

# 令和5年度 11月学校給食予定献立表

安曇野市中部学校給食センター

安曇野市のホームページへ献立表を掲載しています。



Instagramもやっています！ぜひご覧ください。



【今月の目標】 感謝して何でも食べよう

皆さんは食事をしている時、何に感謝して食べていますか？目の前の食べ物の命をもらっていることについてですか。生産者や食事を作ってくれている人にですか。食事を食べられることについてですか。いろいろなことに感謝の気持ちを込めて大きな声で「いただきます！」「ごちそうさまでした！」のあいさつをしましょう。

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		1群	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
					魚卵	牛乳	小魚	海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類	いも類	砂糖	油脂								
1	水	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん		たら のあんかけ蒸し おかか 和え おでん	たら かつお節 ちくわ うすらの卵	結び昆布 牛乳	にんじん	にんじん	えだまめ しめじ キャベツ かぶ きゅうり だいこん	てんぷら こんにゃく 砂糖 発芽玄米ごはん	油	小 中	570 708	29.9 38.3	14.3 16.5	2.0 2.7	だして味わう 和食の日	「だして味わう和食の日」の献立です。だしのきいた3つの料理を味わってください。 豊科東小6年				
2	木	コッペ パン		チキンサラダ クリームミネストローネ りんご あんずジャム	鶏肉 ベーコン 金時豆 手亡豆(てぼうまめ)	牛乳	プロックロー にんじん トマトピューレ	キャベツ にんにく 玉ねぎ りんご	砂糖 じゃがいも あんずジャム パン	油	小 中	595 741	26.4 32.5	19.0 22.6	2.4 2.9	明南小特支 明北小5年 特支 豊科東小6年	牛乳を入れたミネストローネスープで、新メニューです。りんごはもちろん安曇野産です。					
6	月	ごはん		シルバーみそ漬け焼き ひじきの煮物 水炊き	シルバー みそ 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にら	干ししいたけ えのきだけ はくさい ねぎ しょうが	砂糖 砂糖 おじゃがもち ごはん	油	小 中	582 720	30.3 37.5	16.5 19.0	2.0 2.5		水炊きは鶏肉の入った鍋料理です。安曇野産のにんじん、はくさい、ねぎ、えのきだけが入っています。					
7	火	いなり ちらし		彩り野菜の玉子焼き 磯マヨサラダ 沢煮椀	彩り野菜の玉子焼き	のり	こまつな にんじん みつば にんじん	キャベツ コーン ごぼう だいこん れんこん 干ししいたけ しょうが	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ いりごま		小 中	631 775	21.9 26.0	27.0 32.1	2.7 3.4		油揚げの入った五目ちらしです。玉子焼きと一緒に食べるのもおいしいと思います。					
8	水	ごはん		焼きぎょうざ(小2個、中3個) チンジャオロース チゲ風みそ汁	ぎょうざ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 赤パプリカ ピーマン にんじん	もやし しょうが たけのこ はくさい はくさいキムチ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	てんぷら 砂糖 ごはん ごま油 いりごま	油	小 中	620 783	28.8 35.9	21.9 26.9	1.9 2.6	明科中2年	チゲとは朝鮮半島の鍋料理のことです。これをまねて、具だくさんのおみそ汁を作ります。					
9	木	きなこ 揚げパン		ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 ウィンナー きなこ	わかめ ヨーグルト 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ しめじ	砂糖 じゃがいも パン 砂糖	油	小 中	649 801	27.6 32.9	24.6 29.6	2.6 3.3		パン屋さんからコッペパンをセンターに運んでいただき、油で揚げた砂糖入りきなこをまぶして作ります。お楽しみに。					
10	金	ごはん		いかの生姜焼き だいこんのそぼろカレー さつまいもみそ汁 みかん	いか 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが だいこん 玉ねぎ えのきだけ みかん	砂糖 さつまいも ごはん		小 中	597 724	27.5 33.5	14.2 16.2	2.3 2.7	豊科東小5年	秋はだいこんがおいしくなる季節です。豚肉と一緒に煮てカレー味にします。					
13	月	ごはん		ガパオライスのガパオ ガパオライスのオムレツ 野菜スープ	豚肉 ブレンオムレツ ベーコン	わかめ 牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく キャベツ	砂糖 てんぷら ごはん	ごま油 油	小 中	617 762	30.6 37.4	23.2 27.9	2.0 2.6		ガパオライスはタイ料理です。肉炒めの味付けにガパオ(ホーリーパジルのこと)を使うので、この名がついたそうです。					

