令和8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 主に体の組織をつくる食品群 たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	みどりのなかまのたべもの 主に体の調子を整える食品群 ビタミン 3群 緑黄色野菜	ビタミン 4群 その他の野菜・果物・きのこ	きいろのなかまのたべもの 主にエネルギーになる食品群 炭水化物 5群 穀類・いも・砂糖	脂質 6群 油脂・種実	栄養成分 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	栄養成分 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	欠食・お知らせ	ひとくちメモ
2 月	ごはん (風さやか)	牛乳	さんまのしょうが煮 納豆サラダ のっぺい汁	さんま なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり　ごぼう だいこん　えのきたけ ながねぎ　しょうが	あづみのさんまい さといも でんぷん	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	614 kcal 23.5 g 24.3 g 1.9 g	765 kcal 28.4 g 28.9 g 2.4 g		食材の物価が高騰しています。さんまもそのひとつですが、秋ならではの食材なので、おいしくいただきたいと思います。
4 水	コーン ピラフ (風さやか)	牛乳	ほうれん草オムレツ ｸﾗｳﾄﾞｻﾞﾗｰﾄ(ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ) ｸﾞﾗｰｼｭ(ｵｰｽﾄﾘｱｼﾁｭｰ)ｺｺｱ牛乳の素	ウインナー ほうれん草オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ レッドキャベツ	あづみのさんまい はちみつ じゃがいも ミルメーク	バター オリーブあぶら あぶら	647 kcal 28.7 g 24.4 g 2.1 g	796 kcal 35.2 g 29.1 g 2.7 g	クラムザッハ献立	平成19年11月4日、安曇野市とオーストリアのクラムザッハは姉妹都市提携を結びました。安曇野市とさまざまな交流が行われています。
5 木	レーズンパン	牛乳	トマトクリームグラタン ささみサラダ はくさいとベーコンのスープ	ささみ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶどう　キャベツ もやし　きゅうり セロリー　たまねぎ しめじ　はくさい	コッペパン さとう トマトクリームグラタン	あぶら	609 kcal 20.4 g 23.4 g 3.2 g	790 kcal 25.0 g 30.2 g 4.2 g	明南小5年 明北小5.6年	今日のグラタンのカップはじゃがいもで作られているため、丸ごと食べることができます。SDGsなグラタンですね。
6 金	ごはん (風さやか)	牛乳	もずく丼の具 いりたまサラダ じゃがいものみそ汁	ぶたにく たまご みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん	しょうが　たまねぎ とうもろこし えだまめ　キャベツ きゅうり　もやし しめじ　ながねぎ	あづみのさんまい さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	551 kcal 23.9 g 15.4 g 2.2 g	697 kcal 30.1 g 18.1 g 3.0 g	豊科北小4年 明北小6年	もずく丼は沖縄の学校給食の大人気のメニューです。もずくと色とりどりの野菜が入ったそぼろのどんぶりです。ごはんが進みます。
