



たじっごはん

6月 田植え



生産者の奥村さんに
インタビュー
してきたよ



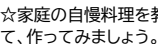
パッくんからの野菜メモ



日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

🌸「和食」の特徴

 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。

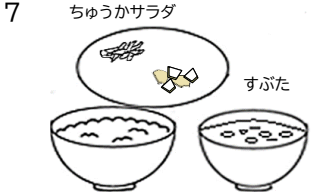
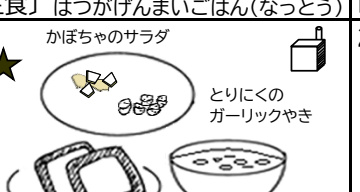
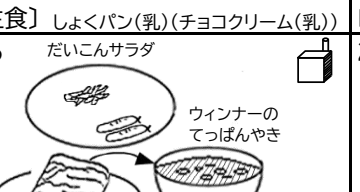
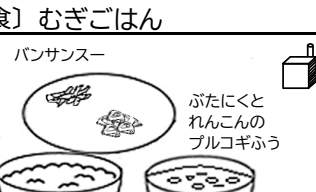
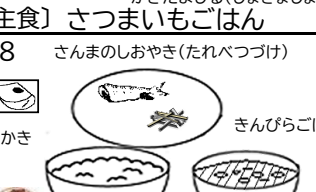
◆今月の魚◆		
<切り身> 角切りの魚> 6日(木)さけ 14日(金)ホキ	<丸ごと食べる魚> 21日(金)あゆ 25日(火)わかさぎ	<骨を外して 食べる魚> 28日(金)さんま

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・一食類用の小麦粉・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。

令和7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
				
3 ぶんか 文化の日	4 とりにくごぼうのあげがらめ  にびたし たぬきじる 【主食】 むぎごはん	5 シーザーサラダ  レンズまめの チーズやき(乳) たじみトマトのスープ 【主食】 くるコッパン(乳)	6 あきのかそぼろごはんのぐ  ごまあえ しろみそじる 【主食】 むぎごはん	7 ちゅうかサラダ  すぶた ワカメスープ 【主食】 もちげんまいごはん
10 あげどうふのにくあんかけ (たれべつづけ)  すのもの なめこのみそじる 【主食】 むぎごはん	11 こんにゃくサラダ  ぶたにくの つがマスタードやき パンプキンスープ(乳)(じよきよよく) 【主食】 しょくパン(乳)	12 ちくわのもみじあげ  ひじきのいために すましじる 【主食】 はつがげんまいごはん(なっとう)	13 ブロッコリーのソテー  オムレツ いっしょく ケチャップ ミートボールのポトフ 【主食】 トマトピラフ	14 チンゲンサイのサラダ  さかなの びりからあげ やきそば 【主食】 こがたコッパン(乳)
17 あつあげのごまだれかけ  ヨーグルト(乳) たくあん かおりあえ ぶたじる 【主食】 むぎごはん	18 ぶたにくのくわやき  みかん うまに ぎふいっばいじる 【主食】 もちげんまいごはん	19 ★ かぼちゃのサラダ  とりにくの ガーリックやき アルファベットマカロニスープ 【主食】 しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))	20 イタリアンサラダ  きなこタフィ ハヤシチュー(乳)(じよきよよく) 【主食】 むぎごはん	21 あゆのかりかりあげ  たじみブロッコリーの おかかあえ かきたまじる(じよきよよく) 【主食】 さつまいもごはん
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日	25 わかさぎのなんばんづけ  おひたし はんべんとだいのんのにも 【主食】 ゆかりごはん	26 だいこんサラダ  ウィンナーの てつばんやき ミートソース(乳)(じよきよよく) 【主食】 ソフトめん	27 パンサンスー  ぶたにくと れんこんの ブルコギふう ちゅうかスープ 【主食】 むぎごはん	28 さんまのしおやき(たれべつづけ)  かき きんぴらごぼう さつまいものみそじる 【主食】 たじっこごはん