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価 1杯分 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	欠食・ お知らせ	ひとくちメモ		
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		kcal	たんぱく質 たんぱく質				脂質 脂質	塩分 塩分
					1群	2群	3群	4群	5群	6群											
魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂	g	g	g	g												
14	火	大豆わかめごはん かぜ風さやか	MILK	にじますの円揚げ ごぼうサラダ 安曇野豚汁	にじますの円揚げ ハム 豚肉(ありが豚)みそ大豆	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ だいこん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	砂糖 砂糖 じゃがいも ごはん	ノンエッグマヨネーズ	小 中	635 764	29.2 34.3	23.5 27.2	2.1 2.6	安曇野の日 明北小6年	安曇野食材は米、大豆、にじますの円揚げ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、えのきだけ、みそです。				
15	水	うどん	MILK	だいがくいも ブロッコリーのピリ辛和え かきたまうどん汁	鶏肉 液卵	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん こまつな	コーン キャベツ 干しいだけ ねぎ	さつまいも 砂糖 水あめ 砂糖 でんぷん うどん	油 ごま油 いりごま	小 中	645 788	25.6 31.0	19.4 22.8	2.2 2.6		秋の野菜は柔らかく甘くおいしくなります。ブロッコリーもグンとおいしくなっているので味わってください。				
16	木	ごはん かぜ風さやか	MILK	鶏のくわ焼き おかかチーズ和え きのこ汁 納豆 りんご	鶏肉 かつお節 みそ 納豆	わかめ 牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん えのきだけ しめじ なめこ ねぎ りんご	砂糖 でんぷん コーンスターチ		小 中	599 728	28.1 34.1	20.6 24.2	2.2 2.9		味付きの納豆がつかます。おかかチーズ和えと混ぜて納豆和えにして食べてもおいしく食べられます。				
17	金	ごはん かぜ風さやか	MILK	厚揚げのそぼろあんかけ 小魚和え ワントンスープ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	粉寒天 ミニチリン にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ はくさい ねぎ	砂糖 砂糖 ワントンの皮 ごはん	油 油	小 中	603 757	27.9 35.2	20.3 25.0	1.9 2.5		安曇野産大豆で作っていたいた厚揚げに、鶏肉と玉ねぎで作ったしょうゆ味のそぼろをかけてあります。				
20	月	ごはん(特別栽培米)	MILK	かじきのかりんとう揚げ のり酢和え 豆腐のみそ汁 しそひじき佃煮	かじき		こまつな にんじん にんじん だいこん葉	しょうが キャベツ はくさい しめじ だいこん	でんぷん 砂糖 じゃがいも ごはん	油	小 中	631 777	28.1 34.4	20.8 24.8	2.6 3.2	豊科北小3年	年に3回安曇野産「特別栽培米」を使用する計画です。農業不使用のお米で、今回で2回目になります。味わってください。				
21	火	キムタク ごはん かぜ風さやか	MILK	ハンバーグ・りんご入りソース 星形チーズ入りサラダ たまごスープ プリン	ハンバーグ 鶏肉 液卵 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	りんごピューレ キャベツ きゅうり はくさい ねぎ たまねぎ はくさいキムチ つば煮	砂糖 砂糖 でんぷん プリン ごはん	油 油	小 中	664 791	29.3 34.4	25.7 29.5	2.7 3.4	明北小 希望献立	ポリウムのある献立です。食欲の秋、たっぷり食べてください。頑張ってください！				
22	水	ラーメン	MILK	スイートポテトサラダ マーボー麺ソース 柿	豚肉 鶏肉 豆腐 クラッシュ大豆 みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干しいだけ 柿	さつまいも 砂糖 でんぷん	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油	小 中	646 792	26.3 32.0	22.3 26.8	2.6 3.2		スイートポテトは、さつまいものことです。蒸して調理するため、水っぽくならずおいしさが丸ごと味わえます。				
24	金	ごはん かぜ風さやか	MILK	さごしの幽庵焼き 根菜のきんぴら 大根のみそ汁 菊花みかん	さごし 豚肉 厚揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	ゆず れんこん ごぼう えのきだけ だいこん ねぎ みかん	砂糖 つきこん 砂糖 ごはん	油	小 中	592 730	28.1 35.5	18.0 21.4	1.9 2.5	豊科北中全	「菊花みかん」はみかんを半分切って、切り口が菊の花のように見えるので、こう呼びます。				
27	月	発芽玄米 ごはん かぜ風さやか	MILK	ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(ナムル) キムチ鍋	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんにく こまつな	にんにく しょうが ねぎ たけのこ もやし 玉ねぎ はくさい えのきだけ ねぎ はくさいキムチ	砂糖 砂糖 しらたき 発芽玄米ごはん	油 ごま油 いりごま	小 中	592 727	30.8 37.7	18.5 22.0	2.2 3.0		ごはんとビビンバを混ぜて食べましょう。ビビンバに合わせて、韓国風のキムチ鍋にしました。				
28	火	ごはん かぜ風さやか	MILK	まぜっこサラダ 中村屋カレー(キーマ) りんご	ツナ 豚肉ありがとん	牛乳	にんじん にんじん	えだまめ キャベツ だいこん しめじ えのきだけ コーン りんご	砂糖 砂糖 ごはん	油 油	小 中	581 780	23.6 29.6	18.0 22.4	1.7 2.7	中村屋 カレーの日	今年度2回の中村屋カレーです。今回は安曇野産のありがとん、きのこ、にんじん入りのキーマカレーです。				
29	水	うどん	MILK	大判きつね いりたまサラダ 肉うどん汁	油揚げ 炒り卵 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 干しいだけ 玉ねぎ だいこん ねぎ	砂糖 砂糖 うどん	油	小 中	605 751	30.9 38.5	21.7 26.3	2.5 3.3		寒くなるとうどんがおいしいですね。汁は鶏肉と秋野菜たっぷり。大きな油揚げの煮つけもせて食べましょう。				
30	木	コッペパン	MILK	チリピーンズ かぼちゃサラダ ジュリエンスープ	豚肉 ゆで大豆 いんげん豆	牛乳	チーズ にんじん	にんにく 玉ねぎ きゅうり セロリ えのきだけ キャベツ	砂糖 砂糖 パン	油 ノンエッグマヨネーズ	小 中	584 736	27.1 33.4	22.3 26.8	2.7 3.5		パンにチリピーンズや、かぼちゃサラダをはさんで食べましょう。二つの味が楽しめますよ。				

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※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。



※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は11月30日(木)です