



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>

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
 ★オースパイイス 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、オースパイ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

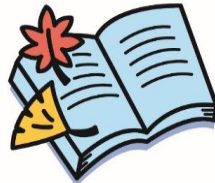


なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

令和8年10月

中学校 盛り付け図

昭和調理場 北栄北陵調理場

月	火	水	木	金
			1 大学芋 ブロッコリーのおかか和え はんぺんと大根の煮物 〔主食〕 ゆかりごはん	2 鮎の甘露煮 お浸し 沢煮椀 〔主食〕 麦ごはん
			8 きびなこの野菜あんかけ(たれ別付け) 里芋といかの煮物 白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん(納豆)	9 イタリアンサラダ 豆腐のミートグラタン(乳) レタススープ 〔主食〕 食パン(乳)(ブルーベリージャム)
			15 厚揚げのそぼろあんかけ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	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〕 黒食パン(乳)
			22 揚げ豆腐のねぎだれかけ(たれ別付け) ごま和え 秋野菜の炊き合わせ 〔主食〕 もち玄米ごはん	23 ブロッコリーのソテー 岐阜みかんゼリー オムレツ 一食 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
5 人参サラダ 酢豚 春雨スープ 〔主食〕 麦ごはん	6 焼き鶏丼の具 れんこんの和え物 一食 刻みのり かきたま汁(除去食) 〔主食〕 もち玄米ごはん	7 はつもおやきの五平だれかけ 香りとえ きつねうどんの汁 〔主食〕 一食うどん	12 スポーツの日	13 ナムル ヨーグルト(乳) 豚キムチ わかめスープ 〔主食〕 もち玄米ごはん
12 スポーツの日	13 ナムル ヨーグルト(乳) 豚キムチ わかめスープ 〔主食〕 もち玄米ごはん	14 ししゃもの紅葉揚げ 巨峰 煮浸し すまし汁 〔主食〕 栗おこわ	15 厚揚げのそぼろあんかけ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	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〕 黒食パン(乳)
19 ★ 秋刀魚の塩焼き(たれ別付け) 和風和え 豚汁 〔主食〕 麦ごはん	20 水菜のサラダ シュガービーンズ カレーシチュー(乳)(除去食) 〔主食〕 麦ごはん	21 チンゲン菜のサラダ めだいのびり辛揚げ 焼きそば 〔主食〕 小型コッパパン(乳)	22 揚げ豆腐のねぎだれかけ(たれ別付け) ごま和え 秋野菜の炊き合わせ 〔主食〕 もち玄米ごはん	23 ブロッコリーのソテー 岐阜みかんゼリー オムレツ 一食 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 豚肉の生姜だれかけ 切り干し大根の炒め煮 さつまいものみそ汁 〔主食〕 麦ごはん	27 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)(除去食) 〔主食〕 黒コッパパン(乳)	28 中華サラダ 蒸ししゅうまい 豆腐の中華煮 〔主食〕 麦ごはん	29 竹輪の更紗揚げ 磯香和え 肉じゃが 〔主食〕 たじっこごはん	30 みそカツ(たれ別付け) 添え野菜 一食 とうろ昆布汁 〔主食〕 麦ごはん

