

令和4年度



11 月学校給食予定献立表


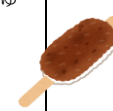


安曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標

感謝して食べよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	栄養価				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ
					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主にエネルギーになる			
									たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
									1群	2群	3群	4群	5群	6群		
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米/パン 麺 芋 砂糖	油脂							
1	火	ごはん	牛乳	◇ いかの幽庵焼き ◇ のりマヨサラダ ◇ ひつつみ ◇ おかかふりかけ	小中	576 700	26.3 29.1	15.8 18.2	2.1 2.6	いか とりにく	牛乳 のり	にんじん こまつな	ゆず ごぼう キャベツ しいたけ えだまめ ねぎ とうもろこし もやし だいこん	こめ すいとん	ノンエッグマ ヨネース	☆ 郷土料理<岩手県> ☆ ひつつみはすいとん(いっしょ)の一種です。小麦粉の生地を引っ張ってちぎることから「ひつつみ」と呼ばれます。
2	水	ごはん	牛乳	◇ ビビンバ(肉野菜炒め) ◇ ビビンバ(野菜ナムル) ◇ たまごとほたてのスープ ◇ りんご	小中	594 727	26.2 32.3	18.3 22.1	2.1 2.9	ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご ほたて	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しめじ だけのこ りんご ぜんまい	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	りんごは安曇野産の“ぐんま名月”です。さわやかな香りとシャキシャキとした食感が特徴です。
4	金	わかめ ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のコーンフ레이크焼き ◇ 春雨サラダ ◇ 凍り豆腐のみそ汁	小中	604 748	30.8 36.5	19.3 22.9	3.2 4.0	とりにく ハム こおりとうふ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	こめ コーンフ레이크 マロニー さとう	ノンエッグマ ヨネース	鶏肉にコーンフ레이크をまぶして焼いたコーンフ레이크焼きです。給食センター手作りです。
7	月	ごはん	牛乳	◇ ハガツオのみそ漬け焼き ◇ 切り干し大根の煮物 ◇ ふわふわ汁 ◇ 柿	小中	575 697	28.0 33.2	12.7 14.2	2.1 2.9	はがとお みそ さつまあげ とりにく とうふ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん しめじ ねぎ かき	こめ さとう ふ	ひまわりゆ	柿は日本で昔から食べられている果物です。今日は甘柿の王様と呼ばれている富有柿を出します。
8	火	ごはん (風さ やか)	牛乳	◇ ねぎ豚丼の具 ◇ 枝豆サラダ ◇ 里いものみそ汁 ◆ 巨峰っこゼリー	小中	605 740	24.5 30.2	19.0 22.5	2.6 3.3	ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ えだまめ ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい しょうが	こめ こんにやく さとう さといも ゼリー	ひまわりゆ	☆ 安曇野の日 ☆ 安曇野産の長ねぎやきのこ等、地元食材がたっぷり入った“ねぎ豚丼”です
9	水	きのこ ごはん	牛乳	◇ 花手まり蒸し ◇ 浅漬け ◇ すまし汁	小中	572 703	24.9 29.7	20.4 23.8	2.6 3.4	とりにく あぶらあげ とうふ なると はなてまりむし	牛乳	にんじん みつば	しいたけ たまねぎ しめじ まいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう	ひまわりゆ	花手まり蒸しは、豚肉やたけのこ、おからが入った肉団子に錦糸卵をまぶしたものです。
10	木	切り込みコッペ (小学校) きなこ揚げパン (中学校)	牛乳	◇ フランクフルト(ケチャップ) ◇ ブロッコリーサラダ ◇ 野菜スープ ◇ カミカミ黒豆(小学校のみ)	小中	649 853	26.5 29.7	28.0 41.0	3.4 4.6	フランクフルト ベーコン きなこ くろまめ	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう	ひまわりゆ	中学校は揚げパンです。給食センターでパンを揚げ、きなこをまぶして作ります。小学校は12月に出します。
11	金	ごはん	牛乳	◇ えびと鶏肉のチリソース ◇ もやしのあえもの ◇ わかめスープ	小中	602 734	25.9 31.1	23.7 27.4	2.7 3.4	とりにく えび たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	こめ でんぷん さとう	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	北小4年欠食 エビチリはエビと豆板醤を使った炒め料理です。給食では揚げた鶏肉を加えて作ります。
14	月	発芽玄 米ごはん	牛乳	◇ さばのみそ煮 ◇ 干草あえ ◇ 鶏だんご汁	小中	600 757	25.0 30.6	21.4 26.5	2.6 3.5	さば とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しめじ もやし たまねぎ しょうが はくさい ねぎ	こめ はつがげんまい さとう でんぷん マロニー	ひまわりゆ	給食センター手作りの鶏だんご汁です。鶏ひき肉、たまねぎ、しょうがなどを練り混ぜ、小さく丸めて汁に入れます。
15	火	スパゲ ティ	牛乳	◇ ミートソース ◇ ポテトカップグラタン ◇ ジュリエンヌサラダ ◇ みかん	小中	652 777	25.2 30.2	20.1 23.4	2.6 3.2	ポテトカップ グラタン ぶたにく	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム みかん	スパゲティ	ひまわりゆ	ジュリエンヌとはフランス語で干切りという意味です。細切りにした野菜が入ったサラダです。

