

令和7年度

学校給食献立表 11/17~11/21

堀金学校給食センター

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金) 小交流給食/安曇野の日
ごはん / 牛乳 さわらの照り焼き 1 さわら 小50g 1切 1 さわら 中70g 1切 5 三温糖 0.5 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 酒 1 五目きんぴら ごま油 1 1 豚もも肉 10 酒 1 5 三温糖 1.5 4 ごぼう 20 3 にんじん 8 5 つきこんにやく 10 4 干し椎茸 0.5 本みりん 1 うすくちしょうゆ 2.5 4 むきえだまめ 5 玄米団子汁 煮干しだし 2.5 4 えのきたけ 8 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 20 5 玄米団子 35 1 常念みそ 6.5 4 ねぎ 5	ごはん / 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 酒 0.5 黒こしょう 0.02 塩麹 4 ごまネーズサラダ 4 キャベツ 18 4 もやし 20 3 にんじん 5 1 ロースハム 6 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 10 6 白すりごま 2.5 豚汁 1 ひまわり油 0.3 1 豚もも肉 15 酒 1 4 ごぼう 5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 5 つきこんにやく 10 5 じゃがいも 20 煮干しだし 2.5 1 常念みそ 6.5 4 ねぎ 5	ごはん / 牛乳 わらさの竜田揚げ 1 わらさ 小50g 1切 1 わらさ 中70g 1切 4 にんにく 0.2 4 しょうが 0.2 酒 1 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 ひまわり油 (揚げ油) 5 おかか和え 4 キャベツ 28 3 にんじん 10 4 きゅうり 10 1 かつおぶし 0.6 うすくちしょうゆ 2.2 おぼろ豆腐汁 1 かうおだし 2.5 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきたけ 10 1 ゆし豆腐 25 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 3 こまつな 6 6 ごま油 0.5	中華めん ★小麦 牛乳 にらまんじゅう 1 にらまんじゅう ★小麦 小2こ 1 にらまんじゅう ★小麦 中3こ 豆腐のコロコロサラダ 4 キャベツ 24 4 きゅうり 6 3 にんじん 3 1 豆腐 20 6 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 5 三温糖 0.4 6 白いりごま 1 八宝菜スープ 1 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉 18 酒 1 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 4 たけのこ水煮 5 4 干し椎茸 0.6 4 チキンピヨン 6 1 いか 短冊 10 本みりん 1 こいくちしょうゆ 8 天然塩 0.4 白こしょう 0.02 1 なた 5 4 はくさい 12 6 ごま油 0.6 5 かたくり粉 1.5	ごはん(有機米、特別栽培米) / 牛乳 ねぎ入りあらが豚丼の具 6 ひまわり油 1 1 豚肉あいがとん 45 4 しょうが 0.4 4 玉ねぎ 15 4 ごぼう 5 5 つきこんにやく 10 4 わぎ 15 5 三温糖 1.5 本みりん 2.1 うすくちしょうゆ 3.5 酒 0.7 じゃこ和え 4 だいこん 20 4 キャベツ 13 4 きゅうり 6 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.3 白菜のみそ汁 4 はくさい 30 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 4 1 油揚げ 5 5 常念みそ 7 煮干しだし 2.5 安曇野のりんご 4 りんご 小1/6切 1切 4 りんご 中1/4切 1切
611kcal 27.5g 16.5g 275mg 1.9g 769kcal 34.6g 19.6g 291mg 2.5g	623kcal 26.8g 22.8g 300mg 1.9g 783kcal 33.6g 28.0g 323mg 2.6g	587kcal 25.1g 23.4g 282mg 1.9g 751kcal 31.8g 29.1g 296mg 2.4g	569kcal 28.9g 16.5g 330mg 3.2g 741kcal 37.4g 19.7g 367mg 4.0g	571kcal 25.9g 16.6g 326mg 2.3g 712kcal 31.6g 19.4g 356mg 3.0g

