 ・くり
 ・かぼちゃ ・白菜 ・ほうれん草
 ・大根 ・巨峰 ・さんま
 ・お米
 ・しいたけ ・なめこ

給食にも主食・主菜・副菜・汁物・デザートにたくさんの旬の食材が使われています。味わって食べましょう！

秋に美味しい食べ物



◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじっこ給食
多治見市産のお米です。

◆今月の魚◆

<一口大の魚>

28日(水)めだい

<骨をはすして食べる魚>

22日(木)さんま

<丸ごと食べる魚>

7日(水)あゆ

9日(木)ししゃも

15日(木)さびなご



旬の野菜を使ったおすすめメニュー 豆腐となすのミートグラタン



【材料】5人分

★豆腐 200g
 ★煮し大豆 20g
 ★豚ひき肉 110g
 ★にんにく 少々
 ★オースルスパイス 少々
 ★たまねぎ 1個
 ★なす 1本
 ★マッシュルーム 50g
 ★塩コショウ 少々
 ★カットトマト 10g
 ★ケチャップ 大さじ1強
 ★ウスターソース 小さじ1強
 ★洋風スープの素 小さじ1
 ★砂糖 小さじ1/3
 ★粉チーズ 大さじ1と1/2
 ★パン粉 大さじ1と1/2
 ★いため油 適量
 <ルウ>
 ★バター 10g
 ★小麦粉 10g

《下準備》

1cm角に切る
 すりつぶす
 すりおろす
 みじん切り
 乱切りに切る
 薄切りに切る

★ 混ぜておく

粉チーズとパン粉を混ぜ合わせておく

《作り方》

①豆腐は切った後、ゆでこぼして水気を切っておく。
 ②ルウを作る。鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、絶えずへらで混ぜ続ける。☆弱火でじっくりがポイント！さらっとするまで20分ほど混ぜ続ける。
 ③フライパンをあため、油をひく。にんにくのすりおろしを入れて香りが出てきたら、豚ひき肉と煮し大豆、オースルスパイスを入れて炒める。
 ④③に火が通ったら、たまねぎ、塩コショウを入れ炒める。たまねぎが透き通ったら、なすとマッシュルームも加えて炒める。
 ⑤★の調味料、ルウ、豆腐を加えて混ぜ合わせたら具の完成。
 耐熱皿やアルミケースに入れて、パン粉とチーズを合わせたものをかけてオーブンで焼く。
 こんがりとし色がいたらできあがり。

※ルウが少なくて作りにくい場合は、多めに作って、冷凍保存ができます。その場合は、バターと小麦粉を同量で作ってください。

※大豆は、鉄分豊富で、ビタミンCを多く含むトマトと一緒に食べることで吸収率も高まります。



パッケンからの野菜メモ

～旬の野菜の選び方～

秋



さつまいも

色が鮮やかで傷がなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。水分が抜けて、甘みが強くなるよ。

冬



大根

重くてハリがあるものを選びましょう。冬の冬の大根は、甘みが増えます。



しいたけ

軸が太く、傘が開きすぎているものを選びましょう。香りがいいよ。



白菜

葉がしっかりといて、甘みが増しているよ。



旬の食べ物は、旬の時期によって見た目や味が変わるよ！食べ物の旬の時期を知って、美味しく食べよう！

なすの名前

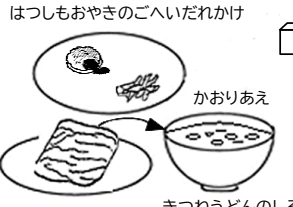
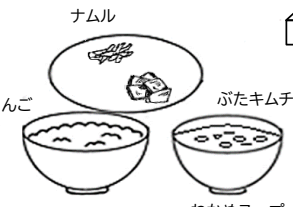


なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

令和8年10月

しょうがっこう もりつけず

食育センター 養正調理場

月	火	水	木	金
			1 ちゅうかサラダ   むしゅうまい とうふのちゅうかに 〔主食〕 むぎごはん	2 ちくわのさらさあげ   いそかあえ にくじゃが 〔主食〕 もちげんまいごはん
5 にんじんサラダ   すぶた はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	6 マカロニサラダ   ささみの ハニーマスタードがらめ ミネストローネ 〔主食〕 くらしよくパン(乳)	7 あゆのかんろに   おひたし さわにわん 〔主食〕 むぎごはん	8 ぶたにくのしょうがだれかけ   きりぼしだいこんの いために さつまいものみそしる 〔主食〕 むぎごはん	9 しやものもみじあげ   きよほう にびたし 〔主食〕 くりおこわ すましじる
12 スポーツの白	13 イタリアンサラダ   とうふの ミートグラタン(乳) レタスープ 〔主食〕 しゃよくパン(乳)(ブルーベリージャム)	14 はつしもおやきのごへいだれかけ   かおりあえ きつねうどんのしる 〔主食〕 いっしょくうどん	15 きびなごのやさしいあんかけ(たれべつづけ)   さといもといかの にもの しろみそしる 〔主食〕 むぎごはん(なっとう)	16 ナムル   ぎふりんご ゼリー ぶたキムチ わかめスープ 〔主食〕 もちげんまいごはん
19  みそカツ(たれべつづけ)   そえやさい いっしょく とろろこんがじる とろろこんが 〔主食〕 むぎごはん	20 あげとうふのねぎだれかけ(たれべつづけ)   ごまあえ あきやさいのたきあわせ 〔主食〕 むぎごはん	21  ブロッコリーのソテー   オムレツ いっしょく ケチャップ セルフオムライス ミートボールのスープ 〔主食〕 トマトピラフ	22 さんまのしおやき(たれべつづけ)   わふうあえ ぶたじる 〔主食〕 もちげんまいごはん	23 ごぼうのサラダ   いかの レモンソースかけ パンプキンスープ(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 くらコッパパン(乳)
26 みずなのサラダ   シュガービーンズ カレーシチュー(乳)(じよきよよく) 〔主食〕 むぎごはん	27 あつあげのそぼろあんかけ   ひじきのいために なめこのみそしる 〔主食〕 たじっこごはん	28 チンゲンサイのサラダ   めだいの ぴりからあげ やきそば 〔主食〕 こがたコッパパン(乳)	29 やきとりどんのぐ   れんこんの あえもの かきたまじる(じよきよよく) 〔主食〕 むぎごはん	30 だいごくいも   ブロッコリーの おかかあえ はんぺんとだいこんのもの 〔主食〕 ゆかりごはん

