令和8年11月2日～令和8年11月6日

[明 細 献 立 表]

安曇野市中部学校給食センター

11月2日月曜日					11月4日水曜日					11月5日木曜日					11月6日金曜日								
		小	中	合計	クラムザッハ献立		小	中	合計	明南小5年欠 明北小5･6年欠		小	中	合計	豊科北小4年欠 明北小6年欠		小	中	合計			小	中	合計
	実数	1012	541	1553		実数	1012	541	1553		実数	944	541	1485		実数	916	541	1457		実数			
	換算	1027	703	1730		換算	1027	703	1730		換算	952	703	1655		換算	929	703	1632		換算			

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん(風さやか)】				**【コーンピラフ】**				**【レーズンパン】**				**【ごはん(風さやか)】**							
安曇野産米(風さやか)	70	124		安曇野産米(風さやか)	56	97		コッペパン★小麦★乳	1	944	個	安曇野産米(風さやか)	70	117					
				バター(有塩)★乳	0.5	0.9		コッペパン★小麦★乳	1	541	個								
【さんまのしょうが煮】				ウインナー	10	18		レーズン	10	17		**【もずく丼の具】**							
さんまのしょうが煮40g	1	1040	切	たまねぎ	10	18						油	0.5	0.9					
さんまのしょうが煮50g	1	560	切	にんじん	5	9		**【トマトクリームグラタン】**				おろししょうが	0.4	0.6					
				ホールコーン	10	18		ﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｸﾞﾗﾀﾝ40g★大豆	1	970	個	豚ひき肉	40	66					
【納豆サラダ】				コンソメ	0.5	1		ﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｸﾞﾗﾀﾝ60g★大豆	1	560	個	たまねぎ	20	36					
ひきわり納豆★大豆	10	18		うすくち	1	1.8						にんじん	10	18					
キャベツ	10	21						**【ささみサラダ】**				三温糖	4	6.6					
もやし	20	36		**【ほうれん草オムレツ】**				キャベツ	20	39		酒	1	1.8					
きゅうり	10	18		ほうれん草ｵﾑﾚﾂ50g★卵	1	1040	個	もやし	15	24		みりん	1	1.8					
にんじん	5	9		ほうれん草ｵﾑﾚﾂ60g★卵	1	565	個	きゅうり	10	18		こいくち	3.5	5.7					
塩	0.1	0.3						にんじん	5	9		塩	0.1	0.18					
うすくち	1	1.8		【ｸﾗｳﾄﾞｻﾞﾗｰﾄ(ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ)】				ささみフレーク	5	9		ホールコーン	5	9					
酢	1	1.8		キャベツ	52	106		油	0.5	0.9		もずく	10	18					
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ★大豆	8	15		レッドキャベツ	3	5		三温糖	0.3	0.6		冷えだまめ★大豆	5	9					
				塩	0.25	0.45		酢	1.5	2.6		でんぷん	0.5	0.9					
【のっぺい汁】				オリーブ油	2	2.7		塩	0.2	0.4									
厚削り	3	6		はちみつ	1	2		白こしょう	0.01	0.02		**【いりたまサラダ】**							
鶏むね肉	20	36		酢	1	1.8						キャベツ	15	30					
酒	1	1.8		黒こしょう	0.01	0.02		【はくさいとベーコンのｽｰﾌﾟ】				きゅうり	10	15					
切ごぼう	10	18						油	0.5	0.9		もやし	20	32					
にんじん	10	18		【グラーシュ(ｵｰｽﾄﾘｱﾝﾁｭｰ)】				ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ	5	9		炒り卵★卵	10	18					
大根	20	39		油	1	1.8		セロリー	3	6		うすくち	1.5	2.7					
えのきたけ	8	18		豚角切肉	55	96		にんじん	10	18		三温糖	0.3	0.6					
切さといも	15	27		塩	0.45	0.75		たまねぎ	20	36		酢	1	1.8					
うすくち	4	6.9		黒こしょう	0.01	0.02		しめじ	10	18		塩	0.1	0.18					
塩	0.2	0.3		たまねぎ	20	36		はくさい	30	51		白こしょう	0.01	0.02					
でんぷん	1	1.8		にんじん	10	18		ベジダシ	3	6									
長ねぎ	5	9		オニオンソテー	20	33		うすくち	4	6.6		**【じゃがいものみそ汁】**							
				じゃがいも	30	60		塩	0.1	0.3		煮干し	3	6					
				トマトピューレ	6	12		白こしょう	0.01	0.02		しめじ	10	18					
				コンソメ	1.2	2		粉パセリ	0.03	0.06		じゃがいも	30	54					
				マジョラム	0.01	0.1						みそ	7	12					
												カットわかめ	0.5	1					
				【ココア牛乳の素】								凍り豆腐★大豆	1.5	3					
				ミルメークココア★大豆	1	1590	個					長ねぎ	10	18					

