2026年　11月　献立予定表

中学校

各務原市学校給食センター

月	火	水	木	金
2 鵜沼第二小学校のリクエスト ニシンの竜田揚げ 肉じゃが 麦ごはん　なめこの味噌汁	3 文化の日	4 緑苑小学校のリクエスト 豚キムチ 切干大根の中華サラダ 麦ごはん　わかめスープ	5 イカのオリーブオイル焼き カラフルソテー 食パン　いちごジャム　ミネストローネ	6 かき 揚げ鶏と根菜の甘酢あん 麦ごはん　豆腐のすまし汁
9 鰆の郡上味噌たれがけ ひじきの炒め煮 麦ごはん　かき玉汁	10 れんこんチップス 塩昆布和え うどん　カレーうどんのつゆ	11 エビシュウマイ（２個） チンゲン菜のオイスターソース炒め 麦ごはん　豆腐のチゲ	12 マスタードチキン ごぼうサラダ 黒糖食パン　キャベツスープ	13 りんごゼリー 野菜の煮物 金魚飯　里芋コロッケ
16 ヨーグルト うずら卵入り八宝菜 麦ごはん　ワンタンスープ	17 オレンジ 大豆と小魚のごまがらめ 小松菜サラダ ソフト麺　肉味噌ソース	18　いい歯の日 厚揚げのおろしあんかけ 五目きんぴら 麦ごはん　白菜の味噌汁	19　食育の日 鶏肉のレモンソースがけ カラフルポテト 米粉入りコッペパン　キャロットポタージュ	20 鯖の照り焼きたれがけ 切干大根のごま和え 麦ごはん　けんちん汁
23 勤労感謝の日	24　各務原にんじんの日 きなこ揚げパン にんじんサラダ 中華麺　醤油ラーメンのスープ	25 鮭と卵のそぼろ ほうれん草のおかか和え 麦ごはん　さつま芋の味噌汁	26　那加第一小学校のリクエスト ハンバーグのケチャップソースがけ 海藻サラダ 食パン　コーンスープ	27 スイートポテト 大根とツナの煮物 栗入り吹き寄せごはん　キビナゴの磯辺揚げ
30 みかん キャベツとウインナーのソテー 麦ごはん　根菜のカレー	今月の岐阜県産食材 にんじん　きゅうり　大根　地場産物を使っています かき　白菜　ほうれん草　小松菜		＊ いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 ＊ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ＊ 海（川）でとれる物には、まれにエビやカニ等が混入していることがあります。 ＊ 揚げ物に使用する油（キャノーラ油）は、一回限りの使いきりではありません。 ＊ シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。	

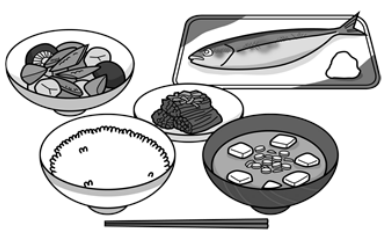
日本の大切な食文化『和食』のよさを知ろう

私たちの住む日本で古くから大切にされている「和食」は、春夏秋冬の四季ごとの自然の恵みを大切にした伝統的な食文化が評価され、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

世界中から注目されている和食や日本の食文化を、これからも大切にしていきましょう。

和食の基本形

和食の基本形である「一汁三菜」とは、ごはん、汁物、おかず３品で組み立てられる献立です。主食と汁物、主菜、副菜をそろえることが栄養バランスの良い食事につながります。



和食の４つの特徴

①栄養バランスのとれた食事

一汁三菜は理想的な栄養バランスです。だしのうま味を生かすことで、うす味でおいしく味わえます。

②自然の美しさや四季を表現

季節の花や葉や、季節にあった器を使うことで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現しています。

③新鮮で多様な食材と素材の味わいを生かす調理

日本は海や山から多くの新鮮な食材がとれます。素材の香りや食感を大切にし、だしのうま味で素材の味を高めます。

④年中行事との関わり

大晦日には年越しそば、正月には餅つきやおせちなど、食事と年中行事が深く関わっています。

和食のおいしさ「うま味」

「うま味」とは、甘味、酸味、塩味、苦みなどと並ぶ五味の一つです。和食はうま味を作り出す「だし」を大切にしています。かつお節や昆布などからのうま味を使って、素材の味を生かしたおいしさを作り出しています。



今月の旬の食材

≪各務原にんじん≫

１１月２４日は「いいにんじん」の語呂合わせで、「各務原にんじんの日」です。各務原にんじんは、春と秋の年に２回収穫の時期を迎えるので、１１月は今年２回目の旬です。

給食では、「キャロットポタージュ」や「にんじんサラダ」などで各務原にんじんをおいしくいただきましょう。



≪栗≫

栗は、９月から１１月ごろに旬を迎える秋の味覚です。焼いたり茹でたりして、そのまま食べてもおいしいですが、栗ご飯や吹き寄せ煮、栗きんとんやモンブランなど色々な料理やお菓子でもおいしく味わうことができます。また、岐阜県では、中津川市を中心に東濃地方で多く栽培されています。

