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

中学校　盛り付け図

食育センター　養正調理場

月	火	水	木	金
2 鰆の香り焼き 磯香和え 豚汁 〔主食〕麦ごはん	3 文化の日	4 ごぼうのソテー 豚肉の粒マスタード焼き 多治見トマトのスープ 〔主食〕黒食パン(乳)	5 ししゃものから揚げ 酢の物 関東煮 〔主食〕菜飯	6 鶏肉とごぼうのレモン煮 切り干し大根の炒め煮 柿 豆腐汁 〔主食〕たじっこごはん
9 レンズ豆とさつまいものコロッケ(乳)(たれ別付け) ごま和え みそ汁 〔主食〕麦ごはん(のりふりかけ)	10 人参サラダ ホイコーロー にら玉スープ(除去食) 〔主食〕発芽玄米ごはん	11 大根サラダ 小魚の甘がらめ カレーソース(乳)(除去食) 〔主食〕ソフト麺	12 はんぺんのねぎだれかけ 納豆 れんこんきんぴら のっぺい汁 〔主食〕麦ごはん	13 チンゲン菜のサラダ ツナときのこのグラタン(乳) さつまいものスープ 〔主食〕黒コッペパン(乳)
16 豚肉の黒糖焼き ぶどうゼリー ひじきの玉子とじ(除去食) かぼちゃのみそ汁 〔主食〕麦ごはん	17 ブロッコリーのソテー 鶏肉のマーマレード焼き ▲豆乳ポタージュ(ノンミルク) 〔主食〕食パン(乳)(チョコクリーム(乳))	18 にじますのかりかり揚げ みかん おかか和え すまし汁 〔主食〕さつまいもごはん	19 厚揚げのごまだれかけ ヨーグルト(乳) ハリハリ漬け うま煮 〔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)(除去食) 〔主食〕麦ごはん
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 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け) かぼちゃの煮物 鶏団子汁 〔主食〕たじっこごはん	26 秋の香そぼろごはんの具 ミルクプリン卵入り(乳) ゆかり和え 沢煮椀 〔主食〕麦ごはん	27 中華サラダ いかのぴり辛揚げ 焼きそば 〔主食〕小型コッペパン(乳)
30 ごぼうの香味揚げ ビビンバの具 中華スープ 〔主食〕麦ごはん				

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≫　　（中学校）　食育センター　養正調理場　　（単位：グラム）