「2026年10月分 学校給食 献立及び材料表」												(小学校)		食育センター 養正調理場		(単位:グラム)	
日	10月1日 木	10月2日 金	10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	10月16日 金						
献立 及 び 材 料 (中学年)	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろしょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	くりおこわ	しょくパン(乳)	いっしょくうどん	むぎごはん	もちげんまいごはん						
	※麦ごはん 88	米 81	※麦ごはん 88	※黒食パン 55	米 81	米 81	米 72	※食パン 55	※一食うどん 80	米 81	米 81						
	牛乳	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9	麦 9	もちめ(アルファー化米) 8	牛乳	牛乳	麦 9	もち玄米 9						
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※食塩 0.2	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	牛乳						
	とうふのちゅうかに	※牛乳 206	すぶた	ささみのハニーマスタードがらめ	※牛乳 206	※牛乳 206	※食塩 1	※酒 1	きつねうどんのしる	※牛乳 206	※牛乳 206						
	※冷凍角切り豆腐 70	ちくわのさらさあげ	豚肉 35	※鶏肉 40	あゆのかんろに	ぶたにくのしょうがだれかけ	むき栗 15	※冷凍角切り豆腐 40	鶏肉 10	きびなごのやさしいあんかけ	ぶたキムチ						
	豚肉 20	※焼き竹輪 25	しょうが 1	しょうが 0.5	※あゆ 40	豚肉 50	※あずき水煮 5	※粒状大豆 4	※かまぼこ 10	※きびなご 30	豚肉 50						
	しょうが 1	※食塩 0.05	※しょうゆ 0.6	塩コショウ 0.05	※梅漬け 0.3	しょうが 1	※上白糖 1	豚肉 23	たまねぎ 20	しょうが 0.5	※酒 2						
	にんにく 0.5	※カレー粉 0.25	※酒 1.2	※酒 2	※酒 10	※しょうゆ 0.5	※食塩 0.1	にんにく 0.5	しいたけ 10	※酒 2	にんにく 0.2						
	※なたね油 0.5	※小麦粉 7	※でん粉 4	※でん粉 2	※しょうゆ 4	※酒 2	くちなしの実 0.1	オールスパイス 0.01	しいたけ 10	※しょうゆ 0.5	※コチジャン 1						
	たまねぎ 15	※ベーキングパウダー 0.1	じゃがいも 25	※上新粉 2	※水あめ 3	※なたね油 1	牛乳	たまねぎ 40	※油揚げ 5	※でん粉 3	※しょうゆ 0.5						
	もやし 15	※なたね油 5	※なたね油 6	じゃがいも 20	※上白糖 2	たまねぎ 25	※牛乳 206	なす 15	根深ねぎ 10	※上新粉 2	※上白糖 0.2						
	※なると 10	にくじゃが	ピーマン 3	※なたね油 5	番茶 0.5	※しょうゆ 1.8	じしゃものもみじあげ	※マツシユールム水煮 10	※だしこんぶ 1	※なたね油 4	※キムチ 12						
	はくさい 20	豚肉 23	たまねぎ 15	はちみつ 3	水 40	※みりん 1	※ししゃも 34	塩コショウ 0.1	※フレーク節 2	たれべつづけ	にら 5						
	干し椎茸 0.3	じゃがいも 55	※なたね油 0.2	※しょうゆ 1	おひたし	※上白糖 0.5	にんじん 5	※小麦粉 2	※しょうゆ 6	たまねぎ 10	※なたね油 1						
	チンゲンサイ 10	にんじん 20	※上白糖 1.5	※粒入リマスタード 0.6	キャベツ 15	しょうが 0.3	※青のり粉 0.1	※有塩バター 2	※みりん 1	にんじん 3	ナムル						
	※中華スープの素 0.5	たまねぎ 40	※しょうゆ 2.4	水 5	こまつな 22	※でん粉 0.3	※小麦粉 5	※カットトマト 2	※食塩 0.05	※しょうゆ 1.2	こまつな 20						
	※上白糖 0.1	※糸こんにゃく 15	※酢 1.2	マカロニサラダ	にんじん 7	水 5	※なたね油 5	※ケチャップ 4	水 120	※上白糖 0.8	にんじん 10						
	※しょうゆ 4	冷凍さやいんげん 5	塩コショウ 0.05	レタス 20	※しょうゆ 1	きりぼしだいこんのいために	にびたし	※ウスターソース 1.5	はつしもおやき 55	※みりん 1	もやし 20						