特定原材料８品目(小麦、卵、乳、えび、かに、そば、くるみ、ピーナッツ)の内、[小麦、卵、乳、えび、かに] を使用している場合は、[★小麦 ★卵 ★乳 ★えび ★かに]と表記します（調味料は除く）。

２品目以上ある場合は［(例)★小麦★卵］と表記します。残りの３品目［そば、くるみ、ピーナッツ］は給食で使用しません。また実態に合わせて、中部給食センターは［ごま、大豆、りんご］についても同様に記載いたします。

その他表記のない加工食品の配合表等、詳細な情報が必要な場合は、管轄の給食センターへお問い合わせください。

令和8年11月9日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市中部学校給食センター

11月9日月曜日

明北小6年欠

	小	中	合計
実数	997	541	1538
換算	1010	703	1713

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	70	123	
【棒餃子】			
棒餃子★大豆★小麦	1	1030	個
棒餃子★大豆★小麦	2	1120	個
【3色こんにゃくサラダ】			
3色こんにゃく	20	36	
きゅうり	10	18	
キャベツ	25	51	
酢	1	1.8	
オリーブ油	1	1.8	
塩	0.3	0.51	
白こしょう	0.01	0.02	
【四川スープ】			
豚こま肉	20	36	
酒	1	1.8	
にんじん	10	18	
干しいたけ	0.5	1	
切たけのこ	10	18	
しぼり豆腐★大豆	30	51	
ベジダシ	3	6	
うすくち	4	6.9	
塩	0.2	0.3	
にら	5	9	
ラー油★ごま	0.2	0.35	

11月10日火曜日

明北小試食会(3･4年)

	小	中	合計
実数	1040	541	1581
換算	1057	703	1761

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	70	127	
【厚揚げのカレーそぼろあん】			
生あげ1/8★大豆	1	1070	個
生あげ1/6★大豆	1	560	個
油	0.3	0.6	
おろししょうが	0.3	0.6	
豚ひき肉	15	27	
酒	1	1.8	
三温糖	2	3.6	
こいくち	4	7.2	
みりん	2	3.6	
カレー粉	0.2	0.36	
でんぷん	0.3	0.9	
【こかぶのツナ昆布あえ】			
キャベツ	20	42	
かぶ(根)	15	42	
かぶ(葉)	5	0	
にんじん	5	9	
ツナ	10	18	
塩昆布	1.5	3	
うすくち	2.5	4.5	
【どさんこ汁】			
煮干し	3	6	
にんじん	10	18	
たまねぎ	20	36	
しめじ	10	18	
銀鮭	10	18	
酒	1	1.8	
ホールコーン	10	18	
じゃがいも	20	39	
みそ	7	12	
長ねぎ	8	18	
バター(有塩)★乳	0.5	0.9	

11月11日水曜日

	小	中	合計
実数	1012	541	1553
換算	1027	703	1730

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【スパゲティ】			
スパゲティ★小麦	70	112	
【米粉のかぼちゃ蒸しパン】			
米粉	20	35	
ベーキングパウダー	1	1.8	
かぼちゃペースト	10	18	
三温糖	5	8.7	
油	2	3.6	
豆乳★大豆	20	36	
黒大豆甘煮★大豆	5	10	
紙カップ丸14A	1	1600	個
【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと星ﾁｰｽﾞのｻﾗﾀﾞ】			
キャベツ	30	60	
切ブロッコリー	10	18	
にんじん	5	9	
星型チーズ★乳	5	9	
酢	1	2.1	
油	0.5	0.9	
塩	0.3	0.51	
白こしょう	0.01	0.02	
【鶏ときのこの和風ソース】			
オリーブ油	0.5	0.9	
おろしにんにく	0.6	1.2	
鶏もも肉角切り	30	51	
たまねぎ	30	54	
にんじん	10	18	
えのきたけ	8	18	
エリンギ	10	18	
コンソメ	1	1.5	
塩	0.3	0.51	
黒こしょう	0.02	0.04	
こいくち	1	1.8	
こまつな	5	9	

11月12日木曜日

豊科北小6年欠

	小	中	合計
実数	931	541	1472
換算	937	703	1641

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【赤しそごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	70	117	
ゆかりご飯の素	2	2.55	
【めだいの西京焼き】			
めだい50g	1	960	切
めだい70g	1	560	切
(西京みそ砂糖みりん)			
【おかかポテトサラダ】			
じゃがいも	30	57	
にんじん	5	9	
きゅうり	15	24	
たまねぎ	3	6	
かつお節	0.4	1.5	
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ★大豆	8	15	
【おでん】			
厚削り＋昆布	3	6	
にんじん	10	18	
大根	20	36	
結びこんぶ	2	3	
こんにゃく	20	33	
ちくわ輪切り	20	33	
えびボール★えび	10	18	
酒	2	3.3	
三温糖	2	3.3	
みりん	1	1.8	
こいくち	5	8.1	

