



味覚の秋です。今月の給食は、きのこやさつまいも、里芋、ごぼうなどの秋野菜や白菜、大根、かぶなどの冬野菜が登場します。旬のおいしさを味わい、自然の恵みに感謝していただきましょう。ぜひ、家庭でも旬の食べ物や料理を話題に楽しい食卓を囲みましょう。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう！

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。





ねぎっちょのおすすめ“ぎふ野菜”

【11月の“ぎふ野菜”】(予定)

- * にんじん(各務原市)
- * だいこん(岐阜市)
- * ほうれん草(岐阜市)
- * かぶ(岐阜市・岐阜地域)
- * ねぎ(岐南町)



11月24日は、「各務原にんじんの日」!!
1・1・2・4(い・い・にん・じん)のごろ合わせから、11月24日は各務原にんじんの日です。
各務原市東部の鵜沼地区では、黒ぼく土と呼ばれる火山灰が堆積した黒い土の畑で盛んに栽培されています。全国的にも珍しい二期作で栽培されています。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
 文化の日	秋色ゼリーポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	郡上味噌いちゃん 五目豆 味噌汁 豆腐とかまぼこのすまし汁 白ごはん	ポテトサラダ(マ) ハンバーグ ケチャップソース コーンポタージュ 丸パン	にんじんの竜田揚げ りんご 豚汁 五目ごはん
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし ゆかりふりかけ さつまいも 麦ごはん	大豆と小魚のあめがらめ ほうれん草ともやしのおひたし 親子うどんの汁 うどん	しゅうまい 青椒肉絲 みかん 五目中華スープ 白ごはん	大根サラダ(ド) いちご&マーガリン ブロッコリーとツナのグラタン 白菜のスープ 食パン	鶏肉のオランダ煮 ヨーグルト ポトフ コーンピラフ
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
さばのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 かきたま汁 麦ごはん	海藻サラダ(ド) フライビーンズ ミートソース ソフト麺	鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え ふりかけ 具だくさん味噌汁 白ごはん	ジャーマンポテト ほうれん草とツナのキッシュ ミネストローネ 黒パン	ししゃもの磯辺揚げ ワインゼリー けんちん汁 きんぎょめし
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
 勤労感謝の日	チンゲン菜のナムル 焼きぎょうざ 味噌ラーメンの汁 中華麺	れんこんサラダ(ド) キャンディーチーズ 福神漬 ポークカレー 白ごはん	ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ(ド) 大根としめじのスープ レーズンパン	りんごのタルト 鶏肉のから揚げ 春雨スープ ねぎチャーハン

