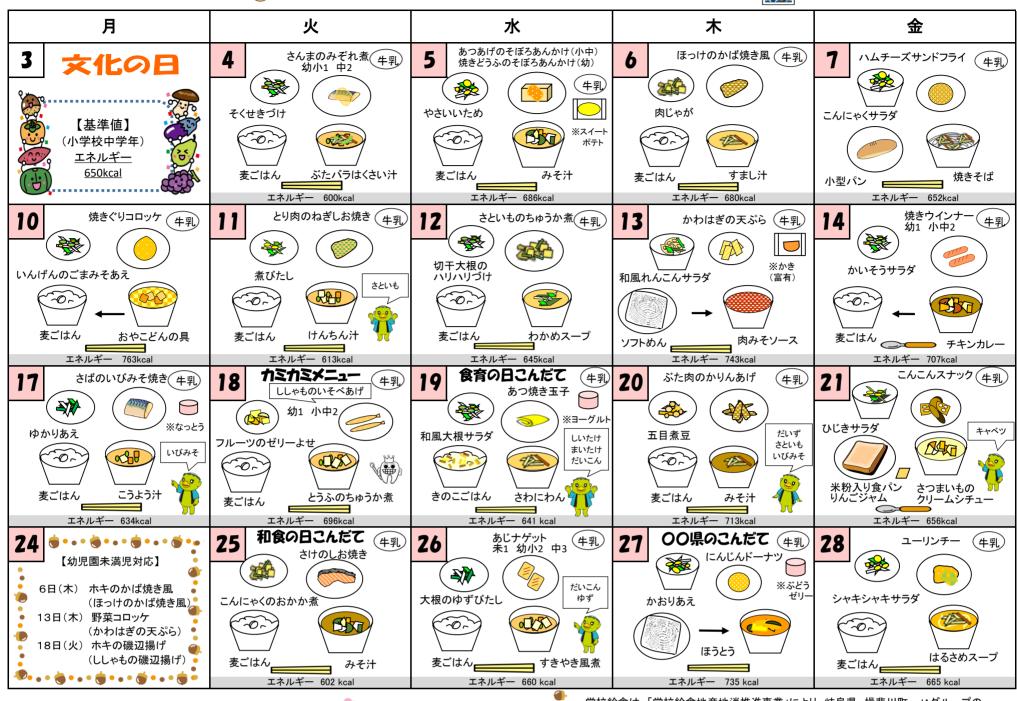
### 令和7年度



## 🄪 11月よていこんだてひょう 🖺



揖斐川町学校給食センター



「和食」というと荷を憩い浮かべますか?ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うど ん、天ぷら、おでんなどの料理を慧い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーと いった外国から従わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客 にも人気のグルメとなっています。

一芳で、ライフスタイルの変化によって、地域に従わる鄭光料理や清筆食などの伝統的な食文化が笑 われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食;日本人 の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、 「自然の尊重」という日本人の精神を体現した後に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特 ||後として拳げられています。



#### 「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅 にしたり、発酵させて調味料にし たりと、形を変えて開いられます。



**崑希やかつお欝、煮干し、牛し維箕** などの食材から「うま味」を引き出し たもので、和袋の熊の基本です。「う ま味」は日本人が発見した日本独自 の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼



微ビ物の労を利用して、独特な嵐味 やうま味を作り出した発酵調味料の 数でも、和食には欠かせません。

#### ● 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま 「いただきます」「ごちそう さま」を心を込めて言いま



お箸を正しく使いま

地域に伝わる郷土料理 や行事食を味わってみ



・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループのー 部助成を受けています。

・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらい たいと考えています。

・お米はすべて揖斐川町産「はつしも」です。

諸事情により、献立を変更する場合があります。

・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。

カミカミ王子です! 毎月8(歯)のつく日にかみご たえのある献立が登場します。



わたしは、かっぱの河太郎(かわたろ う)です。揖斐川町で作った食べ物を給 食で使った日に登場します。 こんだて表の中からさがしてみてね!

