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＞
5日(木)さけ
13日(金)さわら

＜丸ごと食べる魚＞
4日(水)味付き小魚
11日(水)ししゃも
17日(火)にじます

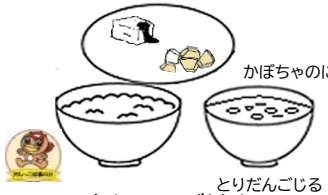
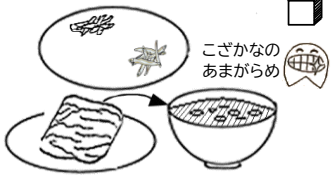
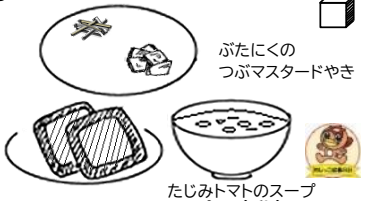
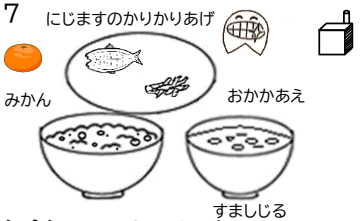
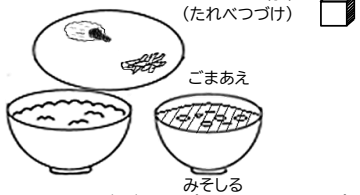
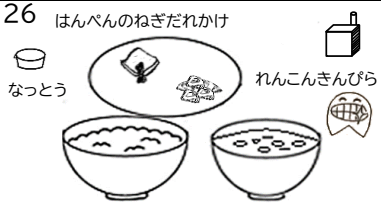
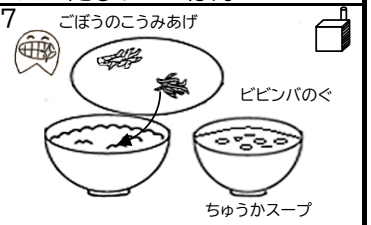
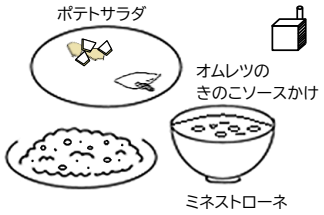
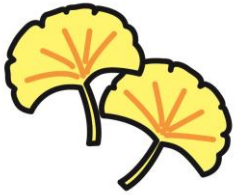
学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により一部助成を受けています。岐阜県・市町村・JA中央会が、学校で使用する県内産の米・パン・一食麺用の小麦粉・大豆・野菜などを対象に購入経費の一部を助成する事業です。
岐阜県産の米・にじます・鶏肉の購入費については、学校給食県産農産物導入促進支援授業の補助を受けています。

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

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
2 あげどうふのやさいあんかけ(たれべつづけ)  〔主食〕たじっこごはん	3 文化の日	4 だいこんサラダ  〔主食〕ソフトめん	5 あきのかそぼろごはんのぐ  〔主食〕むぎごはん	6 ごぼうのソテー  〔主食〕くろしょくパン(乳)
9 とりにくとごぼうのレモンに  〔主食〕むぎごはん	10 チンゲンサイのサラダ  〔主食〕くろコッペパン(乳)	11 ししゃものからあげ  〔主食〕なめし	12 にんじんサラダ  〔主食〕むぎごはん	13 さわらのかおりやき  〔主食〕たじっこごはん
16 あつあげのごまだれかけ  〔主食〕むぎごはん	17 にじますのかりかりあげ  〔主食〕さつまいもごはん	18 ブロッコリーのソテー  〔主食〕しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	19 ぶたにくのこくとうやき  〔主食〕むぎごはん	20 イタリアンサラダ  〔主食〕たじっこごはん
23 勤労感謝の日	24 レンズまめとさつまいものコロッケ(乳)(たれべつづけ)  〔主食〕むぎごはん(のりふりかけ)	25 ちゅうかサラダ  〔主食〕こがたコッペパン(乳)	26 はんぺんのねぎだれかけ  〔主食〕むぎごはん	27 ごぼうのこうみあげ  〔主食〕はつがげんまいごはん
30 ポテトサラダ  〔主食〕コーンピラフ				

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）　昭和調理場　北栄北陵調理場　滝呂小学校　池田小学校　　（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）	たじっこごはん		ソフトめん		むぎごはん		くろしょくパン(乳)		むぎごはん		くろコッペパン(乳)		なめし		むぎごはん		たじっこごはん		むぎごはん	