9 月	ごはん	牛乳	棒餃子(小1個、中2個) 3色こんにゃくサラダ 四川スープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ぼうぎょうざ きゅうり キャベツ ほししいたけ たけのこ	あづみのさんまい こんにゃく	オリーブあぶら ラーゆ	541 kcal 22.9 g 17.2 g 2.3 g	731 kcal 30.2 g 22.4 g 3.4 g	明北小6年	「四川」とは、中国にある辛い料理が有名な地域です。麻婆豆腐はその定番料理です。今日は給食用に辛さを控えめにしたスープを作ります。
10 火	ごはん	牛乳	厚揚げのカレーそぼろあん こかぶのツナ昆布あえ どさんこ汁	なまあげ ぶたにく ツナ さけ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	かぶ(は) にんじん	しょうが　キャベツ かぶ(ね) たまねぎ　しめじ とうもろこし ながねぎ	あづみのさんまい さとう でんぷん じゃがいも	あぶら バター	622 kcal 28.0 g 21.7 g 2.4 g	779 kcal 34.6 g 26.3 g 3.1 g	明北小試食会(3.4年)	どさんこは「道産子」と書きます。北海道うまれという意味です。どさんこ汁は、たまねぎ、じゃがいも、鮭、バターなど北海道うまれの食材が入った汁です。
11 水	スパゲティ	牛乳	米粉のかぼちゃ蒸しパン ブロッコリーと星チーズのサラダ 鶏ときのこの和風ソース	とうにゅう くろだいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ エリンギ	スパゲティ こめこ さとう	あぶら オリーブあぶら	631 kcal 26.6 g 18.6 g 1.6 g	781 kcal 32.6 g 21.8 g 2.1 g		11月19日は「いい育児の日」です。中学2年生の技術・家庭では、幼児の生活や家族について学びます。
12 木	赤しそごはん	牛乳	めだいの西京焼き おかかポテトサラダ おでん	めだい かつおぶし ちくわ えび みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり たまねぎ だいこん	あづみのさんまい じゃがいも こんにゃく さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	579 kcal 26.5 g 17.6 g 3.2 g	730 kcal 33.3 g 21.0 g 3.9 g	豊科北小6年	おでんがおいしい季節になりました。いろんな素材の具を一緒に煮るからこそおいしくなるおでん。みなさんはなんの具が好きですか？
13 金	ごはん	牛乳	きんぴら肉団子(小2個、中3個) のり酢あえ さつま汁	にくだんご とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ はくさい ながねぎ	あづみのさんまい さとう さつまいも	あぶら	550 kcal 20.9 g 15.5 g 1.8 g	703 kcal 26.1 g 18.8 g 2.3 g	豊科北小6年	食欲の秋、本番！焼きいもに、スイートポテト、サラダに汁、みなさんは、どんなさつまいもの料理を食べることが多いですか？
16 月	ごはん	牛乳	鶏肉のもみじソース ごまじゃこサラダ ちゃんこ鍋　しそひじきの佃煮	とりにく みそ ぶたにく たら とりだんご	ぎゅうにゅう ミニチリン ひじきつくだに	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ にんにく	あづみのさんまい さとう でんぷん しらたき	しろいりごま あぶら ごまあぶら	611 kcal 29.2 g 21.3 g 2.3 g	768 kcal 36.4 g 25.6 g 2.8 g	豊科北小6年	紅葉がきれいな季節になりました。給食も紅葉気分を楽しみましょう。鶏肉のソースはにんじんでもみじ色にします。