献立及び材料（中学校）

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	
	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	110	※黒食パン	85	米	99	米	110	※麦ごはん	110	米	99	※ソフトめん	125	米	99	※黒コッペパン	85	※麦ごはん	110
	牛乳		牛乳		麦	11	牛乳		牛乳		発芽玄米	11	牛乳		麦	11	牛乳		牛乳	
	※牛乳	206	※牛乳	206	※酒	1.2	※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	0.36	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)		はんぺんのねぎだれかけ		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	70	豚肉	65	※なめしの素	0.96	※鶏肉	46	さつまいも	36	ホイコーロー		にんじん	24	はんぺんのねぎだれかけ		※エルボマカロニ	10	豚肉	65
	※しょうゆ	1.2	塩コショー	0.26	牛乳		塩コショー	0.12	※蒸しレンズ豆	12	豚肉	55	たまねぎ	60	※はんぺん	50	エリンギ	12.5	※しょうゆ	1.3
	※酒	2.4	※白ワイン	2.6	※牛乳	206	※酒	2.16	※脱脂粉乳	2.4	※酒	1.3	じゃがいも	24	※なたね油	0.6	しめじ	12.5	※酒	2.6
	しょうが	1.2	※ノンエッグベーキングマヨネーズ	1.56	かんとうに		※でん粉	2.4	たまねぎ	24	※しょうゆ	0.65	豚肉	12	根深ねぎ	3.6	※オイルツナ	15	しょうが	1.04
	※食塩	0.12	しょうが	0.39	※つきこんにゃく	18	※上新粉	1.2	豚肉	18	しょうが	0.65	※なたね油	0.6	※しょうゆ	1.8	※白ワイン	0.63	にんにく	0.39
	※ごま油	0.6	にんにく	0.65	※冷凍厚揚げ	30	ごぼう	15	※チーズ	3.6	にんにく	0.65	にんにく	0.6	※上白糖	0.6	たまねぎ	25	※なたね油	0.65
	※なたね油	1.2	※粒入りマスタード	0.65	※小玉はんぺん	36	※上新粉	1.44	塩コショー	0.24	※なたね油	0.65	しょうが	1.2	※酢	1.2	冷凍コーン	10	黒砂糖	1.95
	いそかあえ		※なたね油	1.3	※ちくわ	24	※なたね油	6	※小麦粉	6	キャベツ	32.5	※カレー粉	0.6	※でん粉	0.24	※なたね油	0.63	※上白糖	0.13
	ほうれんそう	24	ごぼうのソテー		だいこん	48	※上白糖	1.2	※パン粉	8.4	ピーマン	6.5	※しょうゆ	3.6	水	6	※洋風スープの素	0.63	※酒	2.6
	はくさい	36	ごぼう	33.6	※角切り昆布	0.36	※しょうゆ	0.6	※なたね油	4.8	※テンメンジャン	3.9	※ウスターソース	4.8	れんこんきんぴら		※牛乳	25	※しょうゆ	1.56
	※焼ばらのり	0.6	ピーマン	3.6	にんじん	12	レモン	1.2	たれべつづけ		※酒	1.3	※ケチャップ	9.6	れんこん	30	※有塩バター	3.75	※でん粉	0.26
	※淡口しょうゆ	1.2	冷凍コーン	9.6	※しょうゆ	4.8	※レモン果汁	1.2	※ケチャップ	3.6	※上白糖	1.3	※チーズ	1.2	豚肉	15	※小麦粉	3.75	水	6.5
	※みりん	0.6	※しょうゆ	0.96	※みりん	1.2	水	3.6	※ウスターソース	4.8	※豆板醤	0.013	※小麦粉	3.6	※糸こんにゃく	3.6	塩コショー	0.19	ひじきのたまごとじ	
	※上白糖	0.6	塩コショー	0.12	※フレーク節	1.2	きりぼしだいこんのいために		※上白糖	0.12	※しょうゆ	0.65	※有塩バター	3.6	冷凍さやいんげん	3.6	※パン粉	1.25	※ひじき	0.96
