



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 TEL29-1662
食育センター TEL29-1663 昭和調理場 TEL22-6111 養正調理場 TEL28-1590 北栄北陵調理場 TEL27-8400
滝呂小学校 TEL22-0657 池田小学校 TEL22-0883 笠原中学校 TEL43-4165



スポーツの秋 鉄でサポートする食生活

血液は、酸素や栄養素を全身に運びます。鉄不足で、赤血球中のヘモグロビンの量が減ると、酸素が足りず、「鉄欠乏性貧血」になります。成長期や、日常的にスポーツをする人は、特に貧血になりやすいので、食事から鉄を意識してとることが大切です。

★貧血を防ぐためのポイント

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。 	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。 	鉄を含む食品を意識して取り入れる。 レバニラ 炒め ボンゴレ パスタ
-----------------------------------	-------------------------------	--

植物性食品に含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。

鉄を多く含む食品

動物性食品 (ヘム鉄) レバー、赤身の肉、アサリ・シジミ、赤身の魚 (カツオ・マグロ・イワシなど)	植物性食品 (非ヘム鉄) ひじき、小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品
---	--

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ

パッケンからの野菜メモ

野菜は、スポーツを頑張る体を応援してくれます!!

 骨や筋肉を作るために必要な代謝を助けます	 免疫力がアップして、病気に負けない丈夫な体を作ります	 疲れをとってくれて、毎日元気に過ごせるようになります
--------------------------	--------------------------------	--------------------------------

僕は、パッケン。献立表に僕がついている日は、いつもより野菜をたくさん食べてほしいな。

秋を楽しむお月見の行事

秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔から、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。2025年の十五夜は、10月6日です。

十五夜の行事袋

10月3日に、給食でお月見献立を実施する予定です。給食の行事食食材を紹介します。

 里芋 十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、稲作が始まる前に主食だった芋類(里芋やさつまいもなど)をお供えする習慣がある。	 巨峰 収穫されたばかりの秋の農作物を月にお供えする風習がある。ぶどうなどのツルものは、月と人とのつながりが強くなる縁起の良い食材。	 枝豆 枝豆などの豆類は、五穀豊穡を願う縁起の良い食材。邪気を払う力もあると言われている。
--	--	---

ごはんが進む! トマトたっぷりメニューを作ってみよう!

トマトまめまめごはんの具

【材料】 4人分

- 豚ひき肉 60g
- 生姜 ひとかけ
- 炒め油 適量
- 水煮大豆 80g
- トマト 中1個
- 冷凍枝豆むき身 15g
- 砂糖 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- 赤みそ 大さじ1と1/2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 水溶きでんぷん
- 鶏卵 2個
- 砂糖 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2

【下準備】

- 生姜はすりおろし、トマトは2cm角に切っておく。
- 水煮大豆を粗めに刻んでおく

【作り方】

- フライパンに油をひき、生姜を入れて香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加え、ばらばらになるまで炒める。
- 大豆、調味料Aを加える。
- トマト、枝豆を加えたら、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ボールに卵を割り入れ、調味料Bを入れて混ぜておく。
- フライパンに油をひき、④を入れて炒り卵を作る。
- 炊きあがったごはんに、③と⑤をのせたら出来上がり。

☆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。
※火力などにより水分の蒸発が異なり、味は変わってきます。お好みの味に調味料を加減してください。

きのこレンジャー 参上

わたしたちきのこレンジャー!

木や落ち葉から栄養をもらって、パワを溜めよう!

わたしたちを食べると、おなかの不調がなくなるよ!

うま味たっぷり! おいしく味わってね

今月の給食に登場するきのこレンジャー

えのきたけ エリンギ しめじ しいたけ

10月には、いろいろな料理で、きのこが登場するよ。今が旬のきのこの栄養をおいしくいただきましょう。

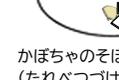
◆今月の魚◆

<丸ごと食べる魚>
14日(火)あゆ
22日(水)味付け小魚
28日(火)ししゃも

<切り身・角切りの魚>
3日(金)さわら
6日(月)たら
9日(木)さけ

◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆

米・米粉 発芽玄米、パンの材料や料理で使う小麦粉、大豆・豆腐、番茶、豚肉、干し椎茸、きゅうり、だいこん、トマト、にんじん、小松菜、ほうれんそう、ねぎ、里芋、しょうが、切干し大根、牛乳、あゆ

