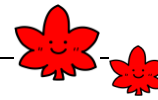


令和7年度



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

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		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				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)		エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	脂質(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	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)				
4 火	ごはん (飯ざやか)	牛乳	そぼろどんぶりの具 きりぼしだいこん 切干大根のゴマネーズ ちい 小さなかぶのスープ	ぶたにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ(は)	しょうが えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ(ね)	こめ さとう	あぶら しろすりごま ノエツグ マヨネーズ	617 24.3 23.0 2.4	kcal g g g	786 29.6 27.8 3.1	kcal g g g	全国読書 週間献立	10月27日から11月9日まで全国 読書週間です。小学1年生の国語 の教科書に登場するおきなかぶ ならぬ小さなかぶを使ったスープ を作ります。
5 水	ごはん (飯ざやか)	牛乳	さばの韓国風煮 おなか昆布あえ さつま汁	さば みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん	にんにく もやし キャベツ ごぼう えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう さつまいも		590 28.2 17.7 2.4	kcal g g g	759 36.0 21.8 3.2	kcal g g g	豊科北小 6年	韓国の調味料、トウバンジャンを 使ったさばの煮つけです。白いご はんにぴったりです。
6 木	まる 丸パン	牛乳	照り焼きチキン レンコンサラダ クリームミネストローネ	とりにく ハム ベーコン きんときまめ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	れんこん キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ	まるパン さとう でんぱん じゃがいも	ノエツグ マヨネーズ あぶら	698 30.5 28.7 3.9	kcal g g g	880 38.1 35.6 5.2	kcal g g g	豊科北小 6年 明北小5年	照り焼きチキンやレンコンサラダ はセルフサンドでいただくのもお すすめです。
7 金	な 菜めし (飯ざやか)	牛乳	ほうれん草オムレツ 焼き豚サラダ おでん	ほうれん草オムレツ やきぶた ちくわ えびボール	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	もやし きゅうり だいこん	こめ さとう こんにゃく	あぶら	555 24.8 15.0 3.6	kcal g g g	698 29.9 16.9 4.5	kcal g g g	豊科北小 6年	おでんのおいしい季節になってき ました。いろいろな具が合わさるこ とでおいしいおでんが完成します。
10 月	ごはん	牛乳	豚と厚揚げのごまみそ炒め だいこん 大根サラダ ふわふわたまごスープ	ぶたにく なまあげ みそ ツナ とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	しょうが しめじ だいこん セロリー たまねぎ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう でんぱん	あぶら しろすりごま	636 33.1 23.6 2.2	kcal g g g	812 41.6 28.6 2.9	kcal g g g		長野県産の卵を使ったスープで す。今日はよりふわふわになるよ うに大豆のフレークを入れます。
11 火	ごはん	牛乳	とり 鶏のみぞれあんかけ なつとう 納豆サラダ ちゃんこ鍋	とり なつとう ぶたにく たら とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ にんにく	こめ さとう でんぱん しらたき	ノエツグ マヨネーズ ごまあぶら	633 30.0 25.7 2.0	kcal g g g	811 37.4 31.6 2.6	kcal g g g		「納豆サラダなら野菜も食べやす い！納豆も食べられる！」そんな 不思議な力のあるサラダです。
12 水	ぜんりゅうふん 全粒粉 うどん	牛乳	たまごや 王子焼き のり酢あえ す 豆乳ごまみそスープ ヨーグルト	たまごや ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	こまつな にんじん	はくさい にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ	ぜんりゅうふんうどん さとう	あぶら しろすりごま ラー油	617 28.7 21.5 2.9	kcal g g g	771 38.1 25.8 4.0	kcal g g g		全粒粉は小麦の栄養価が豊富な胚 芽などを一緒に製粉したものをい います。
13 木	ごはん	牛乳	アジナゲット(小2個、中3個) わさレモンチーズサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁 のり佃煮	なまあげ みそ アジナゲット	ぎゅうにゅう チーズ わかめ のりつくだに	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン しめじ はくさい ながねぎ	こめ	あぶら	570 22.3 19.8 2.0	kcal g g g	733 28.2 24.3 2.6	kcal g g g	安曇野の日	安曇野の名産、わさびを使った さっぱりとしたサラダです。チーズ とよく合います。
14 金	ごはん	牛乳	りんご キャロットラペ なかむらや 中村屋カレー(ビーフとエリンギ)	りんご キャベツ とうもろこし にんにく セロリー エリンギ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	りんご キャベツ とうもろこし にんにく セロリー エリンギ	こめ じゃがいも	あぶら	567 21.3 16.2 1.4	kcal g g g	777 27.0 20.1 2.2	kcal g g g	中村屋 カレーの日	今年度2回目の中村屋カレーは、 鉄分豊富な牛肉と歯ごたえがおい しいエリンギの組み合わせです。
17 月	とり 鶏と さつまいも のごはん	牛乳	めだいの幽庵焼き だいこん 大根のカレーそぼろ煮 なめこのすまし汁	とりにく みそ めだい ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しめじ だいこん はくさい なめこ	こめ さつまいも さとう	あぶら	557 30.3 18.3 2.6	kcal g g g	721 40.1 23.1 3.2	kcal g g g	いい和食 の日献立	11月24日はいい和食の日です。 これにちなみ、だしたつぷりの和食 献立をいただきます。

