

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

## 今月の給食目標

感謝して食べよう

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		さ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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g) 食塩相当量(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)				
				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						
4火	きり込みまるパン	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	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 kcal 23.8 g 24.5 g 2.9 g	852 kcal 28.9 g 29.4 g 4.0 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 ひじき	人参 小松菜	枝豆 白菜	ごはん さとう でんぱん	油	583 kcal 30.8 g 18.5 g 2.5 g	727 kcal 38.2 g 21.5 g 3.4 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 こんにやく担々麺スープ	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 こんにやく麺	ノエッグマヨネーズ 油 白すりごま 白ねりごま	614 kcal 24.6 g 22.9 g 1.8 g	789 kcal 31.2 g 28.4 g 2.5 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★ だまご鍋　野菜ふりかけ	五目厚焼き たまご 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	いんげん 人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん こんにやく さとう だまこもち	油	593 kcal 27.0 g 15.3 g 2.9 g	731 kcal 32.7 g 17.5 g 3.4 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★	ウィンナー 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 kcal 21.3 g 20.6 g 2.6 g	765 kcal 26.4 g 24.7 g 3.4 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	豚肉 豚肉 卵 絞豆腐 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 こんにやく ラ・フランスゼリー	油 ごま油	622 kcal 26.4 g 22.0 g 2.5 g	772 kcal 32.1 g 26.3 g 3.2 g		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	レバーとポテのオーロラ揚げ こんぶあえ きのこきしめん汁★	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 でんぱん 米粉 クシ型ポテト さとう	油	651 kcal 30.7 g 22.5 g 2.4 g	832 kcal 38.4 g 26.9 g 3.2 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。きゅうし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 でんぱん 米粉 さとう こんにやく じゃがいも	油 白いりごま	619 kcal 29.0 g 22.8 g 2.5 g	775 kcal 35.9 g 27.2 g 3.1 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 中村屋カレー★	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 kcal 24.1 g 23.1 g 2.1 g	810 kcal 29.2 g 27.8 g 2.7 g	安曇野の日 献立① 中村屋 カレー ★先生おすすめ 給食	中村屋カレー 今年度2回目の中村屋カレーは地域の豚肉、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	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　しめじ 枝豆　レモン汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぱん バナナ牛乳の素	油	576 kcal 28.7 g 18.4 g 3.1 g	690 kcal 33.6 g 20.9 g 4.0 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	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)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・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						
18 火	ごはん	牛乳	南かごかますの照り焼き 大根と厚揚げの煮物★ 秋野菜のみそ汁★	南かごかます 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 ウィンナー	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 たまねぎ りんご	スパゲティ でんぱん	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★ ぼかぼか春雨すまし汁	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	ハエグ 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 (風ざやか)	牛乳	おでん★ しらすと小松菜のごまあえ ねぎとえのきのみそ汁★	うずらたまごはよくかんでたべましょう うずら卵 揚げボール(魚のすり身) ちくわ　豚肉 油揚げ みそ	牛乳 結びこんぶ しらす干し 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 こんにやく 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	(三郷小・豊科南中) ★きなかあげパン	牛乳	焼き肉サラダ みかん 寒天とコーンのスープ	豚肉 鶏肉 (豊科南小・三郷中) きなか	牛乳 こんにやく寒天	人参 チンゲン菜	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♪ 今年はきなかです！ 感想をお待ちしています！
	(豊科南小・三郷中) コッパン いちごジャム	牛乳	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。												
26 水	ごはん (有機米・特別栽培米)	牛乳	厚揚げのにんじん肉みそ★ 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 ふのり	人参	大根 きゅうり 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぱん こんにやく 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で多く、環境にも体にもやさしいです。
27 木	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★ さわに椀	凍り豆腐 ちくわ 糸かまぼこ	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 人参	きゅうり ごぼう 大根 えのき	ごはん でんぱん 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 さつまいも 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 こんにやく 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	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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。

※ 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。

**感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！**

**世界に誇れる和食文化**



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。

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