	米	90	※ソフトめん	90	※麦ごはん	88	※黒食パン	55	米	81	※黒コッペパン	55	米	81	米	81	米	90	※麦ごはん	88
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		麦	9	牛乳		麦	9	麦	9	牛乳		牛乳	
	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	牛乳		※牛乳	206	※酒	1	牛乳		※牛乳	206	※牛乳	206
	あげどうふのやさいあんかけ		カレーソース(乳)		あきのかそぼろごはんのぐ		ぶたにくのつぶマスタードやき		※牛乳	206	ツナときのこのグラタン(乳)		※食塩	0.3	※牛乳	206	さわらのかおりやき		あつあげのごまだれかけ	
	※揚げ出し豆腐 大	65	にんじん	20	※さけ	30	豚肉	50	とりにくとごぼうのレモンに		※エルボマカロニ	8	※なめしの素	0.8	ホイコーロー		※さわら	50	※冷凍厚揚げ	50
	※なたね油	5	たまねぎ	50	しょうが	0.3	塩コショー	0.2	※鶏肉	35	エリンギ	10	牛乳		豚肉	40	※しょうゆ	1	※なたね油	1
	たれべつづけ		じゃがいも	20	※酒	2	※白ワイン	2	塩コショー	0.1	しめじ	10	※牛乳	206	※酒	1	※酒	2	※しょうゆ	1.2
	たまねぎ	10	豚肉	10	※食塩	0.1	※ノンエッグベーキングマヨネーズ	1.2	※酒	1.8	※オイルツナ	12	かんとうに		※しょうゆ	0.5	しょうが	1	※みりん	1
	にんじん	3	※なたね油	0.5	※しょうゆ	0.5	しょうが	0.3	※でん粉	2	※白ワイン	0.5	※つきこんにゃく	15	しょうが	0.5	※食塩	0.1	※上白糖	0.5
	※しょうゆ	1	にんにく	0.5	※なたね油	1	にんにく	0.5	※上新粉	1	たまねぎ	20	※冷凍厚揚げ	25	にんにく	0.5	※ごま油	0.5	※白ごま	1
	※みりん	1	しょうが	1	※粒状大豆	3	※粒入りマスタード	0.5	ごぼう	15	冷凍コーン	8	※小玉はんぺん	30	※なたね油	0.5	※なたね油	1	※白すりごま	1
	※上白糖	1	※カレー粉	0.5	まいたけ	5	※なたね油	1	※上新粉	1.2	※なたね油	0.5	※ちくわ	20	キャベツ	25	いそかあえ		※でん粉	0.2
	※でん粉	0.3	※しょうゆ	3	※冷凍えだまめ	5	ごぼうのソテー		※なたね油	5	※洋風スープの素	0.5	だいこん	40	ピーマン	5	ほうれんそう	20	水	10
	水	10	※ウスターソース	4	※なたね油	1	ごぼう	28	※上白糖	1	※牛乳	20	※角切り昆布	0.3	※テンメンジャン	3	はくさい	30	うまに	
	かぼちゃのにもの		※ケチャップ	8	※しょうゆ	2.5	ピーマン	3	※しょうゆ	0.5	※有塩バター	3	にんじん	10	※酒	1	※焼ばらのり	0.5	鶏肉	20
	かぼちゃ	40	※チーズ	1	※酒	1	冷凍コーン	8	レモン	1	※小麦粉	3	※しょうゆ	4	※上白糖	1	※淡口しょうゆ	1	れんこん	25
	※上白糖	1	※小麦粉	3	※みりん	1	※しょうゆ	0.8	※レモン果汁	1	塩コショー	0.15	※みりん	1	※豆板醤	0.01	※みりん	0.5	ごぼう	30
	※みりん	0.5	※有塩バター	3	※上白糖	1	塩コショー	0.1	水	3	※パン粉	1	※フレーク節	1	※しょうゆ	0.5	※上白糖	0.5	にんじん	20
	※しょうゆ	2	※牛乳	10	水	5	※なたね油	0.5	きりぼしだいこんのいために		※粉チーズ	2.5	※酒	1	※なたね油	0.5	ぶたじる		※つきこんにゃく	20
