令和5年度　学校給食献立表　11/1～11/7　堀金学校給食センター

1日(水)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

ちくわのカレー揚げ(主菜)

1	焼き竹輪16g (小)	2個
1	焼き竹輪25g (中)	2個
5	米粉	2.5
5	かたくり粉	2.5
	カレー粉	0.2
6	揚げ油	4

五目きんぴら(副菜)

6	ごま油	1
1	豚もも肉	12
	酒	1
5	三温糖	1.5
4	ごぼう	20
3	にんじん	8
5	つきこんにゃく	10
4	干ししいたけ	0.6
	かつおだし汁	8
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	3
3	いんげん(ゆで)	5

花ふのすまし汁

	かつおだし	2.5
1	鶏もも肉	8
3	にんじん	10
4	玉ねぎ	25
5	花ふ	2
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
	本みりん	1
	天然塩	0.15
3	みつば	4

魚のすりみで作られているちくわは、海のない長野県では昔から貴重な食材でした。いろいろな料理に使われ、おいしく食べられている食材です。給食で使っているちくわは、乳・卵・小麦粉など不使用のものを使用しています。

566kcal 20.8g 16.4g 267mg 1.9g
720kcal 26.3g 19.4g 283mg 2.9g

2日(木)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

豚肉のしょうが炒め(主菜)

6	ひまわり油	1
4	しょうが	1
1	豚もも肉	48
	酒	1.5
5	三温糖	0.5
4	玉ねぎ	30
3	赤ピーマン	4
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	3
	天然塩	0.1
2	粉寒天	0.5

糸寒天サラダ(副菜)

2	糸寒天	0.4
4	キャベツ	20
3	にんじん	5
4	だいこん	15
1	ほぐしささみ	6
5	上白糖	0.3
6	ひまわり油	1
	酢	1.8
	うすくちしょうゆ	2

厚揚げのみそ汁

4	しめじ	8
3	にんじん	10
1	堀金厚揚げ	20
4	はくさい	15
1	常念みそ	7
	煮干しだし	2.5
4	ねぎ	7

寒天の生産日本一は、長野県です。原材料は海藻のなかまのてんぐさです。ヘルシーな健康食品の寒天、今日はサラダの中に糸寒天を入れました。よくかんで食べましょう。

580kcal 27.3g 18.2g 328mg 1.9g
726kcal 33.8g 21.4g 357mg 2.6g

6日(月)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

かじきのかりん揚げ(主菜)

1	かじき	56
4	おろししょうが	1
	こいくちしょうゆ	1.2
	酒	1.2
5	かたくり粉	5
5	米粉	5
6	揚げ油	6
5	三温糖	3
	本みりん	1.2
	こいくちしょうゆ	2.2
6	白いりごま	1.2

おかか和え(副菜)

4	キャベツ	30
3	にんじん	5
4	きゅうり	8
1	かつお節	0.6
	うすくちしょうゆ	2.2

けんちん汁

	かつおだし	2.5
4	ごぼう	5
4	だいこん	25
3	にんじん	10
5	つきこんにゃく	10
1	木綿豆腐	15
	こいくちしょうゆ	4
	本みりん	1
	天然塩	0.15
4	ねぎ	10
6	ごま油	0.3

おかかとはかつおぶしのことです。今日の副菜は、オーブンで焼いておいたかつおぶしと野菜、しょうゆを和えました。かつお節の風味を楽しんでみてください。

587kcal 27.7g 16.3g 301mg 1.9g
730kcal 34.1g 19.0g 326mg 2.4g

7日(火) 小3年欠

コッペパン(主食5群) / 牛乳(2群)

ペンネのトマトソース(主菜)

リクエスト献立

6	ひまわり油	0.5
4	にんにく	0.2
1	豚ひき肉	20
	赤ワイン	2
5	三温糖	0.3
4	玉ねぎ	25
	トマトケチャップ	6
3	トマトピューレ	6
	中濃ソース	1
5	ペンネマカロニ	10
	天然塩	0.1
	白こしょう	0.01
3	パセリ(乾)	0.03

ハムサラダ(副菜)

1	ロースハム	8
3	にんじん	5
4	キャベツ	28
4	きゅうり	8
	天然塩	0.2
	白こしょう	0.01
6	ひまわり油	1.2
	酢	1.5

レタススープ

1	鶏もも肉	15
4	玉ねぎ	10
3	にんじん	8
5	じゃがいも	22
1	大豆(ゆで)	10
4	しめじ	6
4	レタス	15
	チキンブイヨン	4
	酒	1
	天然塩	0.3
	白こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	2.5