16	水	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げと長ねぎの煮つけ ◇ つぼ漬けあえ ◇ 秋野菜のみそ汁☆アーモンドフィッシュ	小中	610 720	26.0 30.0	20.3 22.0	2.4 3.1	あつあげ ぶたにく みそ	牛乳 こざかな	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャバツ きゅうり だいこん はくさい	えのきたけ	こめ こんにやく さとう でんぶん さつまいも	ひまわりゆ アーモンド ごま	南小2年3組 欠食	秋が旬のさつまいもやきのこが 入ったみそ汁です。秋は根菜やきの こ、葉物野菜がおいしい季節で す。
17	木	ごはん	牛乳	◇ 春巻き ◇ 大根のナムル ◇ 八宝菜	小中	601 730	23.5 28.1	22.0 25.2	2.1 2.6	ぶたにく えび いか たまご はるまき	牛乳	にら にんじん チンゲンサ イ	だいこん しめじ しょうが たまねぎ たけのこ	しいたけ はくさい もやし	こめ でんぶん	ひまわりゆ ごま ごまあぶら		八宝菜の八は8種類という意味ではな く、「多くの」という意味です。八宝 菜には12種類の食材が入っています。
18	金	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のおいだれ焼き ◇ ひじきのサラダ ◇ 花麩のすまし汁	小中	591 707	26.0 30.0	23.1 26.0	2.4 3.1	ぶたにく ツナ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	にんにく しょうが りんご キャバツ きゅうり たまねぎ		こめ さとう ぶ	ひまわりゆ		☆穂高東中学校 家庭科献立☆ 21日は長谷川海斗さんの考えてく れた献立です。テーマは「バラ ンスの良い健康的な食事」です。 魚を主菜にした栄養バランスの良 い献立を考えてくれました。
21	月	ごはん	牛乳	◇ 鮭のチャンチャン焼き ◇ 小松菜の変わりびたし ◇ 豆腐のみそ汁	小中	571 702	31.9 37.9	18 21.0	3.0 3.7	さけ みそ とうふ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	キャバツ えのきたけ もやし ねぎ はくさい	たまねぎ	こめ じゃがいも	バター		
22	火	ごはん	牛乳	◇ 中村屋カレー ◇ 糸寒天サラダ ◇ フルーツ白玉	小中	692 870	21.0 25.5	21.8 26.5	2.7 3.5	とりにく	牛乳 かんでん	にんじん	だいこん にんじん れんこん キャバツ みかん	えだまめ しめじ きゅうり もも パイン	こめ さとう しらたまだんご ゼリー	ひまわりゆ		☆中村屋カレー☆ 22日は、今年度2回目の登場の 「中村屋カレー」です。今回は信 州ハーフ鶏、安曇野産のきのこや 根菜を入れて作ります。 お楽しみに！ 
24	木	米粉 パン	牛乳	◇ キャバツメンチ ◇ さつまいもサラダ ◇ オニオンスープ ◆りんごっこゼリー	小中	734 900	26.4 31.9	28.1 33.5	3.3 4.3	キャバツメン チ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ	こめこパン さつまいも はちみつ ゼリー	ノンエッグマ ヨネース ひまわりゆ	南小2年2組 欠食		
25	金	五平もち	牛乳	◇ 鶏肉のくわ焼き ◇ ツナコーンサラダ ◇ のっぺい汁	小中	654 781	25.8 30.2	26.1 30.1	2.9 3.7	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャバツ きゅうり とうもろこ し ごぼう	だいこん ねぎ	ごへいもち でんぶん さといも こめこ でんぶん	ひまわりゆ		五平もちちは長野県伊那地方や木曾 地方に伝わる郷土食です。みそだ れをつけて食べましょう。
28	月	ごはん	牛乳	◇ ホッケの塩焼き ◇ わかめの酢の物 ◇ おでん	小中	574 704	31.1 37.2	16.8 19.5	2.9 4.0	ホッケ かまぼ ちくわ たまご がんもどき	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり はくさい しょうが だいこん		こめ さとう こんにやく	南小2年1組 欠食	☆「和食の日」献立☆ 11月24日は「和食の日」です。 日本人の伝統的な食文化「和食」 はユネスコ無形文化遺産に登録さ れています。「和食の日」にちな んで28日に「和食の日」献立を出 します。	
29	火	中華麺	牛乳	◇ みそラーメンスープ ◇ いかと野菜のチヂミ ◇ きゅうりとささみのサラダ	小中	559 706	28.0 35.0	18.7 22.2	3.3 4.3	いかとやさい のチヂミ とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサ イ	きゅうり だいこん しょうが たまねぎ もやし	とうもろこ し キャバツ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ひまわりゆ		
30	水	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のから揚げ ◇ シーザーサラダ ◇ 豚汁 ◆米粉のムース	小中	766 916	26.2 31.3	32.7 37.1	1.9 2.4	とりにく ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが にんにく きゅうり キャバツ ごぼう だいこん	ねぎ	こめ こめこ でんぶん グルトン こんにやく じゃがいも こめこムース	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース オリーブゆ	北小6年欠食	☆穂高東中学校 希望献立☆ 30日は東中学校の希望献立です。 今回も人気のメニューばかりです ね。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

1日	郷土料理〈岩手県〉	22日	中村屋カレー（安曇野の日）
8日	安曇野の日	28日	「和食の日」献立
21日	穂高東中学校家庭科献立	30日	穂高東中学校希望献立



食事への感謝を忘れずに！

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