	※ごま油 0.5	※しょうゆ 5	※鶏ガラスープ 0.3	※シエルマカロニ 7	※液体かつおだし 0.2	※切干し大根 4	キャベツ 20	※洋風スープの素 0.5	※はつしもおやき 55	一味唐辛子 0.01	※しょうゆ 1.2						
※酒 1	※上白糖 2	水 12	冷凍コーン 10	※上白糖 0.5	にんじん 10	ほうれんそう 25	※上白糖 0.3	※なたね油 1	※でん粉 0.3	※上白糖 0.8							
※でん粉 1	※みりん 1	にんじんサラダ	※ノンエッグマヨネーズ 4	※みりん 1	※冷凍えだまめ 5	※油揚げ 3	※粉チーズ 2	※粒状大豆 2	水 10	※ごま油 0.3							
塩コショウ 0.05	※フレーク節 1	にんじん 40	ミネストローネ	さわにわん	※半月スライスちくわ 10	※液体かつおだし 0.5	※パン粉 0.8	※白すりごま 2	さといもといかののもの	※酢 1							
水 30	水 20	パセリ 0.5	豚肉 10	ごぼう 15	※上白糖 0.5	※しょうゆ 1	水 10	※白ごま 2	里芋 35	わかめスープ							
むししゅうまい	いそかあえ	※棒々鶏ドレ 5	キャベツ 30	だいこん 25	※みりん 1	※上白糖 0.5	※なたね油 1	※中ざら糖 1.5	※いか短冊 12	わかめ 0.5							
※しゅうまい(小) 36	ほうれんそう 20	はるさめスープ	ひよこ豆 10	豚肉 15	※しょうゆ 1.5	※みりん 0.5	アルミカップ 1	※上白糖 0.1	※酒 2	チンゲンサイ 15							
ちゅうかサラダ	はくさい 30	※あさり 冷凍 10	※カットトマト 20	根深ねぎ 10	※液体かつおだし 0.3	※なたね油 0.5	すましじる	※しょうゆ 1	※でん粉 0.3	たまねぎ 25							
※春雨 4	※焼ばらのり 0.5	※春雨 4	トマト 10	※糸こんぶ 0.3	※なとね油 0.5	はくさい 25	きゅうり 20	※みりん 4	冷凍さやいんげん 3	※糸かまぼこ 10							
きゅうり 15	※淡口しょうゆ 1.5	にら 7	セロリー 2	※だしこんぶ 2	さつまいものみそしる	鶏肉 12	だいこん 25	※酒 3	※上白糖 0.5	※しょうゆ 0.8							
にんじん 10	※しょうゆ 0.2	チンゲンサイ 15	乾燥パセリ 0.02	※しょうゆ 0.5	はくさい 25	※もみじ型かまぼこ 10	パプリカ赤 3	※赤みそ 2	※しょうゆ 1.8	※鶏ガラスープ 1							
※中華ドレ 4	※みりん 0.7	※しょうゆ 1.8	※コンソメ 1	※白しょうゆ 2.5	※食塩 0.1	※ミニ厚揚げ 10	※イタリアンドレ 4	※でん粉 0.4	※みりん 0.5	塩コショウ 0.1							
	※上白糖 0.7	※中華スープの素 1	※しょうゆ 0.5	※しょうゆ 0.5	水 90	わかめ 0.3	レタススープ 5	水 5	水 15	水 110							
		塩コショウ 0.1	塩コショウ 0.1	塩コショウ 0.1		※煮干し 2	※白しょうゆ 2.5	鶏肉 15	かおりあえ	しろみそしる	ぎふりんごゼリー(幼小)						
		水 110	※上白糖 0.1	※オリーブ油 0.3		※赤みそ 4	※しょうゆ 0.5	冷凍コーン 10	キャベツ 30	かぼちゃ 20	※ぎふりんごゼリー 40						
				水 80		※白みそ 4	※食塩 0.1	レタス 30	きゅうり 15	はくさい 25							
						水 110	※だしこんぶ 2	にんじん 10	※かおり粉 0.5	えのきたけ 10							
							きよほう	※しょうゆ 0.8	※上白糖 1.8	こまつな 10							
							※巨峰 30	※コンソメ 0.8	※酢 1.3	※煮干し 2							
								塩コショウ 0.1	※白みそ 8	※鶏ガラスープ 8							
								水 110	水 110	水 110							
								ブルーベリージャム		なっとう							
								※ブルーベリージャム 15		※納豆 30							
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	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分						
中学年	650 1.7	664 1.9	648 1.9	647 2	618 1.8	662 2.1	626 1.9	584 2.3	620 2.2	667 2.4	624 2						