	ぶたじる		※なたね油	0.6	※酒	1.2	※切干し大根	4.8	水	1.2	にんじんサラダ		※牛乳	12	※しょうゆ	1.8	※粉チーズ	3.13	こまつな	18
	豚肉	24	たじみトマトのスープ		水	36	にんじん	12	ごまあえ		にんじん	48	塩コショー	0.12	※上白糖	0.84	アルミカップ	1	たまねぎ	15.6
	里芋	18	トマト	24	ししゃものからあげ		冷凍さやいんげん	6	キャベツ	24	パセリ	0.6	オールスパイス	0.024	※みりん	1.2	チンゲンサイのサラダ		※冷凍液卵	24
	だいこん	18	姫町のトマトジュース	30	※ししゃも	40	※半月スライスちくわ	12	きゅうり	24	※棒々鶏ドレ	6	クローブ	0.024	※なたね油	0.6	チンゲンサイ	24	※白しょうゆ	1.2
	ごぼう	12	たまねぎ	48	※でん粉	2.4	※上白糖	0.6	冷凍コーン	6	にらたまスープ		ナツメグ	0.024	のっぺいじる		もやし	24	※みりん	0.6
	根深ねぎ	12	鶏肉	18	※上新粉	1.2	※みりん	1.2	※上白糖	0.6	※冷凍液卵	24	ロリエ	0.012	だいこん	24	パプリカ黄	6	※上白糖	0.12
	※赤みそ	9.6	乾燥パセリ	0.024	※なたね油	4.8	※しょうゆ	1.8	※みりん	0.6	※糸かまぼこ	23	水	96	里芋	24	※柑橘ドレ	6	※液体かつおだし	0.36
	※煮干し	2.4	※コンソメ	0.96	すのもの		※液体かつおだし	0.36	※しょうゆ	1.8	にら	12	こざかなのあまがらめ		にんじん	12	さつまいものスープ		※しょうゆ	0.36
	水	132	※しょうゆ	0.24	キャベツ	30	※なたね油	0.6	※白ごま	1.2	冷凍コーン	12	※味付け小魚	6.5	鶏肉	18	さつまいも	24	水	12
			塩コショー	0.12	きゅうり	18	とうふじる		※白すりごま	1.2	たまねぎ	24	※なたね油	0.13	※フレーク節	2.4	白かぶ	18	かぼちゃのみそしる	
			※オリーブ油	0.6	わかめ	0.6	※冷凍角切り豆腐	24	みそしる		※しょうゆ	2.4	※しょうゆ	0.78	※しょうゆ	1.2	※白いんげん豆	12	かぼちゃ	30
			にんにく	0.24	※酢	1.44	たまねぎ	24	はくさい	24	※中華スープの素	1.2	※上白糖	1.17	※淡口しょうゆ	2.4	鶏肉	18	だいこん	24
			※上白糖	0.24	※しょうゆ	1.8	はくさい	12	えのきたけ	12	塩コショー	0.12	※酒	0.78	※みりん	0.24	かぶの葉	3.6	※油揚げ	4.8
			水	132	※上白糖	0.96	根深ねぎ	12	※ミニ厚揚げ	18	※でん粉	0.24	水	0.117	※でん粉	0.24	※コンソメ	0.96	根深ねぎ	12
							※フレーク節	2.4	にんじん	12	水	132	だいこんサラダ		※食塩	0.12	※しょうゆ	0.96	※煮干し	2.4
							※白しょうゆ	2.4	根深ねぎ	12			だいこん	36	水	108	塩コショー	0.096	※白みそ	4.8
							※しょうゆ	1.2	※煮干し	2.4			こまつな	24	なっとう		水	96	※赤みそ	4.8
							※食塩	0.12	※白みそ	9.6			※玉ねぎドレ	4.8	※納豆	30			水	132
							水	108	水	132									ぶどうゼリー	
							かき		のりふりかけ										※ぶどうゼリー	60
							※柿	40	※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
中学校	765	1.8	797	2.8	775	3.7	748	1.6	842	2.7	751	2.4	753	2.7	756	2.6	802	3.3	816	2.4