令和7年11月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

日	献立名			6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)					
				血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
曜日	しゅしよく	しゅさい	ふくさい・くだもの・デザート	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの・きのこ	穀類・いも・さとう	油脂類
 4火	むぎごはん	とりにくとごぼうのあげがらめ	にびたし たぬきじる	鶏肉 ※オイルツナ ※油揚げ ※冷凍角切り豆腐 ※フレーク節	※牛乳	こまつな にんじん	ごぼう はくさい だいこん 根深ねぎ しょうが	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※板こんにやく	※なたね油
 5水	くろコッペパン(乳)	レンズまめのチーズやき(乳)	シーザーサラダ たじみトマトのスープ	※フランクフルト ※蒸しレンズ豆 鶏肉	※牛乳 ※チーズ	トマト 姫町のトマトジュース	※マッシュルーム水煮 冷凍コーン ごぼう レタス たまねぎ にんにく	※黒コッペパン じゃがいも ※上白糖	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※シーザードレ ※オリーブ油
6木	あきのかそぼろごはん (むぎごはん・あきのかそぼろごはんのぐ)		ごまあえ しろみそしる ミルクプリンたまごいり(乳)(中)	※さけ ※粒状大豆 ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	かぼちゃ	しょうが まいたけ ※冷凍えだまめ キャベツ きゅうり 冷凍コーン はくさい だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※ミルクプリン卵入り(中)	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
7金	もちげんまいごはん	すぶた	ちゅうかサラダ ワカメスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり もやし ※たけのこ水煮	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油 ※棒々鶏ドレ
10月	むぎごはん	あげどうふのにくあんかけ	すのもの なめこのみそしる	※揚げ出し豆腐 豚肉 ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	ピーマン	だいこん キャベツ なめこ はくさい 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋	※なたね油
 11火	しよくパン(乳)	ぶたにくの つぶマスタードやき	やさしいサラダ(幼) こんにやくサラダ(小中) パンプキンスープ(乳)	豚肉	※牛乳 ※チーズ	にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	※食パン ※バスタこんにやく ※小麦粉	※マヨネーズ(卵不使用) ※なたね油 ※玉ねぎドレ ※有塩バター
12水	はつがげんまいごはん (なっとう)	ちくわのもみじあげ	ひじきのいために すましじる	※焼き竹輪 ※油揚げ 鶏肉 ※フレーク節 ※納豆	※牛乳 ※青のり粉 ※ひじき	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	※たけのこ水煮 ごぼう だいこん	米 発芽玄米 ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油
13木	セルフオムライス (トマトピラフ・オムレツ・いっしょくケチャップ)		ブロッコリーのソテー ミートボールのポトフ	※オムレツ ※ミートボール ※ひよこ豆	※牛乳	※ドライミックストマトピラフ ※トマトピューレー ブロッコリー	キャベツ 冷凍コーン はくさい たまねぎ	米 麦 じゃがいも	※なたね油
14金	やきそば こがたコッペパン(乳)	さかなのぷりからあげ	チンゲンサイのサラダ	豚肉 ※半月スライスちくわ ※ホキ	※牛乳 ※青のり粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが ※紅しょうが もやし	※小型コッペパン ※上新粉 ※中華めん ※でん粉	※なたね油 ※中華ドレ
 17月	むぎごはん	あつあげのごまだれかけ	たくあんのかおりあえ ぶたじる ヨーグルト(乳)	※冷凍厚揚げ 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し ※ヨーグルト	にんじん	県産切干大根 ※たくあん キャベツ はくさい ごぼう 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉 里芋 ※板こんにやく	※なたね油 ※白ごま ※白すりごま
18火	もちげんまいごはん	ぶたにくのくわやき	うまに ぎふいっぱいじる みかん	豚肉 ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	冷凍さやいんげん にんじん トマト	しょうが れんこん ごぼう だいこん たまねぎ ※みかん	米 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油
★ 19水	しよくパン(乳) (チョコクリーム(乳))	とりにくのガーリックやき	かぼちゃのサラダ アルファベットマカロニスープ	鶏肉 ※白いんげん豆	※牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり キャベツ エリンギ	※食パン ※上新粉 ※ABCマカロニ ※チョコクリーム	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ
 20木	ハヤシライス (むぎごはん・ハヤシシチュー(乳))	きなこタフィ	イタリアンサラダ	豚肉 ※大豆水煮(幼) 大豆(小中) ※きな粉	※牛乳 ※チーズ	にんじん ※トマトピューレー ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく レタス 冷凍コーン	米 麦 じゃがいも ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ
 21金	さつまいもごはん	あゆのかりかりあげ	たじみブロッコリーのおかかあえ かきたまじる ぶどうゼリー(中)	※あゆ ※かつお削り節 鶏肉 ※冷凍液卵 ※フレーク節	※牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	米 麦 さつまいも ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※ぶどうゼリー(中)	※なたね油
 25火	ゆかりごはん	わかさぎのなんばんづけ	はんぺんとかいこんのにも おひたし	※わかさぎ 豚肉 ※小玉はんぺん ※フレーク節	※牛乳	にんじん 冷凍さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん はくさい	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※つきこんにやく	※なたね油
26水	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース(乳))	ウィンナーのてつぱんやき	だいこんサラダ	豚肉 ※ウィンナー	※牛乳 ※チーズ	にんじん ピーマン ※トマトピューレー ※カットトマト みずな	たまねぎ しょうが にんにく だいこん 冷凍コーン	※ソフトめん ※小麦粉 ※上白糖	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
27木	むぎごはん	ぶたにくとれんこんの ブルコギふう	パンサンスー ちゅうかスープ かき(中)	豚肉 ※冷凍角切り豆腐 ※あさり 冷凍	※牛乳	にら チンゲンサイ	にんにく れんこん きゅうり はくさい 根深ねぎ ※柿(中)	※麦ごはん ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※ごま油 ※白ごま
 28金	たじっこごはん	さんまのしおやき	きんぴらごぼう さつまいものみそしる かき(幼小)	※さんま 鶏肉 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ	※牛乳 わかめ ※煮干し	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ※柿(幼小)	米 ※上白糖 ※糸こんにやく さつまいも	※なたね油