日	10月19日月	10月20日火	10月21日水	10月22日木	10月23日金	10月26日月	10月27日火	10月28日水	10月29日木	10月30日金
献立 及 び 材 料 (中学年)	むぎごはん	むぎごはん	トマトピラフ	もちげんまいごはん	くろコッパパン(乳)	むぎごはん	たじっこごはん	こがたコッパパン(乳)	むぎごはん	ゆかりごはん
	※麦ごはん 88	※麦ごはん 88	米 74.7	米 81	※黒コッパパン 55	米 81	米 90	※小型コッパパン 30	※麦ごはん 88	米 81
	牛乳	牛乳	麦 8.3	もち玄米 9	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳	麦 9
	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206	※酒 1
	みそカツ	あげとうふのねぎだれかけ	※ドライミックストマトピラフ 5.5	※牛乳 206	いかにレモンソースかけ	※牛乳 206	あつあげのそぼろあんかけ	やきそば	やきとりどんのぐ	※食塩 0.3
	豚肉 40	※揚げ出し豆腐 大 65	※洋風スープの素 0.1	さんまのしおやき	※いか短冊 45	カレーシチュー(乳)	※冷凍厚揚げ 50	※中華めん 72	鶏肉 55	※ゆかり粉 0.75
	塩コショウ 0.2	※なたね油 5	※トマトビュレー 0.1	※さんま 40	※酒 2	じゃがいも 40	※なたね油 1	塩コショウ 0.05	しょうが 1	牛乳
	※小麦粉 7	たれべつづけ	牛乳	※食塩 0.1	※でん粉 5	たまねぎ 50	※粒状大豆 1	※なたね油 0.2	※しょうゆ 2	※牛乳 206
	※パン粉 7	根深ねぎ 3	※牛乳 206	※しょうゆ 0.3	※なたね油 4	にんじん 20	豚肉 15	たまねぎ 30	※酒 1	はんぺんとだいこんのにも
	※なたね油 4	※しょうゆ 1.5	オムレツ	※なたね油 0.5	※上白糖 1	豚肉 20	しょうが 0.3	キャベツ 40	※なたね油 1	豚肉 20
	たれべつづけ	※上白糖 0.5	※オムレツ 50	たれべつづけ	塩コショウ 0.03	※なたね油 0.5	※しょうゆ 1.5	もやし 20	※しょうゆ 3	※小玉はんぺん 25
	※赤みそ 4	※酢 1	※なたね油 1	だいこん 20	※しょうゆ 0.5	にんにく 0.5	※酒 1	豚肉 25	※みりん 2	だいこん 50
	※酒 1	※でん粉 0.2	ブロッコリーのソテー	※しょうゆ 1	レモン 2	しょうが 1	※上白糖 1	ピーマン 5	※三温糖 1.8	にんじん 20
	※みりん 1	水 5	ブロッコリー 25	※みりん 1	水 5	※小麦粉 5	※みりん 0.7	※半月スライスちくわ 8	※上白糖 0.1	※つきこんにゃく 20
	※上白糖 2	あきやさいのたきあわせ	パプリカ赤 3	※酢 0.3	ごぼうのサラダ	※有塩バター 5	※でん粉 0.3	※紅しょうが 2	※でん粉 0.3	冷凍さやいんげん 5
	※でん粉 0.2	※鶏肉 20	キャベツ 15	※上白糖 0.1	ごぼう 20	※カレー粉 0.5	水 30	※青のり粉 0.2	水 3	しょうが 0.5
	水 5	しょうが 0.5	※しょうゆ 0.2	わふうあえ	レタス 20	※チーズ 2	ひじきのいために	※洋風スープの素 0.8	※一食ざみのり 0.3	※しょうゆ 4.5
	そえやさい	里芋 15	※鶏ガラスープ 0.3	にんじん 5	パプリカ赤 3	※洋風スープの素 1	※ひじき 2	※ウスターソース 6.2	れんこんのあえもの	※みりん 1
	キャベツ 35	にんじん 20	塩コショウ 0.1	キャベツ 20	※ごまドレ 4	※しょうゆ 3	にんじん 10	※しょうゆ 1.1	れんこん 15	※上白糖 1
