

令和8年

10月のよていこんだてひょう



みたけのええもんを使った献立

みたけちょう

じまん

御嵩町の自慢のおいしいもの「みたけのええもん」を使った献立です。みなさんのふるさと御嵩町でとれるええもんを知り、
「こんなにすばらしい食べ物がつくられているんだな」「すてきな街だな」「好きだな」と思ってくれるとうれしいです。

御嵩町学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の御嵩町産食材 へごやまちゃ みたけみそ さといも	今月の図書献立「いちにちおこめ」 さく:ふくべ あきひろ え:かわしま ななえ 出版社:PHP研究所 いちにちおこめ おこめって どうやってつくってるんだろう？ よし！いちにちおこめになってみよう！ ひとつぶひとつぶのおこめができるまでが、 わかりやすいことばと、 たのしいイラストでえがかれています。		1日 ◎りんご だいずのいそに さんまのしおやき さといもごはん	2日 ミルメーク (コーヒー) ◎みかん グリーンサラダ (ごまドレッシング) とりにくの バーベキューソース コッペパン だいずたっぷり ポトフ
5日	6日	7日	8日	9日
はるさめサラダ (パンパンジードレッシング) わかさぎのあまず むぎごはん まあぼう豆腐	もやしサラダ (あおじそドレッシング) あつあげのねぎみそやき むぎごはん さわにわん	おこのみやき ぶどうまめ ソース おこのみやき うどん きつねうどんの しる	ひじきサラダ (わふうドレッシング) かつおとだいずのあげがらめ むぎごはん のっぺいじる	ブルーベリー ジャム ◎とうにゅう プリン(まっちゃ) ささみのピカタ しょくパン ポークビーンズ
小687kcal 中837kcal	小683kcal 中834kcal	小690kcal 中883kcal	小650kcal 中787kcal	小727kcal 中919kcal
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日 	みたけのええもんを使った献立 にくじゃが さばのてりやき むぎごはん みたけみその みそしる	にしよくポテトサラダ (マヨネーズ) とりにくのからあげ(小2、中3) ラーメン ラーメンのしる	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) へごやまちゃタフィ あきの カレーライス	ビビンパのぐ かぼちゃのかんこくふうてんぷら むぎごはん はるさめスープ
	小791kcal 中963kcal	小669kcal 中814kcal	小755kcal 中923kcal	小688kcal 中829kcal
19日	20日	21日	22日	23日
みたけのええもんを使った献立 かみかみ だいず とりにくのスタミナやき むぎごはん さといものみそしる	うめおかかあえ ししゃものへごやまちゃあげ(2尾) むぎごはん おやこどんのぐ	キャベツサラダ (わふうドレッシング) チキンカツ むぎごはん あわせみそしる	◎ヨーグルト ゆかりあえ さけのもみじやき くりいりあきのかおりごはん	◎かき コーンサラダ (ソイドレッシング) ポテトグラタン くらコッペパン アルファベット スープ
小735kcal 中866kcal	小664kcal 中800kcal	小648kcal 中773kcal	小657kcal 中788kcal	小608kcal 中779kcal
26日	27日	28日	29日	30日
図書献立 うのはないり さわらのみそネーズやき むぎごはん かきたまじる	◎オレンジ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) やさいいっぱいやきにく むぎごはん ちゅうかとうがん スープ	かいそうサラダ (あおじそドレッシング) アップルマフィン ソフトめん ミートソース	きりぼしだいこんのうまに しろみぎかなのあまずあん むぎごはん さつまじる	かじゅうグミ カラフルサラダ (わふうドレッシング) シーズンチキン コッペパン かぼちゃの ポターージュ
小687kcal 中813kcal	小684kcal 中831kcal	小755kcal 中979kcal	小692kcal 中838kcal	小612kcal 中770kcal

※都合により、献立を変更することがあります。 ※牛乳は毎日つきます。 ※◎は学校配送です。

令和 8年 10月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。1人当たりの使用量は、小学校中学年の量です。