11月13日金曜日

豊科北小6年欠

	小	中	合計
実数	931	541	1472
換算	937	703	1641

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	70	118	
【きんぴら肉団子】			
きんぴら肉団子★大豆★りんご★ごま	2	1920	個
きんぴら肉団子★大豆★りんご★ごま	3	1680	個
【のり酢あえ】			
キャベツ	30	57	
大根	15	30	
こまつな	5	9	
にんじん	5	9	
塩	0.1	0.18	
うすくち	2	3.3	
酢	1.5	2.4	
三温糖	0.2	0.3	
油	1	1.5	
四角きざみのり	0.3	0.6	
【さつま汁】			
煮干し	3	6	
鶏むね肉	15	24	
酒	1	1.8	
切ごぼう	5	9	
にんじん	10	18	
えのきたけ	8	15	
切さつまいも	20	33	
はくさい	20	36	
みそ	7	12	
長ねぎ	8	18	

令和8年11月9日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市中部学校給食センター

11月16日月曜日					11月17日火曜日					11月18日水曜日					11月19日木曜日					11月20日金曜日				
豊科北小6年欠		小	中	合計			小	中	合計	和食の日献立		小	中	合計	豊科北中希望献立		小	中	合計			小	中	合計
	実数	931	541	1472		実数	1012	541	1553		実数	1012	541	1553		実数	1012	541	1553		実数	1012	541	1553
	換算	937	703	1641		換算	1027	703	1730		換算	1027	703	1730		換算	1027	703	1730		換算	1027	703	1730
材料名		1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名		1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名		1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名		1人分(g)	総量(kg)	備考	材料名		1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん】					【ごはん】					【ごはん】					【きなこ揚げパン】					【ごはん】				
安曇野産米(コシヒカリ)		70	118		安曇野産米(コシヒカリ)		70	124		安曇野産米(コシヒカリ)		70	124		コッペパン★小麦★乳		1	1012	個	安曇野産米(コシヒカリ)		70	129	
															コッペパン★小麦★乳		1	541	個					
【鶏肉のもみじソース】					【豚キムチ炒め】					【アジの塩焼き】					きなこ★大豆		8	15		【りんご】				
鶏もも肉皮付き60g		1	960	切	油		0.7	0.5		アジ50g		1	1040	切	グラニュー糖		8	15		りんご(1/6)★りんご		1	175	個
鶏もも肉皮付き80g		1	560	切	にんにく		0.5	0.9		アジ70g		1	560	切	塩		0.05	0.06		りんご(1/4)★りんご		1	140	個
(塩、こしょう)					豚こま肉		50	90		(塩)					揚げ油									
にんじんペースト		10	16		酒		1	1.8												【ちくわとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの昆布ﾏﾖ】				
みそ		3.5	6		三温糖		0.2	0.3		【鶏とかぼちゃの利休煮】					【コーンサラダ】					ｻﾗﾀﾞ ちくわ輪切り		10	18	
三温糖		1.5	2.7		にんじん		10	18		ごま油★ごま		0.5	0.9		ホールコーン		10	18		キャベツ		25	51	
みりん		1	1.8		もやし		20	36		鶏もも肉角切り		20	36		キャベツ		30	60		切ブロッコリー		10	18	
でんぷん		0.5	0.9		はくさいキムチ		15	27		酒		1	1.8		きゅうり		10	18		にんじん		5	9	
					みそ		0.5	0.9		三温糖		2	3.6		にんじん		5	9		塩昆布		1	2	
【ごまじゃこサラダ】					こいくち		0.3	0.6		切かぼちゃ		30	51		酢		1	1.8		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ★大豆		8	15	
キャベツ		20	39		オイスターソース		0.6	1.2		みりん		1	1.8		油		0.5	0.9						
大根		25	45		粉寒天		0.5	1.5		こいくち		3.5	6		塩		0.25	0.45		【秋のごぼう入りカレー】				
こまつな		5	9							白すりごま★ごま		3	6		白こしょう		0.01	0.02		油		0.5	0.9	
にんじん		5	9		【レンコンサラダ】															にんにく		0.5	0.9	
ミニチリン		1.5	3		切れんこん		10	18		【厚揚げのみそ汁】					【ABCスープ】					おろししょうが		0.4	0.6	
白いりごま★ごま		1.2	3		キャベツ		25	51		煮干し		3	6		油		1	1.8		豚ひき肉		30	51	
三温糖		0.2	0.3		こまつな		5	9		にんじん		10	18		ウインナー		5	9		たまねぎ		15	27	
油		1	1.5		にんじん		5	9		大根		20	39		にんじん		10	18		にんじん		20	36	
酢		1	1.5		ツナ		5	9		えのきたけ		8	18		たまねぎ		20	36		しめじ		10	18	
うすくち		2	3.3		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ★大豆		6.5	12		みそ		7	12		しめじ		5	9		切ごぼう		10	18	
					うすくち		1	1.8		生あげ★大豆		20	33		はくさい		10	18		クラッシュ大豆★大豆		10	18	
【ちゃんこ鍋】										長ねぎ		8	18		ベジダシ		3	6		オニオンソテー		15	27	
厚削り＋昆布		3	6		【わかめスープ】										うすくち		4	6.9		りんごピューレ★りんご		2	3	
豚こま肉		10	18		鶏むね肉		10	18		【型ぬきチーズ】					塩		0.1	0.21		トマトピューレ		10	18	
しらたき		20	33		酒		1	1.8		まるいチーズ★乳		1	1590	個	ABCマカロニ★小麦		4	6		トマトケチャップ		5	9	
えのきたけ		8	15		大根		10	18												赤ワイン		1.5	2.7	
たら		10	18		たまねぎ		20	36							【ラフランスゼリー】					中濃ソース		1.5	2.7	
鶏団子★大豆		10	18		しめじ		5	9							ラフランスゼリー		1	1590	個	こいくち		1	1.8	
はくさい		20	36		凍り豆腐★大豆		1.5	3												米粉のカレールウ		14	24	
酒		1	1.8		ベジダシ		3	6												カレー粉		0.1	0.18	
みりん		1	1.8		うすくち		4	6.9												ガラムマサラ		0.02	0.3	
こいくち		5	8.1		塩		0.2	0.3												ターメリック		0.01	0.03	
黒こしょう		0.01	0.02		カットわかめ		0.5	1																
長ねぎ		10	21		長ねぎ		5	9																
にんにく		0.3	0.6																					
ごま油★ごま		0.5	0.9																					
【しそひじきの佃煮】																								
しそひじき佃煮		1	1510	個																				

