早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課　℡29-1662
食育センター　℡29-1663　昭和調理場　℡22-6111　養正調理場　℡28-1590
滝呂小学校　℡22-0657　池田小学校　℡22-0883　北栄北陵調理場　℡27-8400

11月



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

～給食から学ぶ食文化～

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事をしよう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ちを持とう。



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化を知ろう。



旬の食材を使用した料理を作ってみよう。



食事のマナーを知り楽しい食事の時間にしよう。



かつお節、煮干し、昆布でだしを取ってみよう。



たじっこご飯の紹介をします！



たじっこご飯のお米は小泉地区、根本地区、南姫地区で作られた「にじのきらめき」と「つきあかり」という暑さに強い品種です。農家の方は、苗づくりの環境を研究したり、育てる品種などいろいろ試しながら、おいしいお米を作ってくださっています。感謝しながらいただきましょう。

4月 苗を育てる



6月 田植え



10月 稲刈り



パックンからの野菜メモ

給食に使われている多治見市産の食材



ブロッコリー　甘原ええのおさんで収穫して、調理場まで届けてくれてるよ！



たまねぎ　市内のいろいろな農家さんが栽培しているよ！



トマト　岩原農園さんで栽培しているよ！赤く熟したものを届けてくれているよ！



いちご　甘原ええのおさんで栽培しています！赤く熟したものを選んで届けてもらった後、ジャムに加工してるよ！



だいこん　多治見市の東栄町で栽培しています。葉っぱも立派なので料理に使えるよ！



じゃがいも　色々な品種が使われているよ。市内の農家さんが栽培しているよ！

多治見市産の食材は、新鮮な状態で届けられて、生産者の方がわかるから安心だね！！



おわんってすごい！



和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

だしを取っておいしい煮物を作ろう！

関東煮



【材料】4人分

✿板こんにゃく	75g	…	角切り
✿厚揚げ	125g	…	角切り
✿小玉はんぺん	150g		
✿ちくわ	100g	…	1/2に切る
✿大根	200g	…	イチョウ1cm 下茹でする
✿にんじん	50g	…	イチョウ5mm
✿角切り昆布	1. 5g		
✿しょうゆ	大さじ1強		
✿みりん	小さじ1		
✿酒	小さじ1		
✿かつおだし	500ml		

≪下準備≫

≪作り方≫
①鍋に下茹でした大根、にんじん、かつおだしを入れて煮る。
②①が煮えたら、板こんにゃく、厚揚げ、小玉はんぺん、ちくわ、角切り昆布を入れる。
③調味料を入れて煮る。
※だしは、うま味のもとです。かつお節、昆布、煮干し、干ししいたけなど食の文化であるだしの取り方を覚えて美味しいだしを取りましょう。

～かつお節のだしの取り方～



かつお節の量は、水の分量の2～3%（一人分2～3g）

◆今月の岐阜県産の食材（予定）◆



◆今月の魚◆

＜切り身・一口大の魚＞
2日(月)さわら
26日(木)さけ

＜丸ごと食べる魚＞
5日(木)ししゃも
11日(水)味付け小魚
18日(水)にじます

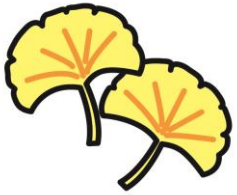
学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食麺用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。
岐阜県産の米・にじます・鶏肉の購入費については、学校給食県産農産物導入促進支援授業の補助を受けています。

