



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
 滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 北栄北陵調理場 TEL27-8400



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>

21日(水)めだい

<骨をはすして食べる魚>

19日(月)さんま

<丸ごと食べる魚>

2日(金)あゆ

8日(木)さびなご

14日(水)ししゃも



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～



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

昭和調理場 北栄北陵調理場 池田小学校 滝呂小学校

月	火	水	木	金
			1 だいがくいも ブロッコリーのおかかあえ はんぺんとかいこんのもの 〔主食〕 ゆかりごはん	2 あゆのかんろに おひたし さわにわん 〔主食〕 むぎごはん
5 にんじんサラダ すばた はるさめスープ 〔主食〕 むぎごはん	6 やぎとりどんぐり れんこんのあえもの いっしょくきざみのり かきたまじる(じよきよしよく) 〔主食〕 もちげんまいごはん	7 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	8 きびなごのやさいあんかけ(たれべつづけ) さといもとかいもの しろみそしる 〔主食〕 むぎごはん(なっとう)	9 イタリアンサラダ とうふのミートグラタン(乳) レタススープ 〔主食〕 しょくパン(乳)(ブルーベリージャム)
12 スポーツの白	13 ナムル ぶたキムチ わかめスープ 〔主食〕 もちげんまいごはん	14 しやものもみじあげ きよぼう にびたし 〔主食〕 くりおこわ すましじる	15 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〕 むぎごはん	16 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)
19 ★ 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〕 むぎごはん	20 みずなのサラダ シュガービーンズ カレーチュー(乳)(じよきよしよく) 〔主食〕 むぎごはん	21 チンゲンサイのサラダ めだいのぴりからあげ ぎふりんごゼリー やきそば 〔主食〕 こがたコッペパン(乳)	22 あげど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〕 もちげんまいごはん	23 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
26 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	27 ごぼうのサラダ いかのレモンソースかけ パンキンスープ(乳)(じよきよしよく) 〔主食〕 くらコッペパン(乳)	28 ちゅうかサラダ むししゅうまい とうふのちゅうかに 〔主食〕 むぎごはん	29 ちくわのさらさあげ いそかあえ にくじゃが 〔主食〕 たじっごはん	30 みそカツ(たれべつづけ) そえやさい いっしょくとうろこんぶじる とうろこんぶ 〔主食〕 むぎごはん

(単位: グラム)