月	火	水	木	金
		<p>1 トマトまめまめごはんのぐ  いらたまご (パフづけ)  かぼちゃのごまあげ  すましじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>2 ちくわのあげがらめ  ハリハリづけ  みそじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>3 さわらのさいきょうやき  きよほう  ひじきのいために  おつきみする <p>〔主食〕もちげんまいごはん</p> </p>
<p>6 たらとうや豆腐のあまがらめ  にんじんのきんぴら  のっぺいじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>7 だいがくいも  すのもの  はんぺんとだいごんのにも </p> <p>〔主食〕はつがげんまいわかめごはん</p>	<p>8 ナムル  とりにくだんご  ごもくらーメンスープ </p> <p>〔主食〕いっしょくラーメン</p>	<p>9 さけのてりやき  ごまあえ  もみじのすましじる </p> <p>〔主食〕くりおこわ</p>	<p>10 グリーンサラダ  ぶたにくのマリアナソース  キャベツのスープ </p> <p>〔主食〕しょくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14 あゆのかんろに  しょうがあえ  さつまいものみそじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>15 にんじんサラダ  ホイコーロー  にらたまスープ (じよきよしょく) </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>16 あつあげのそぼろあんかけ  わふうあえ  ごもくじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>17★ ごぼうのサラダ  チリコンカン  ヨーグルト(乳)  ジュリエンヌスープ <p>〔主食〕しょくパン(乳)</p> </p>
<p>20 あげ豆腐のやさいあんかけ (たれパフづけ)  にびたし  とろろこんぶじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>21 はんぺんのしょうがだれかけ  ゆかりあえ  じゃがいものにも </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>22 ちゅうかサラダ  こざかなのあまがらめ  とうふチゲ </p> <p>〔主食〕もちげんまいごはん</p>	<p>23 ▲かきあげ(ノンエッグ)  はくさいのおひたし  ぶたじる </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>24 イタリアンサラダ  ツナときのこのグラタン(乳)  ミネストローネ </p> <p>〔主食〕くろコッパン(乳)</p>
<p>27 ちゅうかいため  ユーリンチー  わかめスープ </p> <p>〔主食〕むぎごはん</p>	<p>28 ししゃものからあげ  おかかあえ  あきやさいのたきあわせ </p> <p>〔主食〕なめし</p>	<p>29 フロッキーのサラダ  オムレツのトマトソースかけ  ▲とうにゅうポタージュ (ノンミルク) </p> <p>〔主食〕コッパン(乳)</p>	<p>30 おやきのみそだれかけ  ぶどうゼリー  かぼちゃのそぼろあんかけ (たれパフづけ) </p> <p>〔主食〕きつねうどん</p>	<p>31 だいごんサラダ  こんこんスナック  カレーシチュー(乳)(じよきよしょく) </p> <p>〔主食〕もちげんまいごはん</p>