### 食育の日こんだて 19日(水)

谷汲地区でとれたしいたけと、 横蔵地区でとれたまいたけを 使って、きのこごはんにしました。 うま味たっぷりの 秋の味覚を 味わいましょう。



# ○○県のこんだて

ほうとうは、平打ちめんにかぼ ちゃや季節の野菜、肉などを加 えてみそ仕立ての汁で煮込んだ 料理です。また〇〇県では、「大 塚にんじん」と呼ばれる長さ 80~120cmにもなる長大なにん

27日(木)



### さといもの中華煮

★12日(水)の献立より

小さじ2

じんが有名です。

【材料】4人分 さといも 260g 揚げ油 適宜 Α 豚バラ肉 60g 小さじ1 おろし生姜 にんじん 60g こんにゃく 60g むき枝豆(冷凍) 20g

砂糖 しょうゆ 酒 みりん 中華だし 水

大さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 約60ml ごま油



サラダ油 適宜 ※味付けはお好みで加減して下さい

#### 【作り方】

- さといもは一口大、にんじんは厚めのいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- こんにゃくは下茹でし、むき枝豆はさっとゆでる。
- さといもを油で揚げる。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉、生姜を炒め、にんじん、こんにゃくを加えて さっと炒める。
- 水を入れて沸騰したら、Aの調味料を加えてさらに煮る。 (煮汁が少ないようなら水を足す)
- 最後に揚げたさといもと、枝豆を入れて、さっと煮、 ごま油を回し入れて仕上げる。