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 主に体の組織をつくる食品群 たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	 無機質 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	みどりのなかまのたべもの 主に体の調子を整える食品群 ビタミン 3群 緑黄色野菜	 4群 その他の野菜・果物・きのこ	きいろのなかまのたべもの 主にエネルギーになる食品群 炭水化物 5群 穀類・いも・砂糖	 脂質 6群 油脂・種実	栄養成分 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	栄養成分 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	欠食・お知らせ	ひとくちメモ
17 火	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め レンコンサラダ わかめスープ	ぶたにく みそ ツナ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん こまつな	にんにく もやし はくさいキムチ れんこん　キャベツ だいこん　たまねぎ しめじ　ながねぎ	あづみのさんまい さとう	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	584 kcal 27.8 g 20.7 g 2.5 g	728 kcal 34.0 g 24.6 g 3.4 g		レンコンは秋から冬にかけて旬を迎えます。煮物やきんぴらはもちろん、サラダにしてもおいしいですね！
18 水	ごはん	牛乳	アジの塩焼き 鶏とかぼちゃの利休煮 厚揚げのみそ汁 型ぬきチーズ	アジ とりにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	だいこん えのきたけ ながねぎ	あづみのさんまい さとう	ごまあぶら しろすりごま	606 kcal 31.1 g 21.0 g 2.0 g	757 kcal 38.8 g 24.4 g 2.6 g	和食の日 献立	11月24日は「和食の日」
19 木	きなこ揚げパン	牛乳	コーンサラダ ABCスープ ラフランスゼリー	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	コッペパン さとう マカロニ ラフランスゼリー	あぶら	657 kcal 21.6 g 26.1 g 3.0 g	820 kcal 26.4 g 31.8 g 3.9 g	豊科北中 希望献立	みなさんおまちかね、揚げパンの登場です！たくさんの学校から希望があがる、大人気メニューですね。
20 金	ごはん	牛乳	りんご ちくわとブロッコリーの昆布マヨ 秋のごぼう入りカレー	ちくわ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ブロッコリー にんじん	りんご　キャベツ にんにく　しょうが たまねぎ　しめじ ごぼう	あづみのさんまい	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	644 kcal 23.3 g 21.4 g 2.2 g	847 kcal 29.0 g 25.8 g 2.7 g		秋が旬のしめじやごぼうが入ったカレーです。カレーの具材を季節によって変えると、食の楽しさがまた一層広がりますね。
24 火	ごはん	牛乳	鶏のマスタードチーズ焼き グリーンサラダ 春雨スープ 生乳ヨーグルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ ヨーグルト	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい ながねぎ	あづみのさんまい マロニー	オリーブあぶら	565 kcal 26.7 g 15.9 g 2.2 g	719 kcal 35.2 g 19.1 g 2.8 g	豊科北中 全	ホットドッグなどでおなじみのマスタードは、加熱すると辛みがとんで、とても食べやすくなります。
25 水	きしめん	牛乳	えびいかかき揚げ 糸かまサラダ ほうとう汁	えびいかかきあげ かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ　もやし きゅうり　ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ	きしめん さとう	あぶら	657 kcal 24.3 g 18.1 g 2.1 g	726 kcal 27.4 g 21.5 g 2.6 g		ほうとうは山梨県の郷土料理です。平打ちの麺とかぼちゃなどの野菜がたっぷり入ったみそ仕立ての汁です。体が温まりますよ。
26 木	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ わさレモンチーズサラダ にらたま汁	ハンバーグ とうふ たまご	ぎゅうにゅう かんてん チーズ	にんじん にら	だいこん キャベツ きゅうり レモン たまねぎ えのきたけ	あづみのさんまい さとう でんぷん	あぶら	618 kcal 26.1 g 23.1 g 2.2 g	782 kcal 32.2 g 28.0 g 3.0 g		大根がおいしい季節になってきました。大根の葉は白い根のところよりビタミンやカルシウムなどの栄養素が豊富です。葉が手に入ったときはぜひ食べましょう。
27 金	ごはん (有機米,特別栽培米)	牛乳	きくいものしぐれ煮 磯マヨサラダ 吉野汁	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう　キャベツ もやし　だいこん ほししいたけ はくさい ながねぎ	あづみのさんまい さとう きくいも こんにゃく でんぷん	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	564 kcal 25.1 g 18.4 g 2.2 g	707 kcal 30.5 g 21.7 g 2.9 g	環境にやさしい給食	農薬や化学肥料の使用量を減らした農産物や、地元の食材を使った地球環境への負担が少ない給食をお届けします。
30 月	ごはん (有機米,特別栽培米)	牛乳	わさびコロッケ にんじんしりしり ごまみそ汁	ツナ たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ	あづみのさんまい わさびコロッケ	あぶら しろねりごま	605 kcal 20.9 g 21.1 g 2.4 g	768 kcal 25.6 g 25.1 g 3.1 g	安曇野の日 環境にやさしい給食 明科中1年	おまちかね、新わさびコロッケキャラクターお披露目の日です。2つのキャラクターが選ばれました。どうぞお楽しみに！

※ 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。

AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU

Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。

今月分の給食費の口座振替は、
11月 2日（月）
11月30日（月）です。

『環境にやさしい』ってなんだろう？？



①農薬や化学肥料の使用量を減らすことは、土壌環境や生物の多様性など、農業生態系を守ることにつながります。



②地場産物を使うことは、輸送エネルギーをおさえ、環境を守ることにつながります。