



毎月19日は食育の日

こ ん だ て



ここから毎日の給食の献立の写真を
見ることができます。

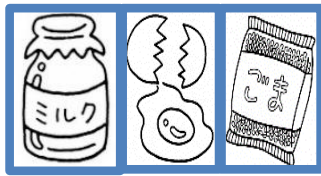
瑞穂市教育委員会

- ・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループからの助成を受けています。
- ・給食で使用している米は、瑞穂市で採れる「ハツシモ」です。
- ・野菜などの食材も瑞穂市や岐阜県産のものをできる限り取り入れています。

	主食 エネルギー源	主菜 体を作るもと	汁物・副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal／塩分g	
1日 (火)	むぎ 麦ごはん	シシヤモの てん 天ぷら	にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、シシヤモの天ぷら（シシヤモ尾付け、小麦粉、大豆油）、肉じゃが（豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、大豆油）、白菜汁（はくさい、えのきたけ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒）、牛乳	小	612／1.9
			はくさい じる 白菜汁			中	737／2.2
2日 (水)	くろ 黒パン	とりにく 鶏肉の こみきや 香味焼き	キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	黒パン、鶏肉の香味焼き（鶏肉一枚肉、こいくちしょうゆ、酒、みりん、しょうが、ねぎ）、キャベツのサラダ（キャベツ、えだまめ、きゅうり、コーンクリーミードレッシング（混ぜます））、きのこのクリームスープ（ぶなしめじ、まいたけ、白いんげん豆、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆油、大豆ペースト、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小	589／2.1
			きのこの クリームスープ			中	752／2.6
3日 (木)	むぎ 麦ごはん	や 焼き肉	ほうれん草と もやしのおひたし	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、焼き肉（豚肉一枚肉、豆みそ、三温糖、酒、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆ、みりん、りんごピューレ）、ほうれん草ともやしのおひたし（ほうれん草、緑豆もやし、こいくちしょうゆ、かつお節）、芋のこ汁（里芋、にんじん、ごぼう、だいこん、油揚げ、ねぎ、こいくちしょうゆ、むろあじ節、酒、塩）、牛乳	小	589／1.7
			いも 芋のこ汁			中	736／2.0
4日 (金)	まいたけ ごはん	サンマの かばや 蒲焼き	だいこん 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	まいたけごはん（精白米、鶏肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、大豆油、まいたけ、酒、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、和風だし）、サンマの蒲焼き（サンマ開き、かたくり粉、小麦粉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、みりん、三温糖）、大根のみそ汁（カットわかめ、だいこん、豆腐、ねぎ、ミックスみそ、むろあじ節）、ヨーグルト（中学校）、牛乳	小	635／2.2
				ヨーグルト (中学校)		中	787／2.7
7日 (月)	ちゅうか 中華あんかけ (めん ソフト麺)		だいこん 大根サラダ (あじそドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	ソフト麺、中華あんかけ（豚肉、しょうが、酒、こいくちしょうゆ、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、塩、白こしょう、鶏豚湯、鶏がらスープの素、かたくり粉）、大学芋（さつまいも、大豆油、三温糖、こいくちしょうゆ）、大根サラダ（だいこん、カットわかめ、きゅうり、あじそドレッシング（別）、牛乳	小	580／2.4
			だいごいも 大学芋			中	734／2.6
8日 (火)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉の しお しょう 塩麴焼き	ごもく 五目きんぴら	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の塩麴焼き（鶏肉一枚肉、塩こうじ、酒）、五目きんぴら（さつま揚げ、ごぼう、にんじん、青ピーマン、こんにゃく、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒）、えのきたけのすまし汁（えのきたけ、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、うすくちしょうゆ、塩、酒、むろあじ節）、牛乳	小	554／1.9
			えのきたけの すまし汁			中	701／2.3
9日 (水)	しほ 食パン	ハンバーグの トマトソース	ポテトサラダ (エッグケアドレッシング)	ぎゅうにゅう 牛乳	食パン、ハンバーグのトマトソース（ハンバーグ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、三温糖、コーンスターチ）、ポテトサラダ（じゃがいも、にんじん、きゅうり、えだまめ、エッグケアドレッシング（別））、キャベツのカレースープ（キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、洋風だし、塩、白こしょう、カレー粉、米粉カレールウ、みりん、大豆油）、牛乳	小	629／2.4
			キャベツの カレースープ			中	771／3.0
10日 (木)	<目の愛護デー> むぎ 麦ごはん	サーモン フライ	かぼちゃのそぼろ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サーモンフライ（サーモンフライ、大豆油）、かぼちゃのそぼろ煮（かぼちゃ、鶏ひき肉、こいくちしょうゆ、和風だし、三温糖、酒、大豆油）、なすのみそ汁（なす、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小	655／2.0
			なすのみそ汁			中	821／2.5
11日 (金)	ハヤシライス			ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス（精白米、麦、豚肉、塩、白こしょう、大豆油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトケチャップ、脱脂粉乳、ウスターソース、完熟トマトのハヤシフレーク、粉チーズ）、イカのハーブ焼き（イカ短冊切り、塩、白こしょう、バジル粉、ガーリック粉、オリーブ油）、フルーツポンチ（みかんシロップ漬け、ももシロップ漬け、パイナップルシロップ漬け、ファイバーゼリーミックス）、牛乳	小	715／2.5
		イカのハーブ焼き		フルーツポンチ		中	848／3.1