出典　イラスト『家庭とつながる！新食ブック①～④』少年写真新聞社刊

令和8年11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
2 さわらのかおりやき いそかあえ ぶたじる 〔主食〕むぎごはん	3 文化の日	4 ごぼうのソテー ぶたにくの つぶマスタードやき たじみトマトのスープ 〔主食〕くろしょくパン(乳)	5 ししゃものからあげ すのもの かんとうに 〔主食〕なめし	6 とりにくとごぼうのレモンに きりぼしだいこんの いために とうふじる 〔主食〕たじっこごはん
9 レンズまめとさつまいものコロッケ(乳) (たれべつづけ) ごまあえ みそしる 〔主食〕むぎごはん(のりふりかけ)	10 にんじんサラダ ホイコーロー にらたまスープ(じょきょしょく) 〔主食〕はつがげんまいごはん	11 だいこんサラダ こざかなの あまがらめ カレーソース(乳)(じょきょしょく) 〔主食〕ソフトめん	12 はんぺんのねぎだれかけ なっとう れんこんきんぴら のっぺいじる 〔主食〕むぎごはん	13 チンゲンサイのサラダ ツナときのこの グラタン(乳) さつまいものスープ 〔主食〕くろコッペパン(乳)
16 ぶたにくのこくとうやき ひじきのたまごとじ (じょきょしょく) かぼちゃのみそしる 〔主食〕むぎごはん	17 ブロッコリーのソテー とりにくの マーマレードやき ▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク) 〔主食〕しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	18 にじますのかりかりあげ みかん おかかあえ すましじる 〔主食〕さつまいもごはん	19 あつあげのごまだれかけ ヨーグルト(乳) ハリハリづけ うまに 〔主食〕たじっこごはん	20 イタリアンサラダ きなこタフィ ハヤシシチュー(乳)(じょきょしょく) 〔主食〕むぎごはん
23 勤労感謝の日	24 ポテトサラダ オムレツの きのこソースかけ ミネストローネ 〔主食〕コーンピラフ	25 あげどうふのやさいあんかけ(たれべつづけ) かぼちゃのにもの とりだんごじる 〔主食〕たじっこごはん	26 あきのかそぼろごはんのぐ かき ゆかりあえ さわにわん 〔主食〕むぎごはん	27 ちゅうかサラダ いかのぴりからあげ やきそば 〔主食〕こがたコッペパン(乳)
30 ごぼうのこうみあげ ビビンバのぐ ちゅうかスープ 〔主食〕むぎごはん				