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

(単位:グラム)

日	11月17日 月	11月18日 火	11月19日 水	11月20日 木	11月21日 金	11月25日 火	11月26日 水	11月27日 木	11月28日 金
献立及び材料 (中学年)	むぎごはん	もちげんまいごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん	さつまいもごはん	ゆかりごはん	ソフトめん	むぎごはん	たじっこごはん
	※麦ごはん 88	米 81	※食パン 55	米 81	米 72	米 81	※ソフトめん 90	※麦ごはん 88	米 90
	牛乳	もち玄米 9	牛乳	麦 9	麦 8	麦 9	牛乳	牛乳	牛乳
	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	さつまいも 26	※酒 1	※牛乳 206	※牛乳 206	※牛乳 206
	あつあげのごまだれかけ	※牛乳 206	とりにくのガーリックやき	※牛乳 206	※酒 1	※食塩 0.3	ミートソース(乳)	ぶたにくとれんこんのブルコギふう	さんまのしおやき
	※冷凍厚揚げ 50	ぶたにくのくわやき	鶏肉 55	ハヤシシチュー(乳)	※食塩 0.3	※ゆかり粉 0.75	豚肉 20	豚肉 35	※さんま 40
	※なたね油 1	豚肉 50	ガーリックパウダー 0.02	豚肉 22	くちなしの実 0.05	牛乳	オールスパイス 0.02	※酒 2	※食塩 0.1
	※しょうゆ 1.2	※しょうゆ 0.5	※食塩 0.2	塩コショウ 0.2	牛乳	※牛乳 206	クローブ 0.02	※しょうゆ 1	※しょうゆ 0.3
	※みりん 1	※酒 2	黒こしょう 0.01	じゃがいも 30	※牛乳 206	わかさぎのなんばんづけ	ナツメグ 0.02	塩コショウ 0.1	※なたね油 0.5
	※上白糖 0.5	しょうが 0.3	※白ワイン 2	たまねぎ 50	あゆのかりかりあげ	※わかさぎ 40	ロリエ 0.01	にんにく 0.3	たれべつづけ
	※白ごま 1	※なたね油 1	にんじん 20	にんじん 20	※あゆ 50	しょうが 0.5	にんじん 20	※なたね油 1	だいこん 20
	※白すりごま 1	※しょうゆ 2	※上新粉 0.5	しょうが 1	しょうが 1	※酒 2	たまねぎ 60	にんにく 0.2	※しょうゆ 1
	※でん粉 0.2	※みりん 1	※なたね油 1	にんにく 0.5	※しょうゆ 0.8	※しょうゆ 0.5	ピーマン 5	れんこん 15	※みりん 1
	水 10	※上白糖 0.8	かぼちゃのサラダ	※なたね油 0.5	※酒 2	※でん粉 3	しょうが 1	にら 3	※酢 0.3
	たくあんのかおりあえ	※でん粉 0.3	かぼちゃ 35	※小麦粉 4.5	※食塩 0.1	※上新粉 2	にんにく 0.5	※コチジャン 1	※上白糖 0.1
	県産切干大根 1.5	水 5	きゅうり 15	※有塩バター 4.5	※でん粉 2	※なたね油 4	※なたね油 0.5	※しょうゆ 2	きんぴらごぼう
	※たくあん 7	うまに	※ノンエッグマヨネーズ 4	※ウスターソース 4	※上新粉 2	たまねぎ 10	※小麦粉 4.5	※上白糖 0.5	鶏肉 5
	キャベツ 20	れんこん 20	アルファベットマカロニスープ	※しょうゆ 3	※なたね油 5	にんじん 3	※有塩バター 4.5	※なたね油 0.5	にんじん 10
	にんじん 10	ごぼう 20	※白いんげん豆 8	※チーズ 3	たじみブロッコリーのおかかあえ	※酢 2.5	※洋風スープの素 1	バンサンソース	ごぼう 20