※ _____のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。
私たち自身が残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。
※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

食物アレルギー 除去食に関わる 表示を見てください



食物アレルギー除去食対応は、アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができることを目標に実施をしています。一般献立やアレルギー対応食について、原材料をわかりやすく表示することは誤食防止をさらに高めることができます。より一層、本人・家族がしっかり確認することに加えて、教室においても見届けていけるようにしましょう。



秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。10月30日は「世界食糧デー」です。SDGsの取り組みは、学校生活の中でも見られます。身近な「SDGs」を意識して、安心して暮らし続ける社会を目指しましょう。

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

①自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。

②給食から、バランスのよい食事について学ぶ。

③食器や食缶を大切に使う。

④生産者の方、調理員さんの思いを理解し、残さず食べる。



給食メニューを朝食に！10/29【元気んぴら】

※令和5年度「岐阜県中学生学校給食選手権 ふるさと給食賞献立」牛肉とごぼうの香りで食欲が促されます。

<材料4人分>

・牛肉（こま切れ） 60g ごぼう 1/2本
人参 3cm長さ分
酒 大さじ1/2 砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ1
いりごま 小さじ1

<作り方>

- ①ごぼう・人参は千切りかさがきにする。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ごま油を鍋に入れて、温め、ごぼう、人参の順に炒める。（蓋をすると野菜の水分で柔らかくなる。）
- ④酒、砂糖、しょうゆの順番に味を付け、最後にごまを加える。
～ごはんのにのせたり、卵とじをするバリエーションもあります。～