	※液体かつおだし	0.3	※洋風スープの素	1.5	ゆかりあえ		たじみトマトのスープ		※切干し大根	4	アルミカップ	1	水	30	にんじんサラダ		豚肉	20	※冷凍さやいんげん	3
	水	10	塩コショー	0.1	はくさい	15	トマト	20	にんじん	10	チンゲンサイのサラダ		ししゃものからあげ		にんじん	40	里芋	15	干し椎茸	1
	とりだんごじる		オールスパイス	0.02	にんじん	10	※姫町のトマトジュース	25	※冷凍さやいんげん	5	チンゲンサイ	20	※ししゃも	34	パセリ	0.5	だいこん	15	しょうが	1
	※鶏だんご	30	クローブ	0.02	きゅうり	20	たまねぎ	40	※半月スライスちくわ	10	もやし	20	※でん粉	2	※棒々鶏ドレ	5	ごぼう	10	※なたね油	0.5
	はくさい	20	ナツメグ	0.02	※食塩	0.05	鶏肉	15	※上白糖	0.5	パプリカ黄	5	※上新粉	1	にらたまスープ		根深ねぎ	10	※しょうゆ	4
	白かぶ	10	ロリエ	0.01	※ゆかり粉	0.5	乾燥パセリ	0.02	※みりん	1	※柑橘ドレ	5	※なたね油	4	※冷凍液卵	20	※赤みそ	8	※上白糖	1.8
	かぶの葉	3	水	80	さわにわん		※コンソメ	0.8	※しょうゆ	1.5	さつまいものスープ		すのもの		※糸かまぼこ	15	※煮干し	2	※フレーク節	1
	※フレーク節	2	こざかなのあまがらめ		豚肉	10	※しょうゆ	0.2	※液体かつおだし	0.3	さつまいも	20	キャベツ	25	にら	10	水	110	※みりん	1
	※白しょうゆ	2	※味付け小魚	5	ごぼう	15	塩コショー	0.1	※なたね油	0.5	白かぶ	15	きゅうり	15	冷凍コーン	10			水	30
	※しょうゆ	1	※なたね油	0.1	だいこん	25	※オリーブ油	0.5	とうふじる		※白いんげん豆	10	わかめ	0.5	たまねぎ	20			ハリハリづけ	
	※食塩	0.1	※しょうゆ	0.6	根深ねぎ	10	にんにく	0.2	※冷凍角切り豆腐	20	鶏肉	15	※酢	1.2	※しょうゆ	2			※切干し大根	4
	水	90	※上白糖	0.9	※糸こんぶ	0.3	※上白糖	0.2	たまねぎ	20	かぶの葉	3	※しょうゆ	1.5	※中華スープの素	1			※たくあん	7
			※酒	0.6	※だしこんぶ	2	水	110	はくさい	10	※コンソメ	0.8	※上白糖	0.8	塩コショー	0.1			みずな	15
			水	0.09	※しょうゆ	1			根深ねぎ	10	※しょうゆ	0.8			※でん粉	0.2			※しょうゆ	0.5
			だいこんサラダ		※白しょうゆ	2			※フレーク節	2	塩コショー	0.08			水	110			※上白糖	1
			だいこん	30	※食塩	0.05			※白しょうゆ	2	水	80							※酢	2
			こまつな	20	水	90			※しょうゆ	1									ヨーグルト(乳)	
			※玉ねぎドレ	4	かき				※食塩	0.1									※ヨーグルト	65
					※柿	40			水	90										
	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	629	1.6	599	2.2	601	1.6	598	2	616	1.5	606	2.3	665	3.1	626	1.8	629	1.6	706	1.7

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）	さつまいもごはん		しょくパン(乳)		むぎごはん		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		はつがげんまいごはん		コーンピラフ	