ペンネはマカロニの仲間です。ペンの先に似ていることから、ペンネと呼ばれています。トマト味のペンネ、そのまま食べたり、パンにはさんで食べてもいいですね。

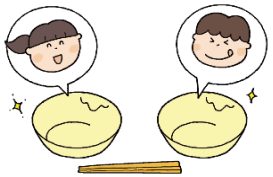
566kcal 27.0g 20.7g 304mg 2.4g
706kcal 33.0g 24.6g 329mg 2.9g

11月 感謝して食べよう！

◇給食は多くの人がかかわっています◇

命あるひとつひとつの食べものは、農家の方々をはじめ、豆腐屋さん、パン屋さん、めん屋さん、漁師さんなどが育てたり、作ったり、とったりしたものを運送業者さんが運んでくれます。そして、朝8時過ぎから調理員さんが給食を作り、みなさんのところへ届けられています。

感謝をこめて、いただきます！ごちそうさま！



できるだけ残さず食べたり、お皿の上をきれいにして返したりすることは、感謝の気持ちにつながりますね。

ありがとう！そのひと言にいやされる～

堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください！

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、いも類など → 主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
		牛乳・乳製品 小魚・海藻など	主に体をつくる無機質(カルシウムなど)	2群			その他の野菜 果物	4群			油、バター マヨネーズなど → 主にエネルギーのもと、(脂質)	6群

令和5年度　学校給食献立表 11/8～11/15　堀金学校給食センター

8日(水)

牛乳(2群)

秋の味覚ごはん(主食)

5	水稲穀粒(精白米)	68
5	強化米	0.2
6	ひまわり油	1
1	鶏むね肉	7
	酒	1
4	ごぼう	5
4	しめじ	5
5	むき栗	15
1	油揚げ	4
5	三温糖	1
	こいくちしょうゆ	4.5
	本みりん	2

ほっけの塩焼き(主菜)

1	ほっけ	1切
	食塩	0.3

ひじきのマヨサラダ(副菜)

4	キャベツ	22
4	きゅうり	8
3	にんじん	5
2	干ひじき	1.1
4	むきえだまめ	5
	酢	0.8
	うすくちしょうゆ	0.5
6	ノンエッグマヨネーズ	4

のっぺい汁

	かつおだし	2
1	豚もも肉	7
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	8
5	さといも	20
5	つきこんにゃく	10
4	ねぎ	10
5	かたくり粉	0.5
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
	本みりん	1
	天然塩	0.1

秋の味覚を味わいましょう！

612kcal 28.0g 19.7g 376mg 2.3g
764kcal 35.6g 23.8g 433mg 2.7g

9日(木)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

たらこチキン(主菜)

1	鶏ささみ	1本
	白こしょう	0.01
	酒	1.5
6	ノンエッグマヨネーズ	8
1	たらこ	8
	こいくちしょうゆ	0.3
	紙カップ	

豆まめサラダ(副菜)

4	むきえだまめ	10
1	大豆(国産、ゆで)	10
3	にんじん	4
4	きゅうり	10
4	だいこん	15
6	ひまわり油	0.8
	酢	1.5
	うすくちしょうゆ	2.2
5	上白糖	0.3

いももち汁

	かつおだし	2.5
4	干ししいたけ	0.6
4	えのきたけ	8
3	にんじん	10
4	玉ねぎ	20
5	いももち	30
	天然塩	0.1
	うすくちしょうゆ	4
3	こまつな	5

たらこ、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、こしょう、酒でつくったソースをとりささみにのせて、オーブンで焼きました。最近では初めて登場する献立です。お味はいかがですか？

569kcal 29.1g 14.5g 280mg 2.1g
704kcal 34.8g 16.5g 292mg 2.8g

10日(金)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

焼きぎょうざ(主菜)

4	地粉ぎょうざ (小)	2個
4	地粉ぎょうざ (中)	3個

キャベツ 豚肉 小麦粉 玉ねぎ
にら しょうが にんにく ねぎ
かたくり粉 しょうゆ さとう 塩

もやしの酢じょうゆ和え(副菜)

4	もやし	36
4	きゅうり	11
3	にんじん	5
	酢	1
6	ごま油	1
5	上白糖	0.2
	うすくちしょうゆ	2.2
6	白すりごま	1.2

マーボー豆腐

6	ひまわり油	0.5
4	にんにく	0.5
1	豚ひき肉	20
	酒	1.5
5	三温糖	0.7
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	35
4	たけのこ(ゆで)	8
4	干ししいたけ	0.6
1	しぼり豆腐	50
4	ねぎ	5
	トウバンジャン	0.1
	チキンブイヨン	3
1	常念みそ	3
	こいくちしょうゆ	3
6	ごま油	0.8
5	かたくり粉	1.5

