

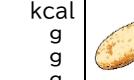
令和7年度



11月学校給食予定献立表

安曇野市南部学校給食センター

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分		欠食 お知らせ	給食センターより			
				主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーになる食品群	小学校	中学校	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)						
4 火	切り込み まるパン	牛乳	かぼちゃコロッケ グリーンサラダ クリームシチュー	かぼちゃ パンにはさんで たべましょう	鶏肉	牛乳	かぼちゃ コロッケ ブロッコリー 人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし 白菜	丸パン じゃがいも	油	683 23.8 24.5 2.9	kcal g g g	852 28.9 29.4 4.0	kcal g g g	三郷中2年生 家庭科献立	家庭科授業で作成した献立 栄養たっぷりのかぼちゃとシチューで午後も元気にがんばれる献立を考えてくれました。
5 水	ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ漬け焼き ひじきの煮物 白菜のそぼろ汁	さわら 豚肉 さつま揚げ 鶏ひき肉	牛乳	人参 ひじき	枝豆 白菜	ごはん さとう でんぶん	油	583 30.8 18.5 2.5	kcal g g g	727 38.2 21.5 3.4	kcal g g g	マークは旬やおすすめの食材を使った献立です。 ★マークは「先生おすすめ給食」です。		
6 木	ごはん (風さやか)	牛乳	肉しゅうまい(小2個。中3個) 根菜マヨサラダ こんにゃく坦々麺スープ	肉しゅうまい 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり もやし	ごはん こんにゃく麺 油 白すりごま 白ねりごま	ノンオフマヨネーズ 1.8	614 24.6 22.9 1.8	kcal g g g	789 31.2 28.4 2.5	kcal g g g	いい歯の日 献立	11月8日はいい歯の日 よくかむとどんないいことがあるのでしょうか?かみごたえのある食材を使います。	
7 金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 大根のべっこう煮 だまこ鍋 野菜ふりかけ	厚焼きたまご だいこん 豚肉 鶏肉 かまぼこ	五目厚焼き たまご	牛乳	いんげん 人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう だまこもち	油	593 27.0 15.3 2.9	kcal g g g	731 32.7 17.5 3.4	kcal g g g	豊科南小 1年5年欠食 秋田県献立	秋田県の郷土料理 「だまこ」は炊いたごはんをつぶして丸めたもので野菜と一緒にだまこ鍋として食べられています。
10 月	ピラフ	牛乳	かつおフライ カラフルサラダ さつまいものポタージュ	かつお カラフル さつまいも	ワイン かつおカツ 鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄パプリカ しめじ	ごはん さつまいも 米粉	油	613 21.3 20.6 2.6	kcal g g g	765 26.4 24.7 3.4	kcal g g g	感謝して食べよう さつまいも、白菜、ねぎ、大根など旬の地場産物を生産者さんが届けてくれます。	
11 火	ごはん (風さやか)	牛乳	他人どんぶりの具 小松菜の変わりびたし みそかみなり汁 ラ・フランスゼリー	他人どんぶりの具 ごはんにかけて たべましょう	豚肉 豚肉 卵 絞り豆腐 みそ	牛乳 チーズ	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん さとう こんにゃく ラ・フランスゼリー	油 ごま油	622 26.4 22.0 2.5	kcal g g g	772 32.1 26.3 3.2	kcal g g g	QRコード 給食センターホームページ ご覧ください 安曇野市南部学校給食センター で検索してください。	給食センターホームページ ご覧ください 安曇野市南部学校給食センター で検索してください。
12 水	きしめん	牛乳	レバーとポテトのオーロラ揚げ こんぶあえ きのこきしめん汁	レバー 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	豚レバー 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	人参	たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり しいたけ しめじ えのき 白菜 長ねぎ	きしめん でんぶん 米粉 クシ型ポテト さとう	油	651 30.7 22.5 2.4	kcal g g g	832 38.4 26.9 3.2	kcal g g g		きのこも安曇野産です 給食で使うしめじ、えのきは1年間すべて安曇野産です。きゅうりよくゆうびんの産地紹介も注目してください。
13 木	ごはん	牛乳	鶏肉の梅ソース じゃがいものきんぴら 寄せ鍋	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 いんげん	ねり梅 えのき 大根 白菜 長ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう こんにゃく じゃがいも	油 白いりごま	619 29.0 22.8 2.5	kcal g g g	775 35.9 27.2 3.1	kcal g g g	朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!		
14 金	ごはん	牛乳	りんご キャベツのマリネ 中村屋カリーグ	りんご キャベツ 中村屋カリーグ	ハム 豚肉	牛乳		りんご キャベツ きゅうり 黄パプリカ セロリー レモン汁 長ねぎ しめじ 大根	ごはん さとう	油	642 24.1 23.1 2.1	kcal g g g	810 29.2 27.8 2.7	kcal g g g	安曇野の日 献立① 中村屋 カリーグ ★先生おすすめ 給食	中村屋カリーグ 今年度2回目の中村屋カリーグは地域の豚肉、大根、しめじ、長ねぎを使って秋の味に仕上げます。
17 月	きのこ の混ぜ ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ かみかみサラダ かきたま汁 バナナ牛乳の素	和風 おろし ハンバーグ いかくんせい 豆腐 なると 卵	鶏肉 ハンバーグ いかくんせい 豆腐 なると 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	しいたけ 枝豆 大根 レモン汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぶん バナナ牛乳の素	油	576 28.7 18.4 3.1	kcal g g g	690 33.6 20.9 4.0	kcal g g g	三郷小 希望献立	三郷小からのメッセージです 秋の食べ物は何だろう?全校のみんなが旬のものを思い浮かべて献立を考えました。