令和7年10月予定献立表

食育センター 養正調理場

日 曜 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		
	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・豆制品	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	
1 水	トマトまめまめごはん (むぎごはん・トマトまめまめごはんのぐ・いりたまご)			かぼちゃのごまあげ すましじる	豚肉 ※粒状大豆 ※ひきわり大豆 ※赤みそ ※いりたまご ※粉かつお ※糸かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	トマト かぼちゃ	しょうが ※冷凍えだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ 干し椎茸	米 麦 ※上白糖 ※でん粉 ※小麦粉	※なたね油 ※黒ごま ※白ごま
2 木	むぎごはん	ちくわのあげがらめ	ハリハリづけ みそじる	※焼き竹輪 ※ミニ厚揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	みずな にんじん	県産切干大根 ※たくあん たまねぎ 根深ねぎ	※麦ごはん さつまいも ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
3 金	もちげんまいごはん	さわらのさいきょうやき	ひじきのいために おつきみしる きよほう(小中)	※さわら ※白みそ ※油揚げ ※月見かまぼこ	※牛乳 ※ひじき ※だしこんぶ	にんじん	※たけのこ水煮 ※冷凍えだまめ たまねぎ 根深ねぎ ※巨峰(小中)	米 もち玄米 ※上白糖 里芋	※なたね油	
6 月	むぎごはん	たらとこうやどうふのあまがらめ	にんじんのきんぴら のっぺいじる	※たら ※高野豆腐 豚肉 鶏肉 ※フレク節	※牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油	
7 火	はつがげんまいわかめごはん	はんぺんとだいこんのもの	だいがくいも すのもの	豚肉 ※小玉はんぺん ※フレク節	※わかめごはんの素 ※牛乳	冷凍さやいんげん こまつな にんじん	だいこん 冷凍コーン	米 発芽玄米 ※つきこんにゃく ※上白糖 さつまいも ※水あめ	※なたね油 ※黒ごま	
8 水	ごもくらーめん (いっしょくらーめん・ ごもくらーめんスープ)	とりにくだんご	ナムル	豚肉 ※なると ※鶏肉だんご(しずく型)	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく キャベツ ※メンマ 根深ねぎ だいこん	※一食ラーメン ※上白糖	※なたね油 ※ごま油	
9 木	くりおこわ	さけのてりやき	ごまあえ もみじのすましじる ぶどうゼリー(中)	※あずき水煮 ※さけ ※もみじ型かまぼこ	※牛乳 ※だしこんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ はくさい ※たけのこ水煮 しめじ 根深ねぎ	米 もちちめ(アルファ一化米) ※上白糖 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(中)	むき栗 ※なたね油 ※白ごま ※白すりごま	
10 金	食パン(乳) (チョコクリーム(乳))	ぶたにくのマリアソース	グリーンサラダ キャベツのスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳	こまつな	しょうが にんにく きゅうり レタス キャベツ えのきたけ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※チョコクリーム	※なたね油 ※シーザードレ	
14 火	むぎごはん	あゆのかんろに	しょうがええ さつまいものみそじる	※あゆ ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	※梅漬け きゅうり キャベツ しょうが はくさい えのきたけ	※麦ごはん ※水あめ ※上白糖 さつまいも		
15 水	むぎごはん	ホイコーロー	にんじんサラダ にらたまスープ	豚肉 ※冷凍液卵 鶏肉	※牛乳	ピーマン にんじん パセリ にら	しょうが にんにく キャベツ 冷凍コーン はくさい	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※棒々鶏ドレ	
16 木	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ	わふうあえ ごもくじる	※冷凍厚揚げ 豚肉 鶏肉 ※フレク節	※牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ	
17 金	食パン(乳)	チリコンカン	ごぼうのサラダ ジュリエンスープ ヨーグルト(乳)(幼小)	豚肉 ※鶏レバーそぼろ ※ひきわり大豆 ※白いんげん豆	※牛乳 ※ヨーグルト(幼小)	にんじん ※カットマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん エリンギ キャベツ	※食パン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも	※なたね油 ※ごまドレ	
20 月	むぎごはん	あげどうふのやさいあんかけ	にびたし とろろこんぶじる	※揚げ出し豆腐 ※オイルツナ 鶏肉 ※フレク節	※牛乳 ※とろろ昆布	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 ※上白糖 ※でん粉	※なたね油	
21 火	むぎごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	じゃがいものにも ゆかりあえ	※はんぺん 豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレク節	※牛乳 くきわかめ	冷凍さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ 冷凍コーン	※麦ごはん ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油	
22 水	もちげんまいごはん	ござかなのあまがらめ とうふチゲ	ちゅうかサラダ	豚肉 ※いか短冊 ※冷凍角切り豆腐 ※赤みそ	※牛乳 ※味噌汁用小魚	にら チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ ※キムチ きゅうり	米 もち玄米 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ	
23 木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	はくさいのおひたし びたじる	※半月スライスちくわ ※大豆水煮 豚肉 ※赤みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 麦 ※小麦粉 ※板こんにゃく	※なたね油	
24 金	くろコッペパン(乳)	ツナときのこのグラタン(乳)	イタリアンサラダ ミネストローネ	※オイルツナ 豚肉	※牛乳 ※粉チーズ	パプリカ赤 にんじん ※カットマト	エリンギ しめじ たまねぎ 冷凍コーン だいこん レタス キャベツ にんにく	※黒コッペパン ※エルボマカロニ ※小麦粉 ※パン粉 じゃがいも	※なたね油 ※有塩バター ※イタリアンドレ ※オリブ油	
27 月	むぎごはん	ユーリンチー	ちゅうかいため わかめスープ	鶏肉	※牛乳 わかめ	チンゲンサイ にら	しょうが にんにく 根深ねぎ たまねぎ 冷凍コーン 干しきくらげ えのきたけ ※たけのこ水煮 キャベツ	※麦ごはん ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油	
28 火	なめし	ししゃものからあげ	あきやさいのたきあわせ おかかあえ	鶏肉 ※フレク節 ※かつお削り節	※牛乳 ※ししゃも	にんじん 冷凍さやいんげん	しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 はくさい キャベツ きゅうり	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 里芋 ※板こんにゃく ※上白糖	※なたね油	
29 水	コッペパン(乳)	オムレツのトマトソースかけ	ブロッコリーのサラダ ▲とうにゅうポターージュ(ノンミルク)	※オムレツ ※豆乳	※牛乳	※カットマト ※トマトピューレー ブロッコリー にんじん	レタス 冷凍コーン たまねぎ クリームコーン	※コッペパン ※上白糖 ※でん粉 じゃがいも ※上新粉	※なたね油 ※ノンエッグマヨネーズ	
30 木	きつねうどん おやきのみそだれかけ	かぼちゃのそぼろあんかけ ぶどうゼリー(幼小) ヨーグルト(乳)(中)	鶏肉 ※かまぼこ ※油揚げ ※フレク節 ※赤みそ 豚肉	※牛乳 ※だしこんぶ ※ヨーグルト(中)	かぼちゃ	えのきたけ キャベツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが	※冷凍うどん ※はつしもおやき ※上白糖 ※上新粉 ※でん粉 ※ぶどうゼリー(幼小)	※なたね油		
31 金	もちげんまいごはん	カレーシチュー(乳)	こんこんスナック だいこんサラダ	豚肉	※牛乳 ※チーズ ※青のり粉	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが れんこん ごぼう だいこん	米 もち玄米 じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ	