多治見市教育委員会事務局　食育推進課

≪2026年11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	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	
献立及び材料（中学年）	むぎごはん		くろしょくパン(乳)		なめし		たじっこごはん		むぎごはん		はつがげんまいごはん		ソフトめん		むぎごはん		くろコッペパン(乳)		むぎごはん	
	※麦ごはん	88	※黒食パン	55	米	81	米	90	※麦ごはん	88	米	81	※ソフトめん	90	米	81	※黒コッペパン	55	※麦ごはん	88
	牛乳		牛乳		麦	9	牛乳		牛乳		発芽玄米	9	牛乳		麦	9	牛乳		牛乳	
	※牛乳	206	※牛乳	206	※酒	1	※牛乳	206	※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206
	さわらのかおりやき		ぶたにくのつぶマスタードやき		※食塩	0.3	とりにくとごぼうのレモンに		レンズまめとさつまいものコロッケ(乳)		※牛乳	206	カレーソース(乳)		牛乳	206	ツナときのこのグラタン(乳)		ぶたにくのこくとうやき	
	※さわら	50	豚肉	50	※なめしの素	0.8	※鶏肉	35	さつまいも	30	ホイコーロー		にんじん	20	はんぺんのねぎだれかけ		※エルボマカロニ	8	豚肉	50
	※しょうゆ	1	塩コショー	0.2	牛乳		塩コショー	0.1	※蒸しレンズ豆	10	豚肉	40	たまねぎ	50	※はんぺん	40	エリンギ	10	※しょうゆ	0.8
	※酒	2	※白ワイン	2	※牛乳	206	※酒	1.8	※脱脂粉乳	2	※酒	1	じゃがいも	20	※なたね油	0.5	しめじ	10	※酒	2
	しょうが	1	※ノンエッグベーキングマヨネーズ	1.2	かんとうに		※でん粉	2	たまねぎ	20	※しょうゆ	0.5	豚肉	10	根深ねぎ	3	※オイルツナ	12	しょうが	0.8
	※食塩	0.1	しょうが	0.3	※つきこんにゃく	15	※上新粉	1	豚肉	15	しょうが	0.5	※なたね油	0.5	※しょうゆ	1.5	※白ワイン	0.5	※白ワイン	0.5
	※ごま油	0.5	にんにく	0.5	※冷凍厚揚げ	25	ごぼう	15	※チーズ	3	にんにく	0.5	にんにく	0.5	※上白糖	0.5	たまねぎ	20	にんにく	0.3
	※なたね油	1	※粒入りマスタード	0.5	※小玉はんぺん	30	※上新粉	1.2	塩コショー	0.2	※なたね油	0.5	しょうが	1	※酢	1	冷凍コーン	8	※なたね油	1
	いそかあえ		※なたね油	1	※ちくわ	20	※なたね油	5	※小麦粉	5	キャベツ	25	※カレー粉	0.5	※でん粉	0.2	※なたね油	0.5	黒砂糖	1.5
	ほうれんそう	20	ごぼうのソテー		だいこん	40	※上白糖	1	※パン粉	7	ピーマン	5	※しょうゆ	3	水	5	※洋風スープの素	0.5	※上白糖	0.1
	はくさい	30	ごぼう	28	※角切り昆布	0.3	※しょうゆ	0.5	※なたね油	4	※テンメンジャン	3	※ウスターソース	4	れんこんきんぴら		※牛乳	20	※酒	2
	※焼ばらのり	0.5	ピーマン	3	にんじん	10	レモン	1	たれべつづけ		※酒	1	※ケチャップ	8	れんこん	25	※有塩バター	3	※しょうゆ	1.2
	※淡口しょうゆ	1	冷凍コーン	8	※しょうゆ	4	※レモン果汁	1	※ケチャップ	3	※上白糖	1	※チーズ	1	豚肉	10	※小麦粉	3	※でん粉	0.2
	※みりん	0.5	※しょうゆ	0.8	※みりん	1	水	3	※ウスターソース	4	※豆板醤	0.01	※小麦粉	3	※糸こんにゃく	3	塩コショー	0.15	水	5
