

令和5年度



11月学校給食予定献立表



Instagram 「安曇野市学校給食」



安曇野市北部給食センターホームページ

今月の給食目標

感謝して食べよう

安曇野市北部学校給食センター

Main table containing menu items, nutritional values (energy, protein, fat, etc.), ingredients, and preparation methods for each day from 1st to 15th.

16 木	ごはん	牛乳	◇イカの揚げ煮 ◇まめまめサラダ ◇鶏団子汁	590 27.0 16.4 3.1	kcal g g g	736 30.9 19.1 3.9	kcal g g g	イカ ささみフック さきみフック だいす とりひきにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にんじん	もやし きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい しめじ ながねぎ おろししょうが	こめ でんぶん さとう マロニー	ひまわりゆ	北小4・6 年欠食	手作りの鶏団子がたっぷり入った鶏団子汁は体が温まるメニューです。寒い季節にはうれしいですね。
17 金	ごはん	牛乳	◇厚揚げのにんじんみそ ◇のりマヨサラダ ◇和風ポトフ	618 26.5 24.1 1.4	kcal g g g	781 33.1 29.4 1.8	kcal g g g	あつあげ とりひきにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう きざみのり にんじん	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン しょうが だいこん はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ		かつお昆布だしでだしをとり、和風のポトフに仕上げます。寒い季節には体が温まるメニューです。
20 月	ごはん	牛乳	◇とり肉と凍り豆腐のみそがらめ ◇小魚とチーズのサラダ ◇秋のきのこ汁	621 22.8 22.6 2.1	kcal g g g	784 28.2 27.4 2.8	kcal g g g	とりにく こおりとうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ミニチリン チーズ にんじん	キャベツ セロリ きゅうり たまねぎ しめじ えのきだけ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ ごまあふら いりごま		秋はきのこがおいしい季節です。給食で使うしめじやえのきだけは安曇野産です。
21 火	中華麺	牛乳	◇焼きぎょうざ 2個 ◇ダイコーンサラダ ◇塩ラーメンスープ ◆元氣ヨーグルト	560 24.6 17.8 3.1	kcal g g g	705 30.3 21.1 3.9	kcal g g g	ぎょうざ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん	だいこん きゅうり ホールコーン しょうが もやし キャベツ ながねぎ	ちゅうかめん さとう	ひまわりゆ		大根とコーンが入ったサラダなので「ダイコーンサラダ」です。大根は旬の野菜です。
22 水	ごはん	牛乳	◇ねぎ豚丼の具 ◇和風サラダ ◇秋野菜のみそ汁	559 20.6 17.0 2.3	kcal g g g	705 25.4 20.2 3.2	kcal g g g	ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが ながねぎ キャベツ だいこん はくさい しめじ かりかりめ	こめ つきこん さとう さつまいも	ひまわりゆ		さつまいもはビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内側もきれいにしてくれます。
23 木	 勤労感謝の日 													
24 金	ごはん	牛乳	◇ホッケの塩焼き ◇わかめの酢の物 ◇おでん	565 27.9 14.1 2.7	kcal g g g	712 35.0 16.3 3.6	kcal g g g	ホッケ かまぼこ あげボール ちくわ うすらだまご かんもどき	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ にんじん	はくさい きゅうり だいこん おろししょうが	こめ さとう こんにゃく			11月24日は「和食の日」です。おでんはじっくりダシをとって、じっくり煮込みます。
27 月	ごはん	牛乳	◇とり肉のマーマレード焼き ◇しりしり ◇根菜のごまキムチ汁	576 24.5 19.5 1.8	kcal g g g	730 30.4 23.1 2.4	kcal g g g	とりにく いりたまご ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ごぼう はくさい はくさいキムチ ながねぎ	こめ つきこん マーマレード	ひまわりゆ ねりごま すりごま		冬は根菜がおいしくなる季節です。キムチとねりごま、すりごまを入れて風味豊かな汁に仕上げます。
28 火	ごはん (風さやか)	牛乳	◇中村屋カレー ◇福神漬けあえ ◇りんご	615 18.7 18.5 2.4	kcal g g g	775 22.8 22.0 3.2	kcal g g g	とりにく ごぼう にんじん かぼちゃ	ぎゅうにゅう にんじん	りんご キャベツ きゅうり ぶくじんづけ しめじ	こめ じゃがいも ひまわりゆ	いりごま ひまわりゆ		☆安曇野の白☆ 今年度2回目の「中村屋カレー」の日です。
29 水	鶏ごぼう ごはん	牛乳	◇カゴカマス西京焼き ◇大根のべっこう煮 ◇ラッキーにんじん入りなるとのすまし汁	570 27.3 18.4 3.0	kcal g g g	718 33.7 21.7 4.0	kcal g g g	とりにく カゴカマス さいきょうみ そ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	ほししいだけ ごぼう だいこん たまねぎ えのきだけ しめじ ながねぎ	こめ さとう こんにゃく ざらめ	ひまわりゆ いりごま		すまし汁の中にラッキーにんじんをしのばせます。入っていた人はいいことがあるかもしれませんね。
30 木	こめ 米粉 パン	牛乳	◇コロッケ ◇コールスローサラダ ◇ABCスープ	635 24.5 23.4 3.0	kcal g g g	778 29.9 27.3 4.0	kcal g g g	コロッケ ベーコン ぎゅうにゅう にんじん パセリ	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン セロリ にんにく たまねぎ はくさい	こめ ごぼん さとう マカロニ	ひまわりゆ		東中2の2中山葵さんが考えてくれた献立です。栄養バランスがよくなるように考えてくれました。

※ 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。

7日 郷土料理の日(大阪)
8日 いい歯の日献立
24日 和食の日献立
28日 安曇野の日(中村屋カレー)
30日 東中2年生献立



北部給食センターには「炊飯室」があります。約10メートルもある炊飯器で、1回で約200kgのお米を炊きます。地元産のコシヒカリや風さやかをさせていただきます。また、年に3回特別栽培米も給食に登場します。

～給食を作っている様子を紹介します～

揚げ物を揚げる「フライヤー」という機械です。約4メートルあり、入口で揚げる前の食品を投入して、出口から出てくるときには色よく揚がっています。食材によって、揚げる温度や時間を調整します。

こちらが出口です。

こちらが入口です。