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。

<<2025年10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	10月1日 水	10月2日 木	10月3日 金	10月6日 月	10月7日 火	10月8日 水	10月9日 木	10月10日 金	10月14日 火	10月15日 水	10月16日 木	
献立	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	はつがけんまいわかめごはん	ラーメン	くりおこわ	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
材料	米 81 小麦 9 牛乳 206 ※小麦ごはん 88 ※牛乳 206											
エネルギー	656	642	631	669	683	615	585	590	638	621	593	
塩分	1.8	2.3	2	1.9	2.3	3.4	2.1	2.5	2.3	1.6	1.4	

日	10月17日 金	10月20日 月	10月21日 火	10月22日 水	10月23日 木	10月24日 金	10月27日 月	10月28日 火	10月29日 水	10月30日 木	10月31日 金	
献立	しょくパン(乳)	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	くろコッパン(乳)	むぎごはん	なめし	コッパン(乳)	きつねうどん	もちげんまいごはん	
材料	※食パン 55 牛乳 206 ※牛乳 206 チリコンカン 豚肉 35 ※鶏レバーそぼろ 3 ナツメグ 0.02 にんにく 0.3 しょうが 0.5 ※赤ワイン 1 にんじん 10 たまねぎ 30 ※ひきわり大豆 10 ※白いんげん豆 5 ※なたね油 0.5 塩コショウ 0.1 ※ケチャップ 10 ※カットトマト 10 ※上新粉 0.5 ※ウスターソース 2 ※しょうゆ 0.5 ※洋風スープの素 0.8 ※チリパウダー 0.02 ※でん粉 0.5 ごぼうのサラダ ごぼう 23 きゅうり 20 ※ごまドレ 4 ジュリエンスープ だいこん 15 じゃがいも 10 エリンギ 10 キャバツ 20 ※しょうゆ 0.8 ※コンソメ 1 塩コショウ 0.1 水 110 ヨーグルト(乳)(幼小) ※ヨーグルト 65	米 81 小麦 9 牛乳 206 ※小麦ごはん 88 ※牛乳 206										
エネルギー	603	588	659	602	658	601	652	633	602	604	688	
塩分	2.8	1.6	2	2	1.8	2.3	1.8	2.4	2.3	2.5	2	

*エネルギーの単位はKcalです。 *食材の分量は、中学年の分量になっています。
 *塩分の単位はgです。 *入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 *ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。