	※かおり粉 0.3	冷凍さやいんげん 3	※ABCマカロニ 2.5	※牛乳 10	ブロッコリー 20	※しょうゆ 1.5	※ケチャップ 12	きゅうり 15	※糸こんにゃく 5
	※食塩 0.05	にんじん 10	キャベツ 25	クローブ 0.02	もやし 10	※上白糖 1.5	※トマトピューレー 12	チンゲンサイ 15	※なたね油 1
	ぶたじる	しょうが 0.3	エリンギ 10	オールスパイス 0.02	はくさい 15	※みりん 1	※カットトマト 10	※春雨 5	※しょうゆ 1.5
	豚肉 15	※なたね油 0.5	にんじん 10	※トマトピューレー 10	※みりん 0.5	一味唐辛子 0.01	※ウスターソース 5	※酢 2	※酒 1
	里芋 15	※しょうゆ 1.5	※なたね油 0.5	※ケチャップ 10	※上白糖 0.3	※でん粉 0.2	※しょうゆ 0.5	※しょうゆ 1	※みりん 1
	はくさい 15	※上白糖 0.8	※しょうゆ 1	※赤ワイン 0.5	※しょうゆ 1.5	水 3	※チーズ 3	※上白糖 1	※上白糖 0.3
	ごぼう 15	※液体かつおだし 0.3	※コンソメ 0.8	※洋風スープの素 1	※かつお削り節 0.3	はんぺんとだいこんのもの	塩コショウ 0.2	※ごま油 0.4	さつまいものみそしる
	※板こんにゃく 5	※みりん 0.8	塩コショウ 0.2	※上白糖 0.5	かきたまじる	豚肉 25	※上白糖 0.1	※白ごま 1	たまねぎ 20
	根深ねぎ 5	水 30	ロリエ 0.02	鶏肉 10	※小玉はんぺん 30	※小玉はんぺん 30	水 80	ちゅうかスープ	さつまいも 20
	※赤みそ 8	ぎふいっばいじる	タイム 0.01	たまねぎ 20	だいこん 50	ウィンナーのてっぱんやき	※冷凍角切り豆腐 25	わかめ 0.3	※煮干し 2
	※煮干し 2	※糸かまぼこ 10	※チョコクリーム 15	水 70	※冷凍液卵 20	※つきこんにゃく 25	※ウィンナー 27	はくさい 25	※ミニ厚揚げ 15
水 110	トマト 25	イタリアンサラダ	イタリアンサラダ	えのきたけ 10	冷凍さやいんげん 5	※なたね油 0.2	※あさり 冷凍 10	※煮干し 2	
ヨーグルト(乳)	だいこん 15	レタス 20	レタス 20	チンゲンサイ 10	※しょうゆ 4.5	だいこんサラダ	根深ねぎ 5	※赤みそ 8	
※ヨーグルト 65	たまねぎ 10	ほうれんそう 20	ほうれんそう 20	※しょうゆ 1.5	※みりん 1	みずな 15	※しょうゆ 2	水 110	
	※だしこんぶ 2	冷凍コーン 10	冷凍コーン 10	※淡口しょうゆ 2	※上白糖 0.8	だいこん 25	※中華スープの素 1	かき(幼小)	
	※しょうゆ 0.5	※イタリアンドレ 4	※イタリアンドレ 4	※フレーク節 2	※フレーク節 1	冷凍コーン 10	塩コショウ 0.1	※柿 40	
	※白しょうゆ 2.5	きなこタフィ	きなこタフィ	※食塩 0.1	※酒 2	※柑橘ドレ 5	水 110		
	※食塩 0.1	大豆 12	大豆 12	※でん粉 0.2	水 40				
	水 110	※なたね油 1	※なたね油 1	水 110	おひたし				
	みかん				はくさい 25				
	※みかん 60				こまつな 20				
					※上白糖 0.5				
					※みりん 1				
					※しょうゆ 1.5				
					※液体かつおだし 0.3				
	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	679 1.8	637 1.8	620 2.4	710 2.2	639 2.0	646 3.0	673 2.4	602 1.9	699 1.8

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。