裏面					※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。	
	主食 エネルギー源	主菜 体を作るとも	汁物・副菜 調子を整える	その他 カルシウム・ビタミン	使用食材	エネルギーKcal／塩分g
15日 (火)	＜鵜飼い納め＞ むぎ 麦ごはん	 アユの から揚げ	ブロッコリーと枝豆のサラダ （減塩和風ドレッシング）	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、アユのから揚げ（アユのから揚げ、大豆油）、ブロッコリーと枝豆のサラダ（ブロッコリー、えだまめ、減塩和風ドレッシング（別））、かきたま汁（液卵、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、うすくちしょうゆ、酒、むろあじ節、塩、かたくり粉）、牛乳	小 607／1.3
			かきたま汁			中 723／1.4
16日 (水)	バターロール パン	フライド チキン	ごぼうサラダ	 牛乳	バターロールパン、フライドチキン（鶏肉一枚肉、塩、黒こしょう、ガーリック粉、パプリカ粉、かたくり粉、小麦粉、大豆油）、ごぼうサラダ（ごぼう、えだまめ、きゅうり、にんじん、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、コーンクリームドレッシング（混ぜます））、コーンポタージュ（クリームコーン、たまねぎ、ホールコーン、米粉豆乳ホワイトルウ、クリーム、牛乳、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油、脱脂粉乳）、牛乳	小 710／2.2
			コーン ポタージュ			中 876／2.8
17日 (木)	むぎ 麦ごはん	サワラの 照り焼き	もやしの チャンプルー	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サワラの照り焼き（サワラ切り身、こいくちしょうゆ、みりん、酒）、もやしのチャンプルー（豚肉、焼き豆腐、にら、緑豆もやし、たけのこ、大豆油、みりん、塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、かつお節）、もずく汁（もずく、干ししいたけ、にんじん、えのきたけ、チンゲン菜、酒、うすくちしょうゆ、塩、むろあじ節）、牛乳	小 587／1.8
			もずく汁			中 728／2.1
18日 (金)	むぎ 麦ごはん	 豚肉のから揚げ 柿ジャムソース	ひじきの炒め煮	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、豚肉のから揚げ柿ジャムソース（豚肉角切り、酒、こいくちしょうゆ、しょうが、かたくり粉、大豆油、柿ジャム、レモン果汁、うすくちしょうゆ）、ひじきの炒め煮（ひじき、竹輪、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、なめこの白みそ汁（豆腐、だいこん、カットわかめ、なめこ、ねぎ、白みそ、むろあじ節）、牛乳	小 657／2.0
			なめこの白みそ汁			中 799／2.4
21日 (月)	ミートソース (ソフト麺) 	ニギスの から揚げ	カラフルソテー	 牛乳	ソフト麺、ミートソース（豚ひき肉、大豆油、塩、白こしょう、たまねぎ、にんじん、にんにく、米粉豆乳ホワイトルウ、完熟トマトのハヤシシレック、トマトソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、脱脂粉乳、粉チーズ、三温糖、ウスターソース）、ニギスのから揚げ（ニギスのから揚げ、大豆油）、カラフルソテー（キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、大豆油、洋風だし、塩、白こしょう）、牛乳	小 647／2.3
						中 811／2.7
22日 (火)	チャーハン	ポーク シューマイ	はるさめ 春雨スープ	 牛乳	チャーハン（精白米、たまねぎ、にんじん、焼き豚、青ピーマン、鶏がらスープの素、塩、白こしょう、酒、こいくちしょうゆ、大豆油）、ポークシューマイ、春雨スープ（マロニー、干ししいたけ、チンゲン菜、なると、鶏がらスープの素、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、りんご、牛乳	小 579／1.8
				りんご		中 751／2.2
23日 (水)	こめ、い 米粉入りパン	しろみぎかな 白身魚の レモンソース	もやしのソテー	 牛乳	米粉入りパン、白身魚のレモンソース（ホキ切り身、塩、白こしょう、かたくり粉、大豆油、三温糖、うすくちしょうゆ、レモン果汁）、もやしのソテー（緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、大豆油）、瑞穂カレーシチュー（じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、カレー粉、ウスターソース、塩、白こしょう、粉チーズ、脱脂粉乳、トマトケチャップ、大豆油）、牛乳	小 668／3.5
			みずほ 瑞穂カレーシ チュー			中 829／4.3
24日 (木)	むぎ 麦ごはん	サバの 塩焼き	とうもろこし 豆乳おから	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、サバの塩焼き、豆乳おから（おから、豆乳、鶏ひき肉、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、三温糖、こいくちしょうゆ、和風だし、大豆油）、小松菜のみそ汁（カットわかめ、えのきたけ、豆腐、こまつな、ミックスみそ、むろあじ節）、牛乳	小 591／2.0
			こまつな 小松菜のみそ汁			中 766／2.4
25日 (金)	むぎ 麦ごはん	 鶏肉の 竜田揚げ	なら 奈良のっぺ	 牛乳	麦ごはん（精白米、麦）、鶏肉の竜田揚げ（鶏肉一口大、こいくちしょうゆ、酒、しょうが、にんにく、かたくり粉、大豆油）、奈良のっぺ（にんじん、こんにゃく、里芋、だいこん、油揚げ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、奈良にゅうめん（そうめん、かまぼこ、カットわかめ、ねぎ、みりん、むろあじ節、うすくちしょうゆ、酒、塩）、牛乳	小 616／2.2
			なら 奈良にゅうめん			中 751／2.6
28日 (月)	ごま、く 五目うどん	ちくわ 竹輪の 天ぷら	だいこん 大根と がんもどきの 炒め煮	 牛乳	うどん、五目うどんのスープ（にんじん、ねぎ、豚肉、かまぼこ、干ししいたけ、油揚げ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん）、竹輪の天ぷら（竹輪、小麦粉、大豆油）、大根とがんもどきの炒め煮（だいこん、がんもどき、えだまめ、大豆油、こいくちしょうゆ、三温糖、酒、みりん、和風だし）、生パイン、牛乳	小 604／2.5
			なま 生パイン			中 745／2.8
29日 (火)	わかめごはん	 ふゆがき 富有柿ニッショ オムレツ	げんき 元気んぴら	 牛乳	わかめごはん（精白米、麦、炊き込みわかめの素）、富有柿ニッショオムレツ、元気んぴら（ごぼう、にんじん、牛ひき肉、大豆油、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、和風だし、ごま油）、和ミネストローネスープ（たまねぎ、トマト、だいこん、鶏肉、キャベツ、ぶなしめじ、大豆、洋風だし、豆みそ、塩、白こしょう、大豆油）、牛乳	小 605／2.9
			わ 和ミネストローネ スープ			中 752／3.3
30日 (水)	しよく 食パン	ささみの フリッター	かく 角あげの ケチャップ炒め	 牛乳	食パン、ささみのフリッター（鶏ささ身、塩、小麦粉、大豆油）、角あげのケチャップ炒め（生揚げ、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、トマトケチャップ、三温糖、穀物酢、こいくちしょうゆ、酒、中華だしの素、かたくり粉、大豆油）、大根としめじのスープ（だいこん、ぶなしめじ、にんじん、ベーコン、洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、白こしょう、酒）、牛乳	小 565／2.4
			だいこん 大根としめじの スープ			中 704／3.0
31日 (木)	にんじん ごはん	 ＜地産地消料理＞ みずほ 瑞穂かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう 牛乳	 牛乳	にんじんごはん（精白米、まぐろ油漬け、にんじん、油揚げ、干ししいたけ、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、和風だし、大豆油）、瑞穂かぼちゃコロッケ（瑞穂かぼちゃコロッケ、大豆油）、豚汁（こんにゃく、里芋、だいこん、豚肉、ごぼう、ねぎ、豆腐、むろあじ節、ミックスみそ）、牛乳	小 675／1.9
			とん、じろ 豚汁			中 800／2.2