1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)		
					歯の日献立		みたけのええもんを使った献立		みたけのええもんを使った献立		みたけのええもんを使った献立		
牛乳 里芋ごはん さんまの塩焼き 大豆の磯煮 りんご	牛乳 コッペパン 大豆たっぷりボトフ 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ みかん ミルクメーク(コーヒー)	牛乳 委託麦ごはん 麻婆豆腐 わかさぎの甘酢 春雨サラダ	牛乳 委託麦ごはん さわにわん 厚揚げのねぎみそ焼き もやしサラダ	牛乳 うどん きつねうどんの汁 お好み焼き お好み焼きソース ぶどうまめ	牛乳 委託麦ごはん のっぺい汁 かつおと大豆の揚げがらめ ひじきサラダ	牛乳 食パン ブルーベリージャム ボークビーンズ ささみのピカタ にんじんサラダ 豆乳プリン(抹茶)	牛乳 委託麦ごはん 御嵩みそのみそ汁 さばの照り焼き 肉じゃが	牛乳 ラーメン ラーメンの汁 鶏肉のから揚げ 二色ポテトサラダ	牛乳 委託麦ごはん 秋のカレーシチュー 触五山茶タフィ イタリアンサラダ	牛乳 委託麦ごはん 春雨スープ かぼちゃの韓国風天ぷら ビビンバの具	牛乳 委託麦ごはん 里芋のみそ汁 鶏肉のスタミナ焼き 筑前煮 かみかみ大豆		
普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206		
アルファ化米 さいとも にんじん 鶏もも肉 干しいたけ 切干大根 油揚げ刻み むき枝豆 サラダ油 酒 三温糖 しょうゆ(こいくち) 和風だしの素	65 20 7 10 0.8 1.2 1 2 1.2 1.5 1 1 1.2	コッペパン キャベツ にんじん たまねぎ ベーコンカット短冊 豚もも角切り 白ワイン じゃがいも 大豆 セロリ ローリエ チキンコンソメ 白こししょう	45 20 12 40 4 6 1 30 9 2 0.01 1.5 0.04	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 豚ひき肉 冷凍豆腐 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ千切り ねぎ 鶏もも肉 酒 しょうゆ(うすくち) 食塩 和風だしの素 フleur節 しょうゆ(こいくち) 黒こししょう	80 8 15 80 10 30 0.5 10 10 3 0.3 0.4 2.5 0.8 0.7 0.02	うどん 鶏むね肉 酒 にんじん にんじん たまねぎ だいこん ねぎ 五目切りこんにやく 干しいたけ 大豆 トマトピューレ ドムケチャップ おろし生姜 おろしにんにく 食塩 焼煎小麦粉 サラダ油 ローリエ 白こししょう	70 15 0.2 10 10 20 10 6 0.3 7 10 1.5 0.6 0.5 0.5 4.2 3.3 0.01 0.02	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) ブルーベリージャム 