



# 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 ポノコパスタ
-----------------------------------	-------------------------------	--

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）



#### 植物性食品（非ヘム鉄）



### ビタミンCを多く含む食品



## 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。

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



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。

## 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。

### 十五夜の行事食

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



### 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>  
16日(木)あゆ  
21日(火)ししゃも  
29日(水)味付けししゃも

<切り身・角切りの魚>  
3日(金)さわら  
10日(金)さけ  
14日(火)たら

昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

月	火	水	木	金
		<p>1</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>豚肉のマリアナソース</p> <p>キャベツのスープ</p> <p>〔主食〕 食パン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>	<p>2</p> <p>はんぺんの生姜だれかけ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>じゃがいもの煮物</p> <p>〔主食〕 もち玄米ごはん</p>	<p>3</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>お月見汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>
<p>6</p> <p>揚げ豆腐の野菜あんかけ (たれ別付け)</p> <p>煮浸し</p> <p>とろろ昆布汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>7</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>〔主食〕 食パン(乳)</p>	<p>8</p> <p>人参サラダ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>にら玉スープ (除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>9</p> <p>▲かき揚げ(ノンエッグ)</p> <p>白菜のお浸し</p> <p>豚汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>10</p> <p>鮭の照り焼き</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ごま和え</p> <p>もみじのすまし汁</p> <p>〔主食〕 栗おこわ</p>
<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>鯖と高野豆腐のあまがらめ</p> <p>人参のきんぴら</p> <p>のっぺい汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>15</p> <p>ナムル</p> <p>鶏肉団子</p> <p>五目ラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 一食ラーメン</p>	<p>16</p> <p>鮎の甘露煮</p> <p>生姜和え</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>17</p> <p>★ トマト豆ごはんのぐ</p> <p>炒り玉子 (別付け)</p> <p>かぼちゃの ごま揚げ</p> <p>すまし汁</p> <p>〔主食〕 もち玄米ごはん</p>
<p>20</p> <p>竹輪の揚げがらめ</p> <p>ハリハリ漬け</p> <p>みそ汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>21</p> <p>ししゃものから揚げ</p> <p>おかか和え</p> <p>秋野菜の炊き合わせ</p> <p>〔主食〕 なめし</p>	<p>22</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ツナときこの グラタン(乳)</p> <p>ミネストローネ</p> <p>〔主食〕 黒コッパン(乳)</p>	<p>23</p> <p>厚揚げのそぼろあんかけ</p> <p>和風和え</p> <p>五目汁</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>24</p> <p>中華炒め</p> <p>ユーリンチー</p> <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 もち玄米ごはん</p>
<p>27</p> <p>大根サラダ</p> <p>こんこんスナック</p> <p>カレーシチュー(乳)(除去食)</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>28</p> <p>おやきのみそだれかけ ★</p> <p>ヨーグルト(乳)</p> <p>かぼちゃのそぼろあんかけ (たれ別付け)</p> <p>〔主食〕 きつねうどん</p>	<p>29</p> <p>中華サラダ</p> <p>小魚の あまがらめ</p> <p>豆腐チゲ</p> <p>〔主食〕 麦ごはん</p>	<p>30</p> <p>大学芋</p> <p>酢の物</p> <p>はんぺんと大根の煮物</p> <p>〔主食〕 発芽玄米わかめごはん</p>	<p>31</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>オムレツの トマトソースかけ</p> <p>▲豆乳ポタージュ (ノンミルク)</p> <p>〔主食〕 コッパン(乳)</p>

# 令和7年10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 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) 体の調子を整えるもの					
	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・豆腐製品	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
1 水	食パン(乳) (チョコクリーム(乳))	ぶたにくのマリアナソース	グリーンサラダ キャベツのスープ	豚肉 鶏肉	※牛乳	ごまつな	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
2 木	もちげんまいごはん	はんぺんのしょうがだれかけ	じゃがいものにももの ゆかりあえ	※はんぺん 豚肉 ※冷凍厚揚げ ※フレーク節	※牛乳 くわかめ	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	米 もち玄米 ※でん粉 じゃがいも ※上白糖	※なたね油
3 金	むぎごはん	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	※たけのご水煮 ※冷凍えだまめ たまねぎ 根深ねぎ ※巨峰(小中)	※麦ごはん ※上白糖 里芋	※なたね油
6 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 ※フレーク節	※牛乳 ※とろろ昆布	ピーマン ごまつな 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
7 火	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
8 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
9 木	むぎごはん	▲かきあげ(ノンエッグ)	はくさいのおひたし ぶたじる	※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	※麦ごはん ※小麦粉 ※上白糖 里芋 ※板こんにゃく	※なたね油
10 金	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 ※たけのご水煮 しめじ 根深ねぎ ※ぶどうゼリー(中)	米 もちこめ(アルファー化米) ※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
14 火	むぎごはん	たらとこ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 ※フレーク節	※牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 ※でん粉 ※上新粉 ※上白糖 ※糸こんにゃく 里芋	※なたね油
15 水	ごもくラーメン (いっしょくラーメン・ ごもくラーメンスープ)	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
16 木	むぎごはん	あゆのかんにろに	しょうががあえ さつまいものみそしる	※あゆ ※油揚げ ※赤みそ ※白みそ	※牛乳 ※煮干し	にんじん	※梅漬 きゅうり キャベツ しょうが はくさい えのきたけ	米 麦 ※水あめ ※上白糖 さつまいも	
★ 17 金	トマトまめまめごはん (もちげんまいごはん・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 もち玄米 ※上白糖 ※でん粉 ※小麦粉	※なたね油 ※黒ごま ※白ごま	
20 月	むぎごはん	ちくわのあげがらめ	ハリハリづけ みそしる	※焼き竹輪 ※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
21 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 ※フレーク節 ※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
22 水	くろコッパン(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 ※オリーブ油
23 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 ※フレーク節	※牛乳	ごまつな にんじん	しょうが はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ	※麦ごはん ※上白糖 ※でん粉	※なたね油 ※和風ドレ
24 金	もちげんまいごはん	ユーリンチー	ちゅうかいのため 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 干切きくらげ えのきたけ ※たけのご水煮 キャベツ	米 もち玄米 ※でん粉 ※上白糖	※なたね油 ※ごま油
27 月	むぎごはん	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	※麦ごはん じゃがいも ※小麦粉 ※上新粉	※なたね油 ※有塩バター ※柑橘ドレ
28 火	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 ※フレーク節 ※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	
29 水	むぎごはん	こ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 ※味付け小魚	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 麦 ※上白糖 ※春雨	※なたね油 ※中華ドレ
30 木	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 ※フレーク節	※わかめごはんの素 ※牛乳	冷凍さやいんげん ごまつな 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
31 金	コッパン(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

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>>

(中学校) 昭和調理場 北栄北陵調理場 笠原中学校

(単位:グラム)

Table with 12 columns for dates from 10月1日水 to 10月16日木. Each column lists ingredients and their quantities in grams. Includes energy and salt content at the bottom of each column.

Table with 12 columns for dates from 10月17日金 to 10月31日金. Each column lists ingredients and their quantities in grams. Includes energy and salt content at the bottom of each column.

\*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〇〇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がありますので、ご了承下さい。