※ _____のデザート等は、業者さんから学校へ直接配送しています。給食後は、空容器や果物の皮は業者さんに回収の依頼をしています。
私たち自身が残さずおいしく食べて、自然や環境、携わる人々に対して感謝の気持ちで一人一人がきれいに片付けましょう。
※食材入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

地産地消の推進をしています！
ふるさとの食材はおいしいね！うれしいね！
瑞穂市産：ハツシモ、柿ジャム、アユ かぼちゃコロッケ
岐阜県産：豆みそ、大豆、もやし
旬の食材：ごぼう にんじん さつまいも、さといも まいたけ
サンマ サバ サケ イカ りんご



かきりんマークがついている日（ハツシモ以外）は、
瑞穂市ふるさと食材が使われています。



郷土料理 奈良県の食事(10月25日)

奈良にゅうめん
全国的に有名な素麺
の産地で、「にゅうめ
ん」は煮麺がなまった
呼び名だと言われます。

奈良のっぺ
「のっぺ」は、「泥いも」
と呼ばれる里芋や厚揚げ、
旬の野菜を使い、里芋の粘
りでとろみがつく煮物です。

とり肉の竜田揚げ
醤油で味付けし、片栗粉を付けて揚げ
ます。紅葉の名所の竜田川で、川面に浮
かぶ紅葉の様子と似ていることから、奈
良県発祥の料理と言われています。