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	
	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	85	米	90	米	110	※麦ごはん	110	米	90	米	110	米	99	※小型コッペパン	55	※麦ごはん	110
	牛乳		麦	10	牛乳		牛乳		麦	10	牛乳		麦	11	牛乳		牛乳	
	※牛乳	206	さつまいも	31.72	※牛乳	206	※牛乳	206	塩コショー	0.38	※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	1.22	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	0.13	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	71.5	※食塩	0.36	※冷凍厚揚げ	65	豚肉	26.4	※酒	1.25	※揚げ出し豆腐 小	90	あきのかそぼろごはんのぐ		※中華めん	86.4	ごぼう	42
	※白ワイン	2.6	くちなしの実	0.061	※なたね油	1.3	塩コショー	0.24	※オイルツナ	15	※なたね油	8	※さけ	39	塩コショー	0.06	にんにく	0.36
	塩コショー	0.13	牛乳		※しょうゆ	1.56	じゃがいも	36	たまねぎ	12	たれべつづけ		しょうが	0.39	※なたね油	0.24	しょうが	0.24
	※なたね油	1.3	※牛乳	206	※みりん	1.3	たまねぎ	60	冷凍コーン	12	たまねぎ	12	※酒	2.6	たまねぎ	36	※上新粉	3.6
	※マーマレード	13	にじますのかりかりあげ		※上白糖	0.65	にんじん	24	※洋風スープの素	0.38	にんじん	3.6	※食塩	0.13	キャベツ	48	※食塩	0.12
	※淡口しょうゆ	0.78	※にじます	60	※白ごま	1.3	しょうが	1.2	塩コショー	0.12	※しょうゆ	1.2	※しょうゆ	0.65	もやし	24	※なたね油	4.8
	※上白糖	0.13	しょうが	1.2	※白すりごま	1.3	にんにく	0.6	※なたね油	1.25	※みりん	1.2	※なたね油	1.2	豚肉	30	ビビンバのぐ	
	※でん粉	0.26	※しょうゆ	1	※でん粉	0.26	※なたね油	0.6	※しょうゆ	1.25	※上白糖	1.2	※粒状大豆	3.6	ピーマン	6	牛肉	45
	水	2.6	※酒	2.4	水	13	※小麦粉	5.4	牛乳		※でん粉	0.36	まいたけ	6	※半月スライスちくわ	9.6	しょうが	0.36
	ブロッコリーのソテー		※食塩	0.12	うまに		※有塩バター	5.4	※牛乳	206	水	12	※冷凍えだまめ	6	※紅しょうが	2.4	にんにく	0.24
献立及び材料（中学校）	ブロッコリー	24	※でん粉	2.4	鶏肉	24	※ウスターソース	4.8	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	1.3	※青のり粉	0.24	根深ねぎ	3.6
	キャベツ	14.4	※上新粉	2.4	れんこん	30	※しょうゆ	3.6	※オムレツ	60	かぼちゃ	48	※しょうゆ	3.25	※洋風スープの素	0.96	※酒	1.2
	にんじん	12	※なたね油	6	ごぼう	36	※チーズ	3.6	※なたね油	1.2	※上白糖	1.2	※酒	1.3	※ウスターソース	7.44	※しょうゆ	0.65
	※しょうゆ	0.24	おかかあえ		にんじん	24	※牛乳	12	しめじ	4.8	※みりん	0.6	※みりん	1.3	※しょうゆ	1.32	※上白糖	0.26
	※鶏ガラスープ	0.24	はくさい	30	※つきこんにゃく	24	クローブ	0.024	えのきたけ	4.8	※しょうゆ	2.4	※上白糖	1.2	※かき油	0.24	ほうれんそう	18
	塩コショー	0.12	きゅうり	12	冷凍さやいんげん	3.6	オールスパイス	0.024	にんにく	0.36	※液体かつおだし	0.36	水	6.5	※なたね油	1.2	にんじん	12
	※なたね油	0.6	もやし	12	干し椎茸	1.2	※トマトピューレー	12	※なたね油	0.12	水	12	ゆかりあえ		塩コショー	0.06	もやし	12
	▲とうにゅうポタージュ(ノンミルク)		※上白糖	0.36	しょうが	1.2	※ケチャップ	12	※洋風スープの素	0.06	とりだんごじる		はくさい	18	いかのぴりからあげ		※しょうゆ	3.9
	冷凍コーン	12	※みりん	0.6	※なたね油	0.6	※赤ワイン	0.6	※しょうゆ	0.48	※鶏だんご	40	にんじん	12	※いか短冊	58.5	※酢	1.3
	たまねぎ	60	※しょうゆ	1.8	※しょうゆ	4.8	※洋風スープの素	1.2	※上白糖	0.12	はくさい	24	きゅうり	24	※酒	2.6	※上白糖	1.95
	じゃがいも	30	かつお削り節	0.36	※上白糖	2.16	※上白糖	0.6	塩コショー	0.036	白かぶ	12	※食塩	0.06	しょうが	0.65	※なたね油	1.2
	クリームコーン	48	すましじる		※フレーク節	1.2	ロリエ	0.024	※でん粉	0.36	かぶの葉	3.6	※ゆかり粉	0.6	※しょうゆ	0.65	ちゅうかスープ	
	乾燥パセリ	0.024	たまねぎ	18	※みりん	1.2	タイム	0.012	水	2.4	※フレーク節	2.4	さわにわん		※コチジャン	0.26	※春雨	6
	※豆乳	36	まいたけ	12	水	36	水	84	ポテトサラダ		※白しょうゆ	2.4	豚肉	15	※豆板醤	0.013	たまねぎ	24
	※洋風スープの素	1.2	にんじん	12	ハリハリづけ		イタリアンサラダ		じゃがいも	33.6	※しょうゆ	1.2	ごぼう	18	塩コショー	0.13	※たけのこ水煮	12
	塩コショー	0.24	鶏肉	18	※切干し大根	4.8	だいこん	36	きゅうり	12	※食塩	0.12	だいこん	30	※上新粉	2.6	にら	9.6
	※なたね油	1.2	根深ねぎ	12	※たくあん	8.4	ほうれんそう	24	にんじん	12	水	108	根深ねぎ	12	※でん粉	2.6	※あさり 冷凍	14.4
	※上新粉	0.12	※しょうゆ	1.8	みずな	18	パプリカ赤	3.6	※ノンエッグマヨネーズ	6			※糸こんぶ	0.36	※なたね油	6.5	※しょうゆ	1.8
	水	96	※淡口しょうゆ	1.8	※しょうゆ	0.6	※イタリアンドレ	4.8	ミネストローネ				※だしこんぶ	2.4	ちゅうかサラダ		※中華スープの素	1.2
	チョコクリーム(乳)		※フレーク節	2.4	※上白糖	1.2	きなこタフィ		鶏肉	18			※しょうゆ	1.2	チンゲンサイ	24	塩コショー	0.12
	※チョコクリーム	15	※食塩	0.12	※酢	2.4	※大豆	14.4	セロリー	2.4			※白しょうゆ	2.4	だいこん	24	水	132
			水	132	ヨーグルト(乳)		※なたね油	1.2	にんにく	0.24			※食塩	0.06	わかめ	0.6		
			みかん		※ヨーグルト	65	※上白糖	3.6	しょうが	0.6			水	108	※中華ドレ	4.8		
			※みかん	80			※きな粉	1.44	キャベツ	24			ミルクプリンたまごいり(乳)					
							※食塩	0.06	だいこん	18			※ミルクプリン卵入り(中)	80				
							水	1.8	ひよこ豆	12								
									※カットトマト	24								
									※コンソメ	1.2								
									※しょうゆ	0.6								
									塩コショー	0.12								
									※オリーブ油	0.6								
									※上白糖	0.24								
									水	120								
	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	824	2.7	745	2	822	1.9	841	2.5	751	2.4	766	1.9	800	2.3	774	4.1	753	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、中学校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。