	4日(火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日 (金)	T	17日(月)		18日(火
	<b>ごはん</b>		麦ごはん	00	麦ごはん		小型パン	1.	麦ごはん	il	麦ごはん	- 1	<b>長ごはん</b>		ソフトめん	Ŧ	「キンカレー 「キンカレー」		をごはん (3分に) こ (2)		<b>ごはん</b>
	精白米(強化米入り) 麦	80	精白米(強化米入り) 麦	80	精白米(強化米入り) 麦	80 5	◆ 小型パン 【小麦・乳】	1莨	精白米(強化米入り) 麦	80 5	精白米(強化米入り) 80 麦	5	精白米(強化米入り) 麦		<b>肉みそソース</b> ◆ ソフトめん【小麦】 1章	4	精白米(強化米入り) 80 麦	5	精白米(強化米入り) 80 麦	0 5	精白米 (強化米入り) 麦
_	<u>~</u> んまのみぞれ煮	,	厚揚げの	۲	ほっけの蒲焼き風	3	ハムチーズ	-	<u>~</u> 親子丼の具	,	※ 第肉のねぎ塩焼き	<u>-</u>	さといもの中華煮	_	サラダ油 0.5	5	グ サラダ油 0.5	5 =	× さばのいびみそ焼き	1.	<u>~</u> しゃもの磯辺揚げ
	さんまのみぞれ煮	1 +⁄π	そぼろあんかけ		ほっけ 40g	1七刀	サンドフライ		鶏肉	25	鶏肉 50g 15	n C	さといも	65	親ひき肉 15	5	鶏肉 20	٥	さば 50g 15	n C	ししゃも 13g
	25g【小麦·大豆】	190	厚揚げ(小・中)	1個	市丰 30g	1七刀	O ハムチーズサンド	1個	たまねぎ	35		3	大豆油	2	豚ひき肉 15	5	にんにく 0.2	2	しょうが 0.5	5	亦丰 30g
_	席漬け	H	60g【大豆】		(未満児のみ)	. 95	フライ 60g	. 122	にんじん	15		5	豚肉	15	酒	1	しょうが 0.2	2	にんにく 0.3	3	(未満児のみ)
	きゅうり	20		1個	洒	1	【乳・小麦・大豆・		干し椎茸	0.5		3	にんじん	15	しょうが	1	食塩 0.1	1	揖斐みそ	3	薄力粉【小麦】
	キャベツ	30		. ,	かたくり粉	8	鶏肉・豚肉】			10		5	こんにゃく	15	たまねぎ 60	,	ら 白こしょう 0.0	01	洒	2	かたくり粉
	食塩	0.15		12	大豆油	4	大豆油	2	ねぎ	10		5	しょうが	1	にんじん 20	)	たまねぎ 50	0	こいくちしょうゆ 1.5	5	あおのり
	つぼ漬け	5	酒	1	こいくちしょうゆ	3	こんにゃくサラダ	_	鶏卵	30	l :	R	サラダ油	1	むき枝豆	5	じゃがいも 30	0	みりん 3.2	2	大豆油
	ごま	0.5	しょうが	0.3	みりん	1	サラダ用こんにゃく	20		0.5		11	上白糖	2	赤みそ 1!	5	にんじん 12	2		ء اء	ルーツのゼリーよ
_		0.0	みりん	3	中双	3	だいこん	15	こいくちしょうゆ		みりん 0.9	5	こいくちしょうゆ	5	1	ہ اۃ	• ウスターソース 2	2 6	ゆかり和え	_	パインシロップ漬l
	豚肉	20		1	洒	1	きゅうり	10	しろしょうゆ		煮びたし	Ⅎ₄	<ul><li>類粉中華だし (</li></ul>	n 5	みりん		トマトケチャップ !	5	もやし 40	n	黄桃シロップ漬け
	酒		<ul><li>乗粒和風だし</li></ul>	0.5	しょうが	0.2	ホールコーン	8		2.2		- 1	酒	2.0			・ Sカル-フレ-ク【小麦】 (	3	にんじん 10	n	りんごシロップ漬
	しょうが	0.3	こいくちしょうゆ	3.5		0.2	ホールコーン かんきつドレッシング	7	酒	1	こまつな 1!	5	みりん	1	<ul><li>▼ スークストラク 0.8</li><li>【大豆・鶏肉・豚肉】</li></ul>		► Hカレ-フレーク 12	2			みかんゼリー
	干し椎茸	0.5			肉じゃが	_	焼きそば		みりん	1	油揚げ【大豆】	6	ごま油	n 2	かたくり粉 2.5	٦	【小麦·大豆】	∡ا'	◆ ゆかり粉 0.3	_	腐の中華煮
	はくさい		野菜炒め	0.0	サラダ油		<b>か</b> もきそばめん	75	かたくり粉	2	<ul><li>無粒和風だし</li><li>の.3</li></ul>	3	むき枝豆	ο.2	かわはぎの天ぷら	4	ローリエ 0.0	02	● 負担 0.1	1 5	サラダ油
	もやし	20		10	別の	20	▼ (3.2 class)// 【小麦・大豆】	/ 3	<u>がたくりが</u> 焼き栗コロッケ		→ 頼型和風だし 0.5	1 +	辺干大根の	0	O かわはぎの干物 15	5	りんごペースト	- K	<b>江葉汁</b>	4	しょうが