地域で育った野菜や食材を、地場産物といいます。地場産物を選ぶと良いことがたくさんあります。

①新鮮でおいしい食材が食べられること

②生産者の方の顔が見えることも多く、安心して食べられること

③運ぶ距離が短いので、環境に優しいこと

などなど…

安曇野の日には、地域で育ったおいしい食材をたくさん使っています。お楽しみに！



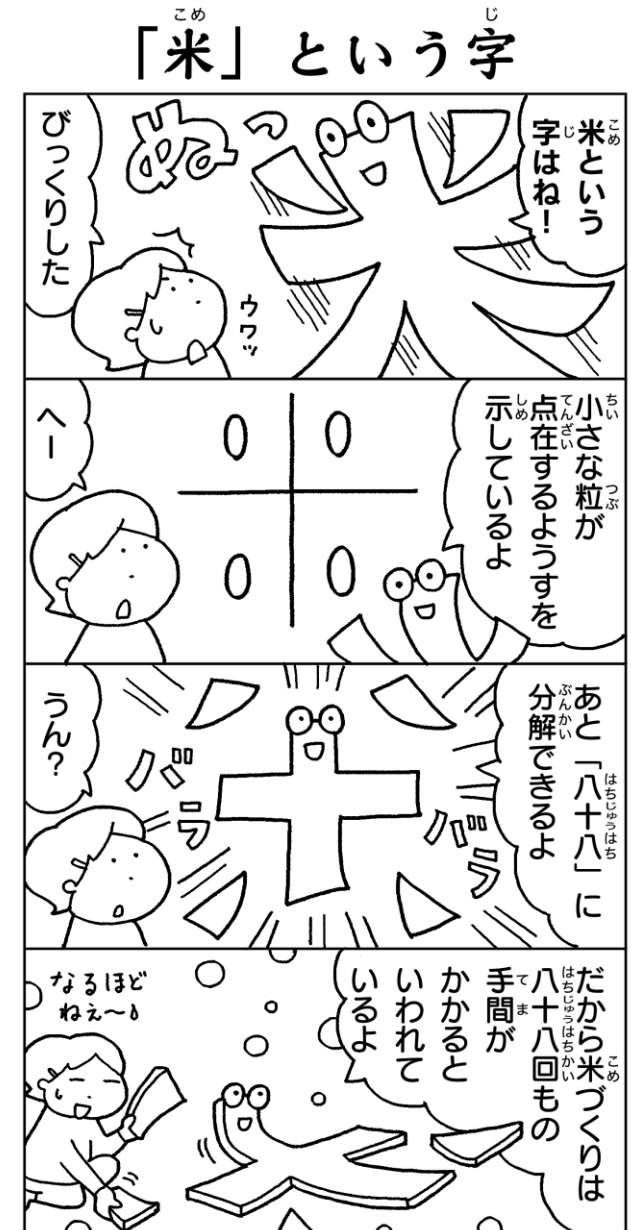
給食費の口座引落日は12月1日です。ご協力よろしくお願いします。

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！



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

25日(火) 和食の日献立	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん(有機米、特別栽培米) / 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き 1 ほっけ 小150g 1切 1 ほっけ 中70g 1切 塩麴 3.8 切干大根の煮物 6 ひまわり油 0.5 1 鶏ひき肉 8 酒 1 5 三温糖 2 4 切干しだいこん 5 3 にんじん 5 4 干し椎茸細切り 0.6 1 油揚げ 4 4 むぎえだまめ 5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 1 かつおだし汁 15 キャベツのみそ汁 かつおだし 2.5 4 キャベツ 25 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 1 凍り豆腐 2.4 5 常念みそ 7 11/24は和食の日です。有機栽培で丁寧に育てられたおいしいごはんをはじめ、だしをかかせて“和食の良さ”を感じることが出来るメニューにしました。	ごはん(有機米、特別栽培米) / 牛乳 鶏のから揚げ(ユーリンチー) 1 鶏むね肉 小150g 1切 1 鶏むね肉 中70g 1切 黒こしょう 0.02 酒 1 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 ひまわり油(揚げ油) 5 ごま油 0.8 4 しょうが 0.4 4 にんにく 0.4 4 ねぎ 4.5 酢 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 5 三温糖 2.5 水 2.5 わかめサラダ 3 にんじん 5 4 キャベツ 25 1 ロースハム 5 2 カットわかめ 0.4 4 きゅうり 10 5 三温糖 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 6 ごま油 0.3 中華風コーンスープ 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 ホールコーン 10 4 コーンペースト 22 4 はくさい 15 チキンピヨン 4 酒 1 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 2 白こしょう 0.02 5 かたくり粉 1	ごはん(有機米、特別栽培米) / 牛乳 すき焼き煮 6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 35 酒 1 5 三温糖 2.5 4 玉ねぎ 15 4 ねぎ 10 5 しらたき 10 1 焼き豆腐 20 こいくちしょうゆ 3 かつおだし汁 10 2 粉寒天 0.5 枝豆サラダ 4 むぎえだまめ 8 4 キャベツ 24 4 きゅうり 10 1 ツナフレーク(かつお) 7 6 ひまわり油 0.5 酢 1 うすくちしょうゆ 2.3 5 三温糖 0.5 かきたまみそ汁 かつおだし 2.5 4 えのきたけ 10 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 5 1 常念みそ 7 1 ★たまご 20 3 こまつな 5 貝だくさんのかきたまみそ汁に ごはんを合わせれば、卵(赤)・野菜(緑)・ごはん(黄)と三色の食材がそろった、栄養バランス抜群の食事になります。	牛乳 チキンライス 5 精白米 60 5 強化米 0.21 6 ひまわり油 1 1 鶏むね肉 13 4 玉ねぎ 8 4 ミックスベジタブル 10 トマトケチャップ 18 天然塩 0.1 黒こしょう 0.02 プレーンオムレツ 1 オムレツ ★たまご 小150g 1 オムレツ ★たまご 中60g レモン和え 4 キャベツ 30 3 にんじん 8 4 きゅうり 10 4 レモン果汁 2.5 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1.5 天然塩 0.3 5 三温糖 0.1 ポトフ 1 ウィンナー 15 5 じゃがいも 30 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 4 かぶ 10 4 ぶなしめじ 8 チキンピヨン 3 コンソメ 1.3 酒 1.5 天然塩 0.1 黒こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 パセリ(乾) 0.01 コーヒー牛乳のもと 5 コーヒー牛乳のもと 1袋
578kcal 28.3g 17.3g 399mg 1.9g 709kcal 33.9g 19.9g 444mg 2.6g	592kcal 26.5g 16.7g 268mg 1.6g 740kcal 33.4g 19.4g 284mg 2.3g	592kcal 27.7g 19.4g 334mg 2.1g 737kcal 34.0g 23.0g 365mg 2.7g	599kcal 22.2g 19.3g 319mg 2.4g 724kcal 26.4g 22.6g 334mg 3.0g



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	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