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより		
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校					
				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	エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)					
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)		
18 火	ごはん	牛 乳	南かごますの照り焼き 大根と厚揚げの煮物 秋野菜のみぞ汁	南かごます 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	大根 しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう さつまいも	油	610 30.6 20.7 2.5	kcal g g g	759 37.8 24.4 3.2	kcal g g g	三郷小 3年欠食			
19 水	スパゲッティ	牛 乳	ポテトカップの野菜グラタン ツナコーンサラダ 安曇野りんごナポリタンソース	ポテトカップの 野菜グラタン ツナ ワインナー	牛乳	人参 トマト ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー たまねぎ りんご	スパゲティ でんぶん	油	619 21.6 25.6 2.4	kcal g g g	799 26.7 32.8 3.2	kcal g g g	安曇野の日 献立① りんご ナポリタン	安曇野りんごナポリタン 安曇野のご当地グルメで地域 のりんごを使った地産地消メ ニューです。スパゲッティを入れ て食べましょう。		
20 木	ごはん	牛 乳	鶏肉のおいだれ焼き 納豆サラダ★ ぽかぽか春雨すまし汁	鶏肉 ひきわり納豆 豚肉	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	りんご キャベツ 大根 きゅうり しいたけ 白菜	ごはん さとう マロニー	ソース マヨネーズ	594 25.4 24.7 2.3	kcal g g g	741 31.3 29.9 2.8	kcal g g g	★先生 おすすめ 給食	納豆サラダ ひきわり納豆とマヨネーズ、 のりのうまみで野菜が食べや すく人気の献立です。		
21 金	ごはん (風さやか)	牛 乳	おでん しらすと小松菜のごまあえ ねぎとえのきのみぞ汁	うずら卵 揚げポール(魚のすり身) ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 伸びこんぶ ちくわ 粉寒天	小松菜 人参	大根 もやし きゅうり 白菜 えのき 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう	白すりごま 白ねりごま	571 25.1 19.4 2.6	kcal g g g	710 30.6 23.0 3.3	kcal g g g	和食の日 献立 三郷中2年生 家庭科献立	家庭科授業で作成した献立 おでんで温まる冬の献立を考 えてくれました。だしを使う 和食の組み合わせです。		
25 火	牛 乳	焼肉サラダ みかん 寒天とコーンのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 こんにゃく寒天	人参 チングン菜	きゅうり もやし キャベツ みかん たまねぎ しめじ とうもろこし	さとう (三郷小・豊科南中) コッペパン	油 ごま油	669 23.1 28.9 2.7	kcal g g g	832 28.5 35.0 3.7	kcal g g g	★先生 おすすめ 給食	11月は三郷小、豊科南中に あげパンを届けます♪ 今年はきなこです！ 感想をお待ちしています！			
		牛 乳	Point! あげパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。	(豊科南小・三郷中) きなこ			(豊科南小・三郷中) コッペパン いちごジャム		580 22.9 16.6 2.7	kcal g g g	709 28.2 19.1 3.7	kcal g g g		★あげパンは先生 おすすめ給食です。 			
26 水	ごはん	牛 乳	厚揚げのにんじんみそ 安曇野大根サラダ すいとん汁	厚揚げ 鶏ひき肉 みそ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布 茎わかめ とさかのり かのり	人参	大根 きゅうり 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく すいとん	油	601 26.8 21.1 2.2	kcal g g g	761 33.4 25.6 2.7	kcal g g g	環境にやさしい 給食①	環境にやさしい給食 26日と28日は市内で作られた有機米、特別栽培米を使います。お米や野菜、果物も、給食で使っている食材は地域のものが多く、環境にも体にもやさしいです。		
27 木	な 菜めし	牛 乳	凍り豆腐とちくわの甘辛揚げ さつまいものさっぱりあえ さわいわん	凍り豆腐 ちくわ 糸かまぼこ	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 人参	きゅうり ごぼう 大根 えのき	ごはん でんぶん 米粉 さとう さつまいも	油	600 20.6 18.0 3.3	kcal g g g	752 25.0 21.2 4.1	kcal g g g	三郷小 5年欠食	地場産物や、 地域の食文化 について、 おうちでも 話題にして みてください。 		
28 金	ごはん (有機米、 特別栽培米)	牛 乳	さばのカレー焼き 五目きんぴら 豆乳みそ汁	さば さつま揚げ 大豆 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	人参	ごぼう れんこん 枝豆 白菜 えのき 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	ごま油	654 28.4 25.6 2.2	kcal g g g	819 34.8 30.8 2.8	kcal g g g	環境にやさしい 給食②	環境にやさしい 給食		

※ 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・乳を含む製品を生産しています。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。
11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

※ 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。

世界に誇れる和食文化

だしを基本とした和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。新鮮な食材と素材の味わいを活かし、バランスのよい食事として世界から注目されています。



今月の給食費
口座引落日

12月1日
(月)

ご協力を
お願いします