	にんじん	10	もやし	25	たまねぎ	25	サラダ油		める未コロック 〇 焼き栗コロッケ	1./(王)	こいくちしょうゆ 2.5	, J	ハリハリ漬け		薄力粉【小麦】 8	2	コーンペースト		<b>ロテ</b> ハ 〇 いちょう型かまぼこ 〔	5	豚肉
	ねぎ	0	キャベツ	25		45		1.5		1 10	i	5		_	1	<u> </u>	→ スープストック 0.0			5	食塩
		1 5	ホールコーン	25	0 (-70 0 . 0	45	豚肉	15	60g【小麦】	2	上白糖 0.5	0	切干しだいこん	5		<b>≟</b>  ▼	<ul><li>スーノストック 0.3</li><li>【大豆・鶏肉・豚肉】</li></ul>	3	つ もみじ型かまぼこ	0	
	かつおだし【さば】 鶏がらスープ【鶏肉】	1.0	<ul><li>ホールコーノ</li><li>⇒ 鶏がらスープ【鶏肉】</li></ul>	0 4	にんじん	15	酒	-	大豆油 いんげんの	3	けんちん汁	_	にんじん	2 5	大豆油 :	<u>-</u>		4	たまねぎ 20	0	白こしょう 木綿豆腐【大豆】
		1.2			糸こんにゃく	15	キャベツ	1.5			木綿豆腐【大豆】 20	0	こまつな	25	野菜コロッケ		<b>き</b> ウインナー		ほうれんそう 10	0	
	うすくちしょうゆ	2	食塩	0.2	_,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	8	にんじん	15	ごまみそあえ	00	にんじん	B	ごま	1	(未満児のみ)	, 0	) ウィンナー 15g 24		ぶなしめじ 8	8	干し椎茸
	食塩	0.2		0.01	酒	1	もやし	25		20	1	0	うすくちしょうゆ	3	〇 野菜コロッケ 1個	<u> </u>	【豚肉】	_ •	かつおだし【さば】 1.5	5	たまねぎ
_	みりん	1	ごま油	+ 1	◆ 顆粒和風だし		〇 酢漬生姜	1	キャベツ	20		8	上白糖	2	40g【小麦・大豆】		藻サラダ	_	うすくちしょうゆ 3.5	5	たけのこ
			みそ汁	1	こいくちしょうゆ	5.5	◆ スープストック	0.2	ホールコーン	10		0	米酢	2		47	▶海藻ミックス 1.2	2	食塩 0.2	2	にんじん
			油揚げ【大豆】	3	中双	2	【大豆・鶏肉・豚肉】		白みそ	4	1	٥.	食塩	0.05	和風れんこんサラダ		キャベツ 30	1	昆布粉末 0.2	2	キャベツ
			だいこん	25	みりん	-		12	上白糖	2	うすくちしょうゆ		つかめスープ		れんこん 30	)	きゅうり 15		<b>纳豆</b>	_	にら
			カットわかめ	•	すまし汁		◆ 焼きそばソース	5	みりん	1			▶ 糸かまぼこ	10		] •	▶ 青じそドレッシング	_	O 納豆 20g 1個	劼	上白糖
			ぶなしめじ	8	◆ かまぼこ	10	【小麦・大豆・りんご】		酒	1	みりん 0.1	8		10	ホールコーン 10	)		C		∄ ◆	顆粒中華だし
			ねぎ	5	にんじん	10	食塩	0.2	ごま	1.4	酒 0.8	5	ホールコーン	10	こいくちしょうゆ	2		L	【小麦・大豆】	4	酒
			◆ 煮干だし	1.5	こまつな	15	白こしょう	0.01			食塩 0.5	2	カットわかめ(	0.7	上白糖 1.8	5					こいくちしょうり
			赤みそ	3.5		10	花かつお	0.5			昆布粉末 0.2	2	ねぎ	5	米酢 :	2					かたくり粉
			白みそ	5	ねぎ	5	あおのり	0.2				1	▶ 鶏がらスープ【鶏肉】	1	サラダ油 0.8	5				L	ごま油
			煮干し粉	0.1	◆ かつおだし【さば】	1.5							こいくちしょうゆ	2	◆ カリカリ梅 0.3	3					
			スイートポテト			3.5							食塩	0.2	花かつお 0.8	3					
			○ スイートポテト	1個	食塩	0.2						L	白こしょう	0.01	柿(富有柿)						
			30 g		昆布粉末	0.2									かき 1/6カット 1億	古					
								Į					ļ				ļ			1	
																	ļ			1	
								Į												1	
								1									İ			1	
								Į									ļ			1	
								1					ļ				ļ			1	
							ļ	1				1				1		1		1	
				1	1																