令和7年度 11月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立	文化の日	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト 秋色ゼリーポンチ	牛乳 白ごはん 郡上味噌けいちゃん 五目豆 豆腐とかまぼこのすまし汁 味付けのり	牛乳 丸パン ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ コーンポタージュ	牛乳 五目ごはん にしんの竜田揚げ 豚汁 りんご	牛乳 麦ごはん さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし さつま汁 ゆかりふりかけ	牛乳 うどん 親子うどんの汁 大豆と小魚のあめがらめ ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 白ごはん 青椒肉絲 しゅうまい 五目中華スープ みかん	牛乳 食パン ブロッコリーとツナのグラタン 大根サラダ 白菜のスープ いちご&マーガリン	牛乳 コーンピラフ 鶏肉のオレンジ煮 ポトフ ヨーグルト
献立の材料		牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00
		小型パン 30.00	精白米 80.00	丸パン 55.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00	精白米 70.00 精麦 7.00	うどん 70.00	精白米 80.00	食パン 55.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00
		焼きそば麺 70.00 やしそばソース 2.00 豚肉 15.00 キャバツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 あおのり 0.20 やしそばソース 8.00 食塩 0.10 こしょう 0.02 サラダ油 0.50	鶏肉 50.00 おろしにんにく 0.20 玉ねぎ 20.00 キャバツ 35.00 にんじん 8.00 こいくちしょうゆ 0.80 酒 1.00 みりん 1.00 郡上みそ 1.30 赤みそ 3.00 トウバンジャン 0.20 ごま油 0.40	ハンバーグ 60.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 じゃがいも 40.00 にんじん 5.00 きゅうり 15.00 食塩 0.10 こしょう 0.01 クラス用マヨネーズ 5.00	鶏肉 15.00 にんじん 10.00 ごぼう 15.00 油揚げ 5.00 こんにゃく 5.00 干し椎茸 0.50 酒 1.00 中ざら糖 1.60 こいくちしょうゆ 4.80 みりん 1.20 食塩 0.16 和風だし 1.00 サラダ油 1.00	さわら 50.00 こいくちしょうゆ 2.00 しろしょうゆ 2.00 みりん 4.00 こまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34	鶏肉 15.00 液卵 20.00 にんじん 10.00 かまぼこ 10.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 酒 2.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	豚肉 30.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 たけのこ 20.00 ピーマン 6.00 赤ピーマン 6.00 パプリカ黄 6.00 オイスターソース 4.00 酒 0.20 こいくちしょうゆ 0.65 三温糖 0.70 かたくり粉 0.50 ごま油 0.40	まぐろオイル漬 5.00 ダイスポテト 25.00 オニオンソテー 20.00 ブロッコリー 10.00 牛乳 5.00 ホワイトソース 40.00 食塩 0.15 こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00	精麦 5.00 ベーコン 10.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 ホールコーン 20.00 マッシュルーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 こしょう 0.02 マーガリン 1.00
		フランクフルト 30.00 ケチャップ 2.40 ウスターソース 1.50 三温糖 0.78	大豆水煮 15.00 角切昆布 0.80 こんにゃく 6.00 にんじん 6.00 焼きちくわ 6.00 こいくちしょうゆ 2.00 中ざら糖 1.00 酒 1.00 みりん 1.00 和風だし 0.30 サラダ油 0.30	クリームコーン 40.00 ホールコーン 10.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 1.00 牛乳 40.00 マーガリン 4.00 薄力粉 4.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 サラダ油 0.50	秋ニシンの竜田揚げ 50.00 大豆白絞油 5.00	鶏肉 10.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00	大豆 25.00 かたくり粉 2.00 米粉 0.50 小魚バリッシュ 5.00 大豆白絞油 2.00 こいくちしょうゆ 1.60 三温糖 1.28 みりん 0.26 水 2.40	ハム 7.00 はるさめ 5.00 にんじん 10.00 きくらげ 0.50 ねぎ 8.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00	ハム 10.00 はくさい 20.00 ほんしめじ 8.00 にんじん 10.00 スープストック 1.50 食塩 0.30 こしょう 0.02 サラダ油 0.50	鶏肉 40.00 おろし生姜 0.70 こいくちしょうゆ 0.30 酒 1.00 かたくり粉 4.00 米粉 3.00 鶏バー立田揚げ 10.00 大豆白絞油 6.00 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 1.80 酒 1.00 鶏ガラスープ 0.10 かたくり粉 0.30
		パインチャンク 20.00 みかんチャンク 20.00 りんごゼリー 20.00 ぶどうゼリー 20.00				ゆかりふりかけ 1.00	ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00		みかん 50.00	
			木綿豆腐 20.00 かまぼこ 5.00 にんじん 10.00 みつば 4.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00		りんご 40.00					カットウインナー 15.00 じゃがいも 25.00 かぶ 15.00 にんじん 20.00 玉ねぎ 30.00 スープストック 1.00 食塩 0.32 こしょう 0.02 サラダ油 0.50
			味付けのり 2.00							ヨーグルト 60.00
和		621・779	590・705	699・863	628・735	588・744	570・724	628・780	613・745	649・789
日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