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	こがたコッパパン(乳)	もちげんまいごはん	トマトピラフ	むぎごはん	くろコッパパン(乳)	むぎごはん	たじっこごはん	むぎごはん
	※麦ごはん 88	米 81	※小型コッパパン 30	米 81	米 74.7	※麦ごはん 88	※黒コッパパン 55	米 81	米 90	※麦ごはん 88
	牛乳	麦 9	牛乳	もち玄米 9	麦 8.3	牛乳	牛乳	麦 9	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206
	さんまのしおやき	※牛乳 206	やきそば	※牛乳 206	※ドライミックストマトピラフ 5.5	ぶたにくのしょうがだれかけ	いかにレモンソースかけ	※牛乳 206	ちくわのさらさあげ	みそカツ
	※さんま 40	カレーシチュー(乳)	※中華めん 72	あげどうふのねぎだれかけ	※洋風スープの素 0.1	豚肉 50	※いか短冊 45	どうふのちゅうかに	※焼き竹輪 25	豚肉 40
	※食塩 0.1	じゃがいも 40	塩コショウ 0.05	※揚げ出し豆腐 大 65	※トマトピューレー 0.1	しょうが 1	※酒 2	※冷凍肉切り豆腐 70	※食塩 0.05	塩コショウ 0.2
	※しょうゆ 0.3	たまねぎ 50	※なたね油 0.2	※なたね油 5	牛乳	※しょうゆ 0.5	※でん粉 5	豚肉 20	※カレー粉 0.25	※小麦粉 7
	※なたね油 0.5	にんじん 20	たまねぎ 30	たれべつづけ	※牛乳 206	※酒 2	※なたね油 4	しょうが 1	※小麦粉 7	※パン粉 7
	たれべつづけ	豚肉 20	キャベツ 40	根深ねぎ 3	オムレツ	※なたね油 1	※上白糖 1	にんにく 0.5	※ベーキングパウダー 0.1	※なたね油 4
	だいこん 20	※なたね油 0.5	もやし 20	※しょうゆ 1.5	※オムレツ 50	たまねぎ 25	塩コショウ 0.03	※なたね油 0.5	※なたね油 5	たれべつづけ
	※しょうゆ 1	にんにく 0.5	豚肉 25	※上白糖 0.5	※なたね油 1	※しょうゆ 1.8	※しょうゆ 0.5	たまねぎ 15	にくじゃが	※赤みそ 4
	※みりん 1	しょうが 1	ピーマン 5	※酢 1	ブロッコリーのソテー	※みりん 1	レモン 2	もやし 15	豚肉 23	※酒 1
	※酢 0.3	※小麦粉 5	※半月スライスちくわ 8	※でん粉 0.2	ブロッコリー 25	※上白糖 0.5	水 5	※なると 10	じゃがいも 55	※みりん 1
	※上白糖 0.1	※有塩バター 5	※紅しょうが 2	水 5	パプリカ赤 3	しょうが 0.3	ごぼうのサラダ	はくさい 20	にんじん 20	※上白糖 2
	わふうあえ	※カレー粉 0.5	※青のり粉 0.2	あきやさいのたきあわせ	キャベツ 15	※でん粉 0.3	ごぼう 20	干し椎茸 0.3	たまねぎ 40	※でん粉 0.2
	にんじん 5	※チーズ 2	※洋風スープの素 0.8	※鶏肉 20	※しょうゆ 0.2	水 5	レタス 20	チンゲンサイ 10	※糸こんにゃく 15	水 5
	キャベツ 20	※洋風スープの素 1	※ウスターソース 6.2	しょうが 0.5	※鶏ガラスープ 0.3	きりほしだいこんのいために	パプリカ赤 3	※中華スープの素 0.5	冷凍さやいんげん 5	そえやさい
	こまつな 20	※しょうゆ 3	※しょうゆ 1.1	里芋 15	塩コショウ 0.1	※切干し大根 4	※ごまドレ 4	※上白糖 0.1	※しょうゆ 5	キャベツ 35
	※和風ドレ 4	※ウスターソース 4	かかき油 0.2	にんじん 20	※なたね油 0.5	にんじん 10	パンパキンスープ(乳)	※しょうゆ 4	※上白糖 2	ピーマン 5
ぶたじる	※ケチャップ 5	※なたね油 1	れんこん 25	ミートボールのスープ	※冷凍えだまめ 5	たまねぎ 50	※ごま油 0.5	※みりん 1	塩コショウ 0.1	
豚肉 20	※牛乳 20	塩コショウ 0.05	ごぼう 25	※ミートボール 20	※半月スライスちくわ 10	かぼちゃ 20	※酒 1	※フレーク節 1	とろろこんぶじる	
里芋 10	オールスパイス 0.02	めだいのぴりからあげ	干し椎茸 1	はくさい 25	※上白糖 0.5	かぼちゃペースト 40	※でん粉 1	水 20	※糸かまぼこ 10	
はくさい 20	クローブ 0.02	※めだい 45	※つきこんにゃく 20	じゃがいも 20	※みりん 1	乾燥パセリ 0.02	塩コショウ 0.05	いそかあえ	だいこん 25	
ごぼう 10	ナツメグ 0.02	※酒 2	冷凍さやいんげん 5	たまねぎ 20	※しょうゆ 1.5	※チーズ 2	水 30	ほうれんそう 20	根深ねぎ 10	
※板こんにゃく	ロリエ 0.01	しょうが 1	※しょうゆ 4.5	※レンズ豆 10	※おとし 0.3	※牛乳 30	むししゅうまい	はくさい 30	しめじ 8	
根深ねぎ 5	塩コショウ 0.1	※しょうゆ 0.5	※上白糖 1.5	※コンソメ 1	※なたね油 0.5	※有塩バター 4	※焼ばらのり 36	※だしこんが 0.5	※だしこんが 2	
※赤みそ 8	水 50	※コチジャン 0.2	※みりん 1	塩コショウ 0.15	さつまいものみそしる	※小麦粉 4	ちゅうかサラダ	※淡口しょうゆ 1.5	※しょうゆ 1.5	
※煮干し 2	シュガーピーンズ	※豆板醤 0.01	※フレーク節 1	※しょうゆ 0.5	さつまいも 22	※洋風スープの素 1.2	※春雨 4	※しょうゆ 0.2	※白しょうゆ 2	
水 110	※大豆 12	塩コショウ 0.05	※なたね油 0.3	ロリエ 0.02	はくさい 25	塩コショウ 0.15	きゅうり 15	※みりん 0.7	※食塩 0.1	
	※なたね油 1	※上新粉 2	水 30	水 80	※ミニ厚揚げ 10	ロリエ 0.02	にんじん 10	※上白糖 0.7	※とろろ昆布 1.35	
	※上白糖 4	※でん粉 2	ごまあえ	※なたね油 0.5	わなめ 0.3	※なたね油 0.3	※中華ドレ 4		水 110	
	水 1.2	※なたね油 5	もやし 20	いっしょくケチャップ	※煮干し 2	水 30				
	みずなのサラダ	チンゲンサイのサラダ	きゅうり 15	※一食用ケチャップ 8	※赤みそ 4					
	だいこん 20	チンゲンサイ 20	冷凍コーン 10		※白みそ 4					
	レタス 18	はくさい 20	※上白糖 0.5		水 110					
	みずな 18	わなめ 0.5	※みりん 0.5							
	※青じそドレ 4	※塩中華ドレ 4	※しょうゆ 1.5							
		きふりんごゼリー	※白ごま 1							
		※ぎふりんごゼリー 40	※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	664 1.7	698 2	674 2.7	650 1.6	611 2.6	667 2.1	666 2	645 1.7	664 1.9	684 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。