3 2	19日(水)		20日(木)		21日 (金)		25日(火)		26日 (水)		27日(木)	)	28日(金	)
7	きのこごはん		麦ごはん	П	米粉入り食パン		麦ごはん		麦ごはん	П	ほうとう		麦ごはん	Т
	精白米(強化米入り)	70	精白米(強化米入り)	80	◆ 米粉入り食パン	1食		80		80	◆ うどん(平打ち)	1食	精白米(強化米入り	)
	ぶなしめじ	7	麦	5	【小麦・乳】	<u> </u>	麦	5	麦	5	【小麦】	1	麦	4
	生しいたけ		豚肉のかりん揚げ		りんごシャム		さけの塩焼き		あじナゲット		豚肉	20	油淋鶏	- 1
		0.4	豚肉		〇 りんごジャム 15g	1個	さけ 50g	1	○ あじナゲット 20g	2個	酒	1	鶏肉 50g	-
	油揚げ【大豆】	5	しょうが	0.5	【りんご】	<u> </u>	食塩	0.4	【小麦・大豆・豚肉】		油揚げ【大豆】	3	にんにく	١
	にんじん	8	酒		こんこんスナック	٥٢	酒	-	大根のゆず浸し		だいこん	15	しょうが	
	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	10	れんこん	25		1	だいこん	50	にんじん	8	こいくちしょうは	'
	うすくちしょうゆ	0.25	かたくり粉	10	ごぼう 米粉	25 6	サラダ油	0.7		15 0.3	はくさい	15 5	酒かたくの料	
	食塩 中双	0.25	大豆油 こいくちしょうゆ	3.5	大豆油	3	豚肉酒	15	刻み昆布 上白糖	3	ぶなしめじ かぼちゃ	25	かたくり粉 大豆油	
	みりん	1.5	みりん	1	食塩	0.2	/型 こんにゃく	40		4	ねぎ	8	しょうが	
	酒	1.3	中双	3 5	ひじきサラダ	0.2	さやいんげん	φ	食塩	0.2		2	ねぎ	
L	-	0.3	かたくり粉	0.25	ひじき	1	にんじん	5	ゆず果汁	0.7	白みそ	7	こいくちしょうば	n
Н	焼き玉子	0.0	ごま	1	キャベツ	30		5	すき焼き風煮	0.7	赤みそ	3	米酢	_
	- MC A J O 厚焼き玉子 50g	1個		H	きゅうり	10		0.5		0.5		1	上白糖	
ľ	【卵・小麦・大豆】	1 1000	蒸し大豆	20	ホールコーン	8	. –	4	豚肉	30	みりん	1	かたくり粉	
7	ロ風大根サラダ		こんにゃく	15	米酢	2.5		2.5		20	にんじんドーナツ	Ť	ごま油	
Ι.	だいこん	30	にんじん	10	しろしょうゆ	1	みりん	1	はくさい	60		20		
	こまつな	30	ごぼう	15	上白糖	2.5		0.2	にんじん	15	【小麦】		じゃがいも	
		0.7	角切り昆布	0.8		!	みそ汁	Ť	焼き豆腐【大豆】	20	にんじんペースト	8	赤ピーマン	
	こいくちしょうゆ	1.8	中双	2	白こしょう	0.01	木綿豆腐【大豆】	25	ねぎ	15	豆乳【大豆】	3	ホールコーン	
		0.5	こいくちしょうゆ	2.5	サラダ油	0.8	キャベツ	20	◆ 顆粒和風だし	0.3	上白糖	2.5	うすくちしょうは	D
	米酢	1.5	◆ 顆粒和風だし	0.5	さつまいもの		カットわかめ	0.5	こいくちしょうゆ	6.5	サラダ油	1	米酢	
	ごま油	0.3	みりん	1	クリームシチュー		ねぎ	5	中双	3.5	薄力粉【小麦】	0.5	上白糖	
	花かつお	0.5	みそ汁		サラダ油	0.3	◆ 煮干だし	1.5	酒	2	大豆油	3	食塩	
Ž	₹煮椀		切干しだいこん	2	鶏肉	20	赤みそ	8.5	みりん	1	かおりあえ	1	サラダ油	
	豚肉	12	さといも	15	たまねぎ	35	煮干し粉	0.1		-	キャベツ	40	春雨スープ	
	にんじん	12	油揚げ【大豆】	3	にんじん	15		1			きゅうり	10	〇 ロースハム【豚肉	]
	たけのこ水煮	10	えのきたけ	8	さつまいも	30					◆ 干切りたくあん	8	はるさめ	
	ごぼう	10	ねぎ	5	むき枝豆	5					米酢	2.5	チンゲンサイ	
	根みつば	3	◆ 煮干だし	1.5	◆ スープストック	1.8					上白糖	1.5	にんじん	
4	▶ かつおだし【さば】	1.5	揖斐みそ	4	【大豆・鶏肉・豚肉】						◆ かおり粉	0.3	干し椎茸	
	うすくちしょうゆ	3.5	白みそ	4.5	牛乳【乳】	25					食塩	0.02	◆ 顆粒中華だし	
ĺ	24-111	0.15	煮干し粉	0.1	食塩	0.35					ぶどうゼリー		食塩	
L		0.2			白こしょう	0.02					O ぶどうゼリー 50g	1個	こいくちしょうは	)
	ヨーグルト				〇 生クリーム【乳】	5		1					白こしょう	_
(	) ヨーグルト	1個			米粉	3								
L	80g【乳】													
ĺ														
											◎調味料に含ま	れる	特定原材料	
											しょうゆ 【小麦	₹・ブ	豆】	
											赤【大豆			
											み白【大豆	2 J		
											そ 揖斐 【大豆	Ē]		
											米 【大豆	Ī]		
								1			サラダ油 【大豆			
						i		1				4		
						İ		1			※これらについ	ては	毎回表示しません	
											※これらについ	ては、	毎回表示しません	ν。

# きちんと手洗い









◎食4	物アレ	ルギー	特定原	原材料

0200			C0(134-1							
特定原材	+101	<u> </u>	乳	小麦	えび					
村上原作	17斗	かに	そば	ピーナッツ	くるみ					
		あわび	いか	いくら	オレンジ					
***	loi t—	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉					
特定原材料		さけ	さば	大豆	ごま					
+900	,	マカダミアナッツ	やまいも	ゼラチン	りんご					
		もも	カシューナッツ	アーモンド	バナナ					

- 牛乳は毎日つきます。
- ※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。
- ※ ◆印は令和7年度基本物資です。(アレルギー対応配合割合については別紙「令和7年度基本物資(◆印)アレルギー対応用配合表」をご参照ください。)
- ※ 〇印は加工品です。〇印の食材については毎月詳しい配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。
- ※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。配合割合やコンタミネーションについては揖斐川町学校給食センター(TEL:22-4510)までお問い合わせください。
- ※ 揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
- ※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
- ※ 海藻や魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざる場合があります。