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	ひとくちメモ
				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・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	野菜肉団子(小2個、中3個) 香りびたし のっぺい汁	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	こめ さといも でんぱん	しろいりごま ごまあぶら	529 kcal 21.3 g 15.0 g 1.9 g	687 kcal 26.8 g 18.0 g 2.5 g		寒い季節には、とろみの効いた のっぺい汁で体をぽかぽかに温め ましょう。		
19 水	ごはん	牛乳	フーヨーハイ 糸かまサラダ 八宝菜	たまご かまぼこ がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが えのきたけ キャバツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい	こめ でんぱん さとう	あぶら ごまあぶら	564 kcal 23.1 g 16.7 g 2.0 g	708 kcal 28.0 g 19.2 g 2.8 g		フーヨーハイは中華の玉子焼きで す。今日は秋らしくきのこたっぷ りのあんいでいただきます。		
20 木	きなこ 揚げパン	牛乳	ツナサラダ ABCスープ いちごゼリー	きなこ ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャバツ きゅうり たまねぎ はくさい	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ いちごゼリー	あぶら オリーブあぶら	677 kcal 23.2 g 27.5 g 3.3 g	830 kcal 27.9 g 33.5 g 4.3 g	明科中 希望献立	お待たせしました！揚げパンの登 場です。ABCスープやゼリーなど 人気のメニューが勢ぞろいです。		
21 金	ごはん	牛乳	きくいものしぐれ煮 フルーツヨーグルト 油揚げとわかめのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	いんげん にんじん	ごぼう パイナップルシロップづけ ももシロップづけ えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう きくいも こんにゃく	あぶら	583 kcal 24.6 g 15.9 g 1.8 g	741 kcal 30.0 g 18.5 g 2.5 g	明南小4年	きくいもは今が旬の野菜です。見 た目はゴツゴツしていて、しょう がに似ています。		
25 火	ごはん	牛乳	ますのフライ ひじきの煮物 白菜のそぼろ汁	ます ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ しょうが たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ でんぱん パンこ こんにゃく さとう	あぶら	628 kcal 32.1 g 19.4 g 2.3 g	806 kcal 40.9 g 23.2 g 3.1 g	豊科北中全	ひじきなどの海藻は、赤の仲間の 食べ物で2群に分けられます。2群 の食べ物は牛乳以外からでも積極 的にとりたいですね。		
26 水	ラーメン	牛乳	焼き餃子(小2個、中3個) ごまじゃこサラダ マーボースープ	ぶたにく だいたいず とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん にら	はくさい もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	ラーメン さとう でんぱん	しろいりごま あぶら ごまあぶら	623 kcal 27.7 g 19.9 g 3.1 g	803 kcal 34.6 g 24.1 g 4.0 g		ラーメンと餃子という定番の組み 合わせですが、1食のうちの野菜が 足りない場合は、たっぷりとれる ように1日の中で調整できるとい いますね。		
27 木	ごはん	牛乳	鶏のレモンペッパー焼き チーズサラダ あっさりコーンスープ わかめふりかけ	とり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	レモン キャバツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ	オリーブあぶら	567 kcal 28.3 g 16.8 g 3.0 g	720 kcal 35.3 g 19.7 g 3.7 g		11月23日は勤労感謝の日。毎日 の給食もたくさんの方に支えられ て作られています。		
28 金	キムタク ごはん	牛乳	もみじ型ハンバーグ かぼちゃサラダ きのこ汁 キャラメル牛乳の素	ぶたにく ハンバーグ ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かんでん	かぼちゃ にんじん	つぼづけ はくさいキムチ たまねぎ えだまめ だいこん えのきたけ しめじ ながねぎ	こめ さとう ミルメーク	あぶら ノエッグ マヨネーズ	634 kcal 25.0 g 22.8 g 2.5 g	791 kcal 31.1 g 28.2 g 3.4 g	豊科北小 希望献立	「11月に合うメニュー」というテー マで考えられた、秋らしく、かつ人 気のメニューの組み合わせです。		

- ※ 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。
- ※ 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。

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。



今月の給食費の口座振替は、
ありません。
12月1日(月)が振替日です。

信州ACEプロジェクトは

世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いが
込められているプロジェクトです！

「信州ACEプロジェクト」の「E」は、Eat。

You are what you eat! 「あなたの身体は、あなたの食べたものでできている」
1日3食、毎日食べる食事は1年間で1,000食以上、生涯では80,000食以上。
「毎日、健康に配慮して食べる(Eat)」ことの積み重ねが大切です。



詳しくこちら「信州ACEプロジェクトHP」