冷凍豆腐 油揚げ刻み にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん えのきたけ ねぎ 大豆 さいとも カットわかめ だし用煮干し 中華だしの素 和風だしの素 みそ(豆) みたけみそ さば 酒 洋風だしの素 三温糖 ウスターソース みりん しょうゆ(こいくち) 酒 鶏ささみ 食塩 白こししょう 白ワイン 小麦粉・薄力粉 液卵 パン粉 粉チーズ 乾燥バセリ トマトケチャップ ウスターソース みりん にんじん 水 ドムケチャップ しょうゆ(こいくち) 酒 みりん 三温糖 和風だしの素	55 15 7 15 20 10 35 13 30 13 10 10 6 2.5 0.3 0.5 0.5 4.5 3.3 0.01 0.02 1 0.02 1 2 2 2.2 1.5 2.2 0.8 0.4 1 0.1 0.06 1.2 4 2 1 1 25 5 20 0.32 3.8 0.4 0.8 0.8	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 豚もも肉 ベーコンカット短冊 じゃがいも たまねぎ ねぎ たまねぎ セロリ ぶなしめじ 豚もも角切り 鶏ガラスープ 中華だしの素 しょうゆ(こいくち) 酒 みりん 白こししょう 食塩 ごま油 脱脂粉乳 鶏もも肉 しょうゆ(こいくち) ドムケチャップ ウスターソース おろし生姜 おろしにんにく 焼煎小麦粉 しょうゆ(うすくち) 純カレー おろしりんご 小麦粉・薄力粉 チンゲンサイ 大豆 ごま油 じゃがいも きゅうり むき枝豆 穀物酢 食塩 白こししょう 三温糖 マヨネーズ キャベツ にんじん おろしにんにく きゅうり 白こししょう 炒り卵 イタリアンドレッシング	150 80 8 15 5 20 12 13 30 20 25 10 2.5 1 2.5 5.4 4 0.6 0.03 0.25 0.4 50 2 50 1.2 1.2 1 0.2 2.6 4.4 1 0.7 4.5 2 25 60 12 25 8 20 0.1 0.01 0.1 5 30 7 15 15 1 0.5 1 15	精白米(強化米入り) おおむぎ(米粒麦) 鶏もも肉 たまねぎ 鶏むね肉 酒 干しいたけ にんじん ねぎ 白こししょう 食塩 中華だしの素 しょうゆ(こいくち) 白こししょう 鶏もも肉 しょうゆ(こいくち) おろし生姜 おろしにんにく ごま(すり) ごま油 みりん 小麦粉・薄力粉 白こししょう 鶏もも肉 たけのこ千切り にら チンゲンサイ 緑豆もやし にんじん にんじん でん粉 大豆油 三温糖 酒 しょうゆ(こいくち) みそ酢 三温糖 コチジャン ごま油 おろしにんにく 白こししょう 炒り卵 かみかみ大豆	80 8 8 20 10 13 20 0.1 0.3 0.02 0.35 0.6 0.6 0.2 1.5 0.5 0.6 1.1 1.4 0.3 0.7 6.3 1 3 0.3 12 7 1.3 0.5 5 2.8 1 1 0.5 7