	米	72	※食パン	55	※麦ごはん	88	米	90	※麦ごはん	88	※小型コッペパン	30	米	81	米	81	米	72
	麦	8	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		麦	9	発芽玄米	9	麦	8
	さつまいも	26	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	※牛乳	206	牛乳		牛乳		塩コショー	0.3
	※酒	1	とりにくのマーマレードやき		ぶたにくのこくとうやき		ハヤシシチュー(乳)		レンズまめとさつまいものコロッケ(乳)		やきそば		※牛乳	206	※牛乳	206	※洋風スープの素	0.1
	※食塩	0.3	鶏肉	55	豚肉	50	豚肉	22	さつまいも	30	※中華めん	72	はんぺんのねぎだれかけ		ごぼうのこうみあげ		※酒	1
	くちなしの実	0.05	※白ワイン	2	※しょうゆ	0.8	塩コショー	0.2	※蒸しレンズ豆	10	塩コショー	0.05	※はんぺん	40	ごぼう	35	※オイルツナ	10
	牛乳		塩コショー	0.1	※酒	2	じゃがいも	30	※脱脂粉乳	2	※なたね油	0.2	※なたね油	0.5	にんにく	0.3	たまねぎ	10
	※牛乳	206	※なたね油	1	しょうが	0.8	たまねぎ	50	たまねぎ	20	たまねぎ	30	根深ねぎ	3	しょうが	0.2	冷凍コーン	10
	にじますのかりかりあげ		※マーマレード	10	にんにく	0.3	にんじん	20	豚肉	15	キャベツ	40	※しょうゆ	1.5	※上新粉	3	※洋風スープの素	0.3
	※にじます	50	※淡口しょうゆ	0.6	※なたね油	1	しょうが	1	※チーズ	3	もやし	20	※上白糖	0.5	※食塩	0.1	塩コショー	0.1
	しょうが	1	※上白糖	0.1	黒砂糖	1.5	にんにく	0.5	塩コショー	0.2	豚肉	25	※酢	1	※なたね油	4	※なたね油	1
	※しょうゆ	0.8	※でん粉	0.2	※上白糖	0.1	※なたね油	0.5	※小麦粉	5	ピーマン	5	※でん粉	0.2	ビビンバのぐ		※しょうゆ	0.7
	※酒	2	水	2	※酒	2	※小麦粉	4.5	※パン粉	7	※半月スライスちくわ	8	水	5	牛肉	30	牛乳	
	※食塩	0.1	ブロッコリーのソテー		※しょうゆ	1.2	※有塩バター	4.5	※なたね油	4	※紅しょうが	2	れんこんきんぴら		しょうが	0.3	※牛乳	206
	※でん粉	2	ブロッコリー	20	※でん粉	0.2	※ウスターソース	4	たれべつづけ		※青のり粉	0.2	れんこん	25	にんにく	0.2	オムレツのきのこソースかけ	
	※上新粉	2	キャベツ	12	水	5	※しょうゆ	3	※ケチャップ	3	※洋風スープの素	0.8	豚肉	10	根深ねぎ	3	※オムレツ	50
	※なたね油	5	にんじん	10	ひじきのたまごとじ		※チーズ	3	※ウスターソース	4	※ウスターソース	6.2	※糸こんにゃく	3	※酒	1	※なたね油	1
	おかかあえ		※しょうゆ	0.2	※ひじき	0.8	※牛乳	10	※上白糖	0.1	※しょうゆ	1.1	冷凍さやいんげん	3	※しょうゆ	0.5	しめじ	4
	はくさい	25	※鶏ガラスープ	0.2	こまつな	15	クローブ	0.02	水	1	※かき油	0.2	※しょうゆ	1.5	※上白糖	0.2	えのきたけ	4
	きゅうり	10	塩コショー	0.1	たまねぎ	13	オールスパイス	0.02	ごまあえ		※なたね油	1	※上白糖	0.7	ほうれんそう	15	にんにく	0.3