	※上白糖	0.5	塩コショー	0.1	※フレーク節	1	きりぼしだいこんのいために		※上白糖	0.1	※しょうゆ	0.5	※有塩バター	3	冷凍さやいんげん	3	※パン粉	1	ひじきのたまごとじ	
	ぶたじる		※なたね油	0.5	※酒	1	※切干し大根	4	水	1	※なたね油	0.5	※牛乳	10	※しょうゆ	1.5	※粉チーズ	2.5	※ひじき	0.8
	豚肉	20	たじみトマトのスープ		水	30	にんじん	10	ごまあえ		にんじんサラダ		※洋風スープの素	1.5	※上白糖	0.7	アルミカップ	1	こまつな	15
	里芋	15	トマト	20	ししゃものからあげ		冷凍さやいんげん	5	キャベツ	20	にんじん	40	塩コショー	0.1	※みりん	1	チンゲンサイのサラダ		たまねぎ	13
	だいこん	15	姫町のトマトジュース	25	※ししゃも	34	※半月スライスちくわ	10	きゅうり	20	パセリ	0.5	オールスパイス	0.02	一味唐辛子	0.01	チンゲンサイ	20	※冷凍液卵	20
	ごぼう	10	たまねぎ	40	※でん粉	2	※上白糖	0.5	冷凍コーン	5	※棒々鶏ドレ	5	クローブ	0.02	※なたね油	0.5	もやし	20	※白しょうゆ	1
	根深ねぎ	10	鶏肉	15	※上新粉	1	※みりん	1	※上白糖	0.5	にらたまスープ		ナツメグ	0.02	のっぺいじる		パプリカ黄	5	※みりん	0.5
	※赤みそ	8	乾燥パセリ	0.02	※なたね油	4	※しょうゆ	1.5	※みりん	0.5	※冷凍液卵	20	ロリエ	0.01	だいこん	20	※柑橘ドレ	5	※上白糖	0.1
	※煮干し	2	※コンソメ	0.8	すのもの		※液体かつおだし	0.3	※しょうゆ	1.5	※糸かまぼこ	15	水	80	里芋	20	さつまいものスープ		※液体かつおだし	0.3
	水	110	※しょうゆ	0.2	キャベツ	25	※なたね油	0.5	※白ごま	1	にら	10	こざかなのあまがらめ		にんじん	10	さつまいも	20	※しょうゆ	0.3
			塩コショー	0.1	きゅうり	15	とうふじる		※白すりごま	1	冷凍コーン	10	※味付け小魚	5	鶏肉	15	白かぶ	15	水	10
			※オリーブ油	0.5	わかめ	0.5	※冷凍角切り豆腐	20	みそしる		たまねぎ	20	※なたね油	0.1	※フレーク節	2	※白いんげん豆	10	かぼちゃのみそしる	
			にんにく	0.2	※酢	1.2	たまねぎ	20	はくさい	20	※しょうゆ	2	※しょうゆ	0.6	※しょうゆ	1	鶏肉	15	かぼちゃ	25
			※上白糖	0.2	※しょうゆ	1.5	はくさい	10	えのきたけ	10	※中華スープの素	1	※上白糖	0.9	※淡口しょうゆ	2	かぶの葉	3	だいこん	20
			水	110	※上白糖	0.8	根深ねぎ	10	※ミニ厚揚げ	15	塩コショー	0.1	※酒	0.6	※みりん	0.2	※コンソメ	0.8	※油揚げ	4
							※フレーク節	2	にんじん	10	※でん粉	0.2	水	0.09	※でん粉	0.2	※しょうゆ	0.8	根深ねぎ	10
							※白しょうゆ	2	根深ねぎ	10	水	110	だいこんサラダ		※食塩	0.1	塩コショー	0.08	※煮干し	2
							※しょうゆ	1	※煮干し	2			だいこん	30	水	90	水	80	※白みそ	4
							※食塩	0.1	※白みそ	8			こまつな	20	なっとう				※赤みそ	4
							水	90	水	110			※玉ねぎドレ	4	※納豆	30			水	110
									のりふりかけ											
									※のりふりかけ	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
中学年	634	1.6	598	2	665	3.1	616	1.5	712	2.5	626	1.8	599	2.2	650	2.3	606	2.3	646	1.9