(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 (中学校)	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	たじうごはん	むぎごはん
	※麦ごはん 110	米 99	※小型コッパパン 55	米 99	米 90	※麦ごはん 110	※黒コッパパン 85	米 99	米 109.8	※麦ごはん 110
	牛乳	麦 11	牛乳	もち玄米 11	麦 10	牛乳	牛乳	麦 11	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	牛乳 11	※牛乳 206	牛乳	※酒 1.2	※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 6.6	ぶたにくのしょうがだれかけ	いかのレモンソースかけ	※牛乳 206	ちくわのさらさあげ	みそカツ
	※さんま 50	カレーシチュー(乳)	※中華めん 86.4	あげどうふのねぎだれかけ	※洋風スープの素 0.12	豚肉 60	※いか短冊 54	どうふのちゅうかに	※焼き竹輪 25	豚肉 60
	※食塩 0.12	じゃがいも 48	塩コショウ 0.06	※揚げ出し豆腐 小 90	※トマトビュレー 0.12	しょうが 1.2	※酒 2.4	※冷凍角切り豆腐 84	※食塩 0.06	塩コショウ 0.24
	※しょうゆ 0.36	たまねぎ 60	※なたね油 0.24	※なたね油 8	牛乳	※しょうゆ 0.6	※でん粉 6	豚肉 24	※カレー粉 0.3	※小麦粉 8.4
	※なたね油 0.6	にんじん 24	たまねぎ 36	たれべつづけ	※牛乳 206	※酒 2.4	※なたね油 4.8	しょうが 1.2	※小麦粉 8.4	※パン粉 8.4
	たれべつづけ	豚肉 30	キャベツ 48	根深ねぎ 3.6	オムレツ	※なたね油 1.2	※上白糖 1.2	にんにく 0.6	※なたね油 0.12	※なたね油 4.8
	だいこん 24	※なたね油 0.6	もやし 24	※しょうゆ 1.8	※オムレツ 60	たまねぎ 30	塩コショウ 0.036	※なたね油 0.6	※なたね油 6	たれべつづけ
	※しょうゆ 1.2	にんにく 0.6	豚肉 30	※上白糖 0.6	※なたね油 1.2	※しょうゆ 2.16	※しょうゆ 0.6	たまねぎ 18	にくじゃが	※赤みそ 4.8
	※みりん 1.2	しょうが 1.2	ピーマン 6	※酢 1.2	ブロッコリーのソテー	※みりん 1.2	レモン 2.4	もやし 18	豚肉 27.6	※酒 1.2
	※酢 0.36	※小麦粉 6	※半月スライスちくわ 9.6	※でん粉 0.24	ブロッコリー 30	※上白糖 0.6	水 6	※なると 12	じゃがいも 66	※みりん 1.2
	※上白糖 0.12	※塩バター 6	※青しょうが 2.4	水 6	パプリカ赤 3.6	しょうが 0.36	ごぼうのサラダ	はくさい 24	にんじん 24	※上白糖 2.4
	わふうあえ	※カレー粉 0.6	※紅のり粉 0.24	あきやさいのたきあわせ	キャベツ 18	※でん粉 0.36	ごぼう 24	干し椎茸 0.36	たまねぎ 48	※でん粉 0.24
	にんじん 6	※チーズ 2.4	※洋風スープの素 0.96	※鶏肉 24	※しょうゆ 0.24	水 6	レタス 24	チンゲンサイ 12	※系こんにやく 18	水 6
	キャベツ 24	※洋風スープの素 1.2	※ウスターソース 7.44	しょうが 0.6	※鶏ガラスープ 0.36	きりぼしだいこんのいために	パプリカ赤 3.6	※中華スープの素 0.6	冷凍さやいんげん 6	そえやさい
	こまつな 24	※しょうゆ 3.6	※しょうゆ 1.32	里芋 18	塩コショウ 0.12	※切干し大根 4.8	※ごまドレ 4.8	※上白糖 0.12	※しょうゆ 6	キャベツ 42
	※和風ドレ 4.8	※ウスターソース 4.8	※かき油 0.24	にんじん 24	※なたね油 0.6	にんじん 12	パンプキンスープ(乳)	※しょうゆ 4.8	※上白糖 2.4	ピーマン 6
	ぶたじる	※ケチャップ 6	※なたね油 1.2	れんこん 30	ミートボールのスープ	※冷凍えだまめ 6	たまねぎ 60	※ごま油 0.6	※みりん 1.2	塩コショウ 0.12
	豚肉 26	※牛乳 24	塩コショウ 0.06	ごぼう 30	※ミートボール 30	※半月スライスちくわ 12	かぼちゃ 24	※酒 1.2	※フ레이크節 1.2	とろろこんぶじる
	里芋 12	オールスパイス 0.024	めだいのびりからあげ	干し椎茸 1.2	はくさい 25	※上白糖 0.6	かぼちゃペースト 48	※でん粉 1.2	水 24	※系かまぼこ 12
	はくさい 24	クローブ 0.024	※めだい 58.5	※つぎこんにやく 24	じゃがいも 24	※みりん 1.2	乾燥パセリ 0.024	塩コショウ 0.06	いそかあえ	だいこん 30
	ごぼう 12	ナツメグ 0.024	※酒 2.6	冷凍さやいんげん 6	たまねぎ 24	※しょうゆ 1.8	※チーズ 2.4	水 36	ほうれんそう 24	根深ねぎ 12
	※板こんにやく 6	ロリエ 0.012	しょうが 0.65	※しょうゆ 5.4	※レンズ豆 12	※液体かつおだし 0.36	※牛乳 36	むししゅうまい	はくさい 36	しめじ 9.6
根深ねぎ 6	塩コショウ 0.12	※しょうゆ 0.65	※上白糖 1.8	※コンソメ 1.2	※なたね油 0.6	※有塩バター 4.8	※しゅうまい(大) 60	※焼ばらのり 0.6	※だしこんぶ 2.4	
※赤みそ 9.6	水 60	※コチジャン 0.26	※みりん 1.2	塩コショウ 0.18	さつまいものみそじる	※小麦粉 4.8	ちゅうかサラダ	※淡口しょうゆ 1.8	※しょうゆ 1.8	
※煮干し 2.4	シュガービーンズ	※豆板醤 0.013	※フ레이크節 1.2	※しょうゆ 0.6	さつまいも 26.4	※洋風スープの素 1.44	※春雨 4.8	※しょうゆ 0.24	※白しょうゆ 2.4	
水 132	※大豆 14.4	塩コショウ 0.13	※なたね油 0.36	ロリエ 0.024	はくさい 30	塩コショウ 0.18	きゅうり 18	※みりん 0.84	※食塩 0.12	
	※なたね油 1.2	※上新粉 2.6	水 36	水 96	※ミニ厚揚げ 12	ロリエ 0.024	にんじん 12	※上白糖 0.84	※とろろ昆布 1.35	
	※上白糖 4.8	※でん粉 2.6	ごまあえ	※なたね油 0.6	わかめ 0.36	※なたね油 0.36	※中華ドレ 4.8		水 132	
	水 1.44	※なたね油 6.5	もやし 24	いっしょくけチャップ	※煮干し 2.4	水 36				
	みずなのサラダ	チンゲンサイのサラダ	きゅうり 18	※一食用ケチャップ 8	※赤みそ 4.8					
	だいこん 24	チンゲンサイ 24	冷凍コーン 12	※さふみかんゼリー 40	※白みそ 4.8					
	レタス 21.6	はくさい 24	※上白糖 0.6		水 132					
	みずな 21.6	わかめ 0.6	※みりん 0.6							
	※青じそドレ 4.8	※塩中華ドレ 4.8	※しょうゆ 1.8							
			※白ごま 1.2							
			※白すりごま 1.2							
	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
中学校	796 2	824 2.1	834 3.8	787 1.7	758 3.2	790 2.5	868 2.9	782 2.2	769 2.1	842 2.3