献立	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌焼き ひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 ソフト麺 ミートソース フライビーンズ 海藻サラダ	牛乳 白ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布あえ 具だくさん味噌汁 ふりかけ	牛乳 黒パン ほうれん草とツナのキッシュ ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 さんざめし ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 ワインゼリー	振替休日	牛乳 中華めん 味噌ラーメンの汁 焼きそばうどん チンゲン菜のナムル	牛乳 白ごはん ボーケカレー れんこんサラダ 福神漬 キャンディーチーズ	牛乳 レーズンパン ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ 大根としめじのスープ	牛乳 ねぎチャーハン 鶏肉のから揚げ 春雨スープ りんごのタルト
献立の材料	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00		牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00	牛乳 206.00
	精白米 70.00 精麦 7.00	ソフト麺 80.00	精白米 80.00	黒パン 55.00	アルファ化米 55.00 精麦 5.00		蒸し中華めん 160.00	精白米 80.00	レーズンパン 55.00	アルファ化米 50.00 精麦 5.00
	さば 50.00 酒 1.00 三温糖 2.50 みりん 2.20 赤みそ 4.50 ねぎ 3.00 アルミカップ 1.00	豚ひき肉 30.00 赤ワイン 1.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 15.00 マッシュルーム 5.00 ケチャップ 10.00 トマトピューレ 20.00 ダイストマト 10.00 食塩 0.48 こしょう 0.02 ウスターソース 4.00 中ざら糖 1.50 デミグラスソース 3.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50	鶏肉 50.00 こいくちしょうゆ 3.50 酒 1.40 三温糖 1.70 みりん 1.50 和風だし 0.50 食塩 0.20 こしょう 0.02	まぐろオイル漬 20.00 ほうれん草(冷凍) 15.00 オニオンソテー 10.00 液卵 25.00 生クリーム 3.00 牛乳 5.00 スープストック 0.20 食塩 0.18 こしょう 0.02 ナチュラルチーズ 7.00	さんざめし 40.00 ししゃも 40.00 薄力粉 3.50 米粉 3.50 あおのり 0.15 水 11.00 大豆白絞油 5.00		豚肉 15.00 なると 10.00 にんじん 5.00 玉ねぎ 40.00 しなちく 5.00 ホールコーン 10.00 もやし 15.00 ねぎ 5.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 赤みそ 2.00 白みそ 8.00 こしょう 0.02 シャンタン 1.40 こいくちしょうゆ 1.00 サラダ油 0.25	豚肉 20.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 れんこんピューレ 5.00 ウスターソース 2.00 カレーフレーク 14.00 ロイヤルマササ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50	ミートボール 40.00 マッシュルーム 10.00 じゃがいも 25.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 トマトピューレ 10.00 ケチャップ 10.00 ハヤシルウ 2.50 赤ワイン 0.80 食塩 0.12 こしょう 0.02 三温糖 1.00 スープストック 1.00 サラダ油 0.50	鶏肉 50.00 おろし生姜 0.50 おろしにんにく 0.50 こいくちしょうゆ 2.50 酒 2.50 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 2.00
	米ひじき 2.00 焼きちくわ 5.00 油揚げ 5.00 にんじん 10.00 こんにゃく 10.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 みりん 1.00 和風だし 0.50 サラダ油 0.50	大豆 30.00 かたくり粉 2.60 大豆白絞油 3.00 食塩 0.08	だいこん 25.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 油揚げ 5.00 ねぎ 5.00 赤みそ 7.00 白みそ 2.00 いりこだし 2.00	ベーコン 10.00 じゃがいも 45.00 玉ねぎ 20.00 スープストック 0.25 食塩 0.20 水 0.20	ししゃも 40.00 薄力粉 3.50 米粉 3.50 あおのり 0.15 水 11.00 大豆白絞油 5.00		ぎょうざ 40.00 サラダ油 1.00	キャバツ 15.00 れんこん 20.00 きゅうり 10.00 にんじん 5.00 香りごまドレッシング 5.00	ブロッコリー 20.00 きゅうり 10.00 キャバツ 20.00 マヨネーズドレッシング 5.00	ハム 7.00 はるさめ 5.00 きくらげ 10.00 チンゲン菜 15.00 鶏ガラスープ 1.00 スープストック 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.00
	液卵 15.00 えのきたけ 5.00 木綿豆腐 10.00 干し椎茸 0.20 みつば 3.00 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50	キャバツ 30.00 海藻ミックス 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00	ふりかけ(のりかつお) 1.30	かぶ 15.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 25.00 キャバツ 5.00 ベーコン 8.00 アルファベットマカロニ 5.00 ダイストマト 10.00 スープストック 1.00 食塩 0.45 こしょう 0.02 オリーブ油 1.00	油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 こんにゃく 10.00 ごぼう 8.00 さといも 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00		チンゲン菜 20.00 もやし 20.00 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.62 食塩 0.08 トウバンジャン 0.08 ごま油 0.30	福神漬 10.00	酒 0.50 食塩 0.30 こしょう 0.01	りんごのタルト 40.00
					ワインゼリー 30.00					
和	624・792	706・899	619・727	664・823	600・759		573・699	697・855	625・774	676・806

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。