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	
献立及び材料（中学年）	しょくパン(乳)		さつまいもごはん		たじっこごはん		むぎごはん		コーンピラフ		たじっこごはん		むぎごはん		こがたコッペパン(乳)		むぎごはん	
	※食パン	55	米	72	米	90	※麦ごはん	88	米	72	米	90	米	81	※小型コッペパン	30	※麦ごはん	88
	牛乳		麦	8	牛乳		牛乳		麦	8	牛乳		麦	9	牛乳		牛乳	
	※牛乳	206	さつまいも	26	※牛乳	206	※牛乳	206	塩コショー	0.3	※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206
	とりにくのマーマレードやき		※酒	1	あつあげのごまだれかけ		ハヤシシチュー(乳)		※洋風スープの素	0.1	あげどうふのやさいあんかけ		※牛乳	206	やきそば		ごぼうのこうみあげ	
	鶏肉	55	※食塩	0.3	※冷凍厚揚げ	50	豚肉	22	※酒	1	※揚げ出し豆腐 大	65	あきのかそぼろごはんのぐ		※中華めん	72	ごぼう	35
	※白ワイン	2	くちなしの実	0.05	※なたね油	1	塩コショー	0.2	※オイルツナ	10	※なたね油	5	※さけ	30	塩コショー	0.05	にんにく	0.3
	塩コショー	0.1	牛乳		※しょうゆ	1.2	じゃがいも	30	たまねぎ	10	たれべつづけ		しょうが	0.3	※なたね油	0.2	しょうが	0.2
	※なたね油	1	※牛乳	206	※みりん	1	たまねぎ	50	冷凍コーン	10	たまねぎ	10	※酒	2	たまねぎ	30	※上新粉	3
	※マーマレード	10	にじますのかりかりあげ		※上白糖	0.5	にんじん	20	※洋風スープの素	0.3	にんじん	3	※食塩	0.1	キャベツ	40	※食塩	0.1
	※淡口しょうゆ	0.6	※にじます	50	※白ごま	1	しょうが	1	塩コショー	0.1	※しょうゆ	1	※しょうゆ	0.5	もやし	20	※なたね油	4
	※上白糖	0.1	しょうが	1	※白すりごま	1	にんにく	0.5	※なたね油	1	※みりん	1	※なたね油	1	豚肉	25	ビビンバのぐ	
	※でん粉	0.2	※しょうゆ	0.8	※でん粉	0.2	※なたね油	0.5	※しょうゆ	0.7	※上白糖	1	※粒状大豆	3	ピーマン	5	牛肉	30
	水	2	※酒	2	水	10	※小麦粉	4.5	牛乳		※でん粉	0.3	まいたけ	5	※半月スライスちくわ	8	しょうが	0.3
	ブロッコリーのソテー		※食塩	0.1	うまに		※有塩バター	4.5	※牛乳	206	水	10	※冷凍えだまめ	5	※紅しょうが	2	にんにく	0.2
献立及び材料（中学年）	ブロッコリー	20	※でん粉	2	鶏肉	20	※ウスターソース	4	オムレツのきのこソースかけ		かぼちゃのにもの		※なたね油	1	※青のり粉	0.2	根深ねぎ	3
	キャベツ	12	※上新粉	2	れんこん	25	※しょうゆ	3	※オムレツ	50	かぼちゃ	40	※しょうゆ	2.5	※洋風スープの素	0.8	※酒	1
	にんじん	10	※なたね油	5	ごぼう	30	※チーズ	3	※なたね油	1	※上白糖	1	※酒	1	※ウスターソース	6.2	※しょうゆ	0.5
	※しょうゆ	0.2	おかかあえ		にんじん	20	※牛乳	10	しめじ	4	※みりん	0.5	※みりん	1	※しょうゆ	1.1	※上白糖	0.2
	※鶏ガラスープ	0.2	はくさい	25	※つきこんにゃく	20	クローブ	0.02	えのきたけ	4	※しょうゆ	2	※上白糖	1	※かき油	0.2	ほうれんそう	15
	塩コショー	0.1	きゅうり	10	冷凍さやいんげん	3	オールスパイス	0.02	にんにく	0.3	※液体かつおだし	0.3	水	5	※なたね油	1	にんじん	10
	※なたね油	0.5	もやし	10	干し椎茸	1	※トマトピューレー	10	※なたね油	0.1	水	10	ゆかりあえ		塩コショー	0.05	もやし	10
	▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)		※上白糖	0.3	しょうが	1	※ケチャップ	10	※洋風スープの素	0.05	とりだんごじる		はくさい	15	いかのぴりからあげ		※しょうゆ	3
	冷凍コーン	10	※みりん	0.5	※なたね油	0.5	※赤ワイン	0.5	※しょうゆ	0.4	※鶏だんご	30	にんじん	10	※いか短冊	45	※酢	1
	たまねぎ	50	※しょうゆ	1.5	※しょうゆ	4	※洋風スープの素	1	※上白糖	0.1	はくさい	20	きゅうり	20	※酒	2	※上白糖	1.5
	じゃがいも	25	かつお削り節	0.3	※上白糖	1.8	※上白糖	0.5	塩コショー	0.03	白かぶ	10	※食塩	0.05	しょうが	1	※なたね油	1
	クリームコーン	40	すましじる		※フレーク節	1	ロリエ	0.02	※でん粉	0.3	かぶの葉	3	※ゆかり粉	0.5	※しょうゆ	0.5	ちゅうかスープ	
	乾燥パセリ	0.02	たまねぎ	15	※みりん	1	タイム	0.01	水	2	※フレーク節	2	さわにわん		※コチジャン	0.2	※春雨	5
	※豆乳	30	まいたけ	10	水	30	水	70	ポテトサラダ		※白しょうゆ	2	豚肉	10	※豆板醤	0.01	たまねぎ	20
	※洋風スープの素	1	にんじん	10	ハリハリづけ		イタリアンサラダ		じゃがいも	28	※しょうゆ	1	ごぼう	15	塩コショー	0.05	※たけのこ水煮	10
	塩コショー	0.2	鶏肉	15	※切干し大根	4	だいこん	30	きゅうり	10	※食塩	0.1	だいこん	25	※上新粉	2	にら	8
	※なたね油	1	根深ねぎ	10	※たくあん	7	ほうれんそう	20	にんじん	10	水	90	根深ねぎ	10	※でん粉	2	※あさり 冷凍	12
	※上新粉	0.1	※しょうゆ	1.5	みずな	15	パプリカ赤	3	※ノンエッグマヨネーズ	5			※糸こんぶ	0.3	※なたね油	5	※しょうゆ	1.5
	水	80	※淡口しょうゆ	1.5	※しょうゆ	0.5	※イタリアンドレ	4	ミネストローネ				※だしこんぶ	2	ちゅうかサラダ		※中華スープの素	1
	チョコクリーム(乳)		※フレーク節	2	※上白糖	1	きなこタフィ		鶏肉	15			※しょうゆ	1	チンゲンサイ	20	塩コショー	0.1
	※チョコクリーム	15	※食塩	0.1	※酢	2	※大豆	12	セロリー	2			※白しょうゆ	2	だいこん	20	水	110
			水	110	ヨーグルト(乳)		※なたね油	1	にんにく	0.2			※食塩	0.05	わかめ	0.5		
			みかん		※ヨーグルト	65	※上白糖	3	しょうが	0.5			水	90	※中華ドレ	4		
			※みかん	60			※きな粉	1.2	キャベツ	20			かき					
							※食塩	0.05	だいこん	15			※柿	40				
							水	1.5	ひよこ豆	10								
									※カットトマト	20								
									※コンソメ	1								
									※しょうゆ	0.5								
									塩コショー	0.1								
									※オリーブ油	0.5								
									※上白糖	0.2								
									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
中学年	638	2.2	628	1.8	701	1.7	710	2.2	627	2.1	629	1.6	596	1.6	586	2.8	622	1.8

＊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○○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もありますので、ご了承下さい。