17種類の食材や調味料で作ったマーボー豆腐です。たくさんの食材を使うことで、いろいろな味がまざりあい、栄養もたっぷりの料理になります。

623kcal 23.3g 22.8g 352mg 1.8g
795kcal 29.1g 28.3g 394mg 2.4g

13日(月)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

銀ひらすのみそ漬け焼き(主菜)

1	銀ひらす	1切
1	みそ	2
	酒	0.5
	みりん	1.0
5	三温糖	0.5

肉じゃが(副菜)

6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	15
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	7
5	じゃがいも	40
5	つきこんにゃく	8
3	いんげん(ゆで)	5
5	三温糖	2
	こいくちしょうゆ	2.8
	本みりん	1
	酒	1
	かつおだし汁	8

かきたま汁

	かつおだし	2.5
1	鶏もも肉	15
	酒	1
4	しめじ	10
4	だいこん	20
3	にんじん	7
	天然塩	0.1
	うすくちしょうゆ	4
1	たまご	20
3	こまつな	5

ヨーグルト

2	ヨーグルト	70g

今日は和食です。たいへん健康によい長寿食の和食は、世界からも注目されています。季節の食材を取り入れ、「だし」の味を大切に作られています。和食をおいしくいただきましょう。

652kcal 33.5g 19.7g 382mg 2.1g
810kcal 41.5g23.3g 429mg 2.7g

14日(火)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

肉野菜炒め(主菜)

1	豚もも肉	33
	うすくちしょうゆ	1
	本みりん	1
	酒	2
4	にんにく	0.4
6	ひまわり油	1
4	しめじ	10
3	にんじん	8
4	もやし	21
	こいくちしょうゆ	1.3
	三温糖	0.7
6	白いりごま	1.2
2	粉寒天	0.3

海藻サラダ(副菜)

4	キャベツ	23
4	だいこん	14
1	ツナフレーク	8
2	海藻ミックス	0.5
	白こしょう	0.01
6	ごま油	0.6
	酢	2
	うすくちしょうゆ	2

凍り豆腐のみそ汁

	煮干しだし	2.5
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	10
5	じゃがいも	17
1	常念みそ	7
1	凍り豆腐	3
3	こまつな	5

安曇野のりんご

4	りんご	1切

炒めものをすると、野菜やきのこなどの食材から、おいしくて栄養たっぷりの水分が出てきます。最後に粉寒天を入れることで、とろみがつき、水分が食材にからむようにしています。

570kcal 24.4g 17.4g 312mg 1.9g
708kcal 29.7g 20.3g 338mg 2.4g

15日(水)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

かつおカツ(主菜)

1	かつおカツ (小)	40g
1	かつおカツ (中)	60g

かつお 玉ねぎ しょうが 砂糖
しょうゆ 塩 小麦粉 パン粉等

6	揚げ油	4

納豆サラダ(副菜)

4	キャベツ	15
4	だいこん	20
4	きゅうり	5
3	にんじん	5
1	ひきわり納豆	10
	天然塩	0.05
	うすくちしょうゆ	0.6
	酢	1
6	ノンエッグマヨネーズ	10

はるさめスープ

6	ひまわり油	0.5
1	鶏もも肉	10
4	玉ねぎ	15
3	にんじん	8
4	えのきたけ	7
4	ねぎ	10
3	こまつな	8
5	はるさめ	5
	チキンブイヨン	5
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
	天然塩	0.15
	黒こしょう	0.01

希望献立に必ず登場する、納豆サラダです。ひきわり納豆や野菜をさっと蒸して冷やし、ノンエッグマヨネーズやしょうゆで味をつけました。納豆が苦手な人も、ぜひ少しずつ食べてみてくださいね。

582kcal 20.1g 19.5g 343mg 1.9g
719kcal 24.1g 23.0g 408mg 2.3g

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんぱく質
脂質・カルシウム・食塩相当量です。
食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品など → 主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える
		牛乳・乳製品 小魚・海藻など → 主に体をつくる 無機質(カルシウムなど)	2群		

		色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる
		その他の野菜 果物	4群		

米、パン めん類、いも類など → 主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
油、バター マヨネーズなど → 主にエネルギーのもと、(脂質)	6群