令和8年11月9日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市中部学校給食センター

11月24日火曜日

豊科北中全欠

	小	中	合計
実数	1012	176	1188
換算	1027	229	1255

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	70	91	
【鶏のﾏｽﾀｰﾄﾞﾁｰｽﾞ焼き】			
鶏もも肉皮なし50g	1	1040	切
鶏もも肉皮なし80g	1	190	切
(塩、こしょう)			
粒入りマスタード★りんご★大豆★小麦	4	5	
白ワイン	1.5	1.8	
パルメザンチーズ★乳	1	2	
紙カップ小判4号	1	1050	個
紙カップ小判6号	1	195	個
【グリーンサラダ】			
こまつな	5	6	
きゅうり	10	12	
キャベツ	40	60	
酢	1	1.2	
オリーブ油	0.7	0.9	
塩	0.3	0.4	
白こしょう	0.01	0.01	
【春雨スープ】			
ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ	5	8	
酒	1	1.2	
にんじん	10	12	
たまねぎ	20	26	
はくさい	20	26	
ベジダシ	3	4	
うすくち	4	5	
塩	0.2	0.2	
マロニー	2	4	
長ねぎ	5	6	
【生乳ヨーグルト】			
生乳ヨーグルト80g★乳	1	1035	個
生乳ヨーグルト100g★乳	1	190	個

11月25日水曜日

	小	中	合計
実数	1012	541	1553
換算	1027	703	1730

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【きしめん】			
きしめん★小麦	1	1012	個
きしめん★小麦	0	541	個
【えびいかかき揚げ】			
えびいかかき揚げ50g★小麦★えび★大豆	1	1040	個
えびいかかき揚げ70g★小麦★えび★大豆	1	560	個
【糸かまサラダ】			
キャベツ	20	40	
もやし	10	16	
きゅうり	10	18	
にんじん	5	9	
細切りかまぼこ	10	18	
油	0.5	0.9	
三温糖	0.3	0.6	
酢	1.5	2.7	
こいくち	2	3.6	
白こしょう	0.01	0.02	
【ほうとう汁】			
厚削り	2	4	
鶏むね肉	15	27	
酒	1	1.8	
切ごぼう	5	9	
にんじん	10	18	
大根	20	39	
えのきたけ	8	18	
切かぼちゃ	20	36	
みそ	10	18	
長ねぎ	8	18	

11月26日木曜日

	小	中	合計
実数	1012	541	1553
換算	1027	703	1730

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	70	124	
【おろしハンバーグ】			
ハンバーグ60g★大豆	1	1040	個
ハンバーグ80g★大豆	1	560	個
大根	10	18	
三