	ピーマン 5	れんこん 25	※なたね油 0.5	こまつな 20	パンパキンスープ(乳)	※ウスターソース 4	冷凍さやいんげん 5	※かき油 0.2	はくさい 20	※フレーク節 1
塩コショウ 0.1	ごぼう 25	ミートボールのスープ	※和風ドレ 4	たまねぎ 50	※ケチャップ 5	※オイルツナ 8	※なたね油 1	ほうれんそう 10	※酒 2	
どろろこんぶじる	干し椎茸 1	※ミートボール 20	ぶたじる	かぼちゃ 20	※牛乳 20	※液体かつおだし 0.5	塩コショウ 0.05	※玉ねぎドレ 4	水 20	
※糸かまぼこ 10	※つきこんにゃく 20	はくさい 25	豚肉 20	かぼちゃペースト 40	オールスパイス 0.02	※しょうゆ 1.2	めだいのびりからあげ	かきたまじる	だいかくいも	
だいこん 25	冷凍さやいんげん 5	じゃがいも 20	里芋 10	乾燥パセリ 0.02	クローブ 0.02	※みりん 1	※めだい 45	※糸かまぼこ 10	さつまいも 45	
根深ねぎ 10	※しょうゆ 4.5	たまねぎ 20	はくさい 20	※チーズ 2	ナツメグ 0.02	※上白糖 0.5	※酒 2	とうがな 40	※なたね油 4	
しめじ 8	※上白糖 1.5	※レンズ豆 10	ごぼう 10	※牛乳 30	ロリエ 0.01	※なたね油 0.5	しょうが 1	※冷凍液卵 20	※しょうゆ 0.8	
※だしこんぶ 2	※みりん 1	※コンソメ 1	※板こんにゃく 5	※有塩バター 4	塩コショウ 0.1	なめこのみそじる	※しょうゆ 0.5	根深ねぎ 10	※上白糖 4	
※しょうゆ 1.5	※フレーク節 1	塩コショウ 0.15	根深ねぎ 5	※小麦粉 4	水 50	なめこ 15	※コチジャン 0.2	※しょうゆ 1.5	※水あめ 2	
※白しょうゆ 2	※なたね油 0.3	※しょうゆ 0.5	※赤みそ 8	※洋風スープの素 1.2	シユガーピーンス	だいこん 20	※豆板醤 0.01	※淡口しょうゆ 1.5	※黒ごま 0.7	
※食塩 0.1	水 30	ロリエ 0.02	※煮干し 2	塩コショウ 0.15	※大豆 12	たまねぎ 20	塩コショウ 0.05	※フレーク節 2	水 4	
※とろろ昆布 1.35	ごまあえ	水 80	水 110	ロリエ 0.02	※なたね油 1	根深ねぎ 10	※上新粉 2	※食塩 0.1	ブロッコリーのおかかあえ	
水 110	もやし 20	※なたね油 0.5		※なたね油 0.3	※上白糖 4	※赤みそ 8	※でん粉 2	※でん粉 0.2	ブロッコリー 20	
	きゅうり 15	いっしょくケチャップ		水 30	水 1.2	※煮干し 2	※なたね油 5	水 110	はくさい 10	
	冷凍コーン 10	※一食用ケチャップ 8			みずなのサラダ	水 110	チンゲンサイのサラダ		きゅうり 10	
	※上白糖 0.5				だいこん 20		チンゲンサイ 20		※みりん 0.5	
	※みりん 0.5				レタス 18		はくさい 20		※上白糖 0.3	
	※しょうゆ 1.5				みずな 18		わかめ 0.5		※しょうゆ 1.5	
	※白ごま 1				※青じそドレ 4		※塩中華ドレ 4		かつお削り節 0.3	
	※白すりごま 1									
	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
中学年	684 2	655 1.6	611 2.6	659 1.7	666 2	698 2	624 1.8	634 2.6	654 2.3	662 2.4

*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。