	もやし	10	※なたね油	0.5	※冷凍液卵	20	※トマトピューレー	10	キャベツ	20	塩コショー	0.05	※みりん	1	にんじん	10	※なたね油	0.1
	※上白糖	0.3	▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)		※白しょうゆ	1	※ケチャップ	10	きゅうり	20	いかのぴりからあげ		一味唐辛子	0.01	もやし	10	※洋風スープの素	0.05
	※みりん	0.5	冷凍コーン	10	※みりん	0.5	※赤ワイン	0.5	冷凍コーン	5	※いか短冊	45	※なたね油	0.5	※しょうゆ	3	※しょうゆ	0.4
	※しょうゆ	1.5	たまねぎ	50	※上白糖	0.1	※洋風スープの素	1	※上白糖	0.5	※酒	2	のっぺいじる		※酢	1	※上白糖	0.1
	かつお削り節	0.3	じゃがいも	25	※液体かつおだし	0.3	※上白糖	0.5	※みりん	0.5	しょうが	1	だいこん	20	※上白糖	1.5	塩コショー	0.03
	すましじる		クリームコーン	40	※しょうゆ	0.3	ロリエ	0.02	※しょうゆ	1.5	※しょうゆ	0.5	里芋	20	※なたね油	1	※でん粉	0.3
	たまねぎ	15	乾燥パセリ	0.02	水	10	タイム	0.01	※白ごま	1	※コチジャン	0.2	にんじん	10	ちゅうかスープ		水	2
	まいたけ	10	※豆乳	30	かぼちゃのみそしる		水	70	※白すりごま	1	※豆板醤	0.01	鶏肉	15	※春雨	5	ポテトサラダ	
	にんじん	10	※洋風スープの素	1	かぼちゃ	25	イタリアンサラダ		みそしる		塩コショー	0.05	※フレーク節	2	たまねぎ	20	じゃがいも	28
	鶏肉	15	塩コショー	0.2	だいこん	20	だいこん	30	はくさい	20	※上新粉	2	※しょうゆ	1	※たけのこ水煮	10	きゅうり	10
	根深ねぎ	10	※なたね油	1	※油揚げ	4	ほうれんそう	20	えのきたけ	10	※でん粉	2	※淡口しょうゆ	2	にら	8	にんじん	10
	※しょうゆ	1.5	※上新粉	0.1	根深ねぎ	10	パプリカ赤	3	※ミニ厚揚げ	15	※なたね油	5	※みりん	0.2	※あさり 冷凍	12	※ノンエッグマヨネーズ	5
	※淡口しょうゆ	1.5	水	80	※煮干し	2	※イタリアンドレ	4	にんじん	10	ちゅうかサラダ		※でん粉	0.2	※しょうゆ	1.5	ミネストローネ	
	※フレーク節	2	チョコクリーム(乳)		※白みそ	4	きなこタフィ		根深ねぎ	10	チンゲンサイ	20	※食塩	0.1	※中華スープの素	1	鶏肉	15
	※食塩	0.1	※チョコクリーム	15	※赤みそ	4	※大豆	12	※煮干し	2	だいこん	20	水	90	塩コショー	0.1	セロリー	2
	水	110			水	110	※なたね油	1	※白みそ	8	わかめ	0.5	なっとう		水	110	にんにく	0.2
	みかん						※上白糖	3	水	110	※中華ドレ	4	※納豆	30			しょうが	0.5
	※みかん	60					※きな粉	1.2	のりふりかけ								キャベツ	20
							※食塩	0.05	※のりふりかけ	2							だいこん	15
							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	628	1.8	638	2.2	646	1.9	705	2.2	712	2.5	586	2.8	650	2.3	617	1.8	627	2.1

＊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。