20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	6(火)使用	9(金)使用	22(木)使用
みたけのええもんを使った献立											
牛乳 委託麦ごはん 親子丼の具 しいやもの鮎五山茶あげ 梅おかかあえ	牛乳 委託麦ごはん 合わせみそ汁 チキンカツ キャベツサラダ	牛乳 栗入り秋の香りごはん さけのみみじ焼き ゆかり和え ヨーグルト	牛乳 黒コッペパン アルファベットスープ ポテトグラタン コーンサラダ かき	牛乳 委託麦ごはん かきたま汁 さわらのみそネーズ焼き うの花いり	牛乳 委託麦ごはん 中華冬瓜スープ 野菜いっぱい焼肉 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 ソフト麺 ミートソース アップルマフィン 海藻サラダ	牛乳 委託麦ごはん さつまいも 白身魚の甘酢あん 切干大根のうま煮	牛乳 コッペパン かぼちゃのポタージュ シーズンチキン カラフルサラダ 果汁グミ(ぶどう)	ひきわり大豆 (アレルゲン：大豆)	豆乳プリン(抹茶) (アレルゲン：大豆)	ヨーグルト (アレルゲン：乳、ゼラチン)
普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	普通牛乳 206	大豆	(抹茶プリン)	脱脂粉乳
精白米(強化米入り) 80 おおむぎ(米粒麦) 8	精白米(強化米入り) 80 おおむぎ(米粒麦) 8	アルファ化米 65 栗 16 鶏もも肉 10 たまねぎ 15 にんじん 8 液卵 40 鶏むね肉 23 干しいたけ 0.5 凍り豆腐(乾) 1.5 糸みつば 3 サラダ油 0.24 しょうゆ(うすくち) 3.1 しょうゆ(こいくち) 3.1 三温糖 0.7 和風だしの素 1 酒 1 でん粉 0.8 水 30 フleur節 1	黒コッペパン 45 アルファベットマカロニ 3.5 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 30 鶏むね肉 1 えのきたけ 5 酒 5 サラダ油 5 チキンコンソメ 1 食塩 2 白こししょう 0.01 しょうゆ(うすくち) 1.5 白こししょう 0.1 じゃがいも 50 たまねぎ 20 さけ 50 ホールコーン 0.1 食塩 0.3 白こししょう 0.03 酒 1 ノンエッグマヨネーズ 10 にんじん 7 4角形アルミカップ 4 普通牛乳 30 ピザ用チーズ 32 10角形アルミカップ 10 5 ゆかり粉 0.8 キャベツ 25 にんじん 7 ヨーグルト 70 むき枝豆 5 ソイドレッシング 5 柿 30	精白米(強化米入り) 80 おおむぎ(米粒麦) 8 おおむぎ(米粒麦) 8 豚ひき肉 20 たまねぎ 65 にんじん 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ダイスチーズ 5 トマトケチャップ 14 トマトピューレ 16 中濃ソース 0.8 中華だしの素 0.5 洋風だしの素 0.3 チキンコンソメ 1 食塩 1.8 白こししょう 0.01 白こししょう 0.35 焙煎小麦粉 4 サラダ油 5 豚肩ロース 45 にんじん 5 たまねぎ 30 青ピーマン 8 赤パプリカ 5 三温糖 2.5 小麦粉・薄力粉 20 ベーキングパウダー 0.6 三温糖 10 有塩バター 2 サラダ油 1 液卵 5 普通牛乳 1.5 豆乳 0.45 りんご 18 舟形アルミカップ 1 緑豆もやし 30 きゅうり 6 ホールコーン 5 海藻ミックス 0.5 オレンジ 40	精白米(強化米入り) 80 おおむぎ(米粒麦) 8 さつまいも 18 鶏もも肉 15 2酒 1 洋風だしの素 10 普通牛乳 40 米粉 20 6サラダ油 2.5 5クリーム(乳脂肪) 5 15食塩 0.5 6チキンコンソメ 1.5 2白こししょう 0.03 4ローリエ 0.01 4乾燥バセリ 0.05 メルルーサ(生) 50 食塩 0.1 白こししょう 0.05 酒 0.5 小麦粉・薄力粉 0.5 大豆油 4 トマトケチャップ 5 三温糖 2.7 粉チーズ 2 1しょうゆ(こいくち) 3.1 5穀物酢 0.8 6だいこん 32 0.3きゅうり 10 12黄パプリカ 4 4赤パプリカ 4 3和風ドレッシング 5 1酒 1 2ぶどうグミ 12	7(水)使用 お好み焼きソース (アレルゲン：小麦、大豆) 砂糖 ぶどう糖 全粉乳 ゼラチン 抹茶 水 ゲル化剤(増粘多糖類) 乳化剤 pH調整剤 セルロース クチナシ黄色素 香料 クチナシ青色素 (豆乳ソース) 豆乳加工食品 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 pH調整剤 セルロース	砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄 水 砂糖 ぶどう糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ビロリン酸鉄 水 砂糖 ぶどう糖 炭酸Ca 増粘多糖類 香料 pH調整剤 セルロース				

〈学校給食の産地表示について〉米：岐阜県 牛乳：岐阜県 パン、麺：岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等：北海道、青森、関東、愛知、岐阜、可茂地区、九州

果物：青森、長野、奈良、熊本、オーストラリア等 食肉：岐阜、宮崎 魚介類：北海道、静岡、長崎、アメリカ、カナダ、韓国、チリ、ノルウェー、ペルー他

・学校給食に使われる県産農産物等には、JAグループ、御嵩町および岐阜県による助成が行われています。

・「学校給食地産地消推進事業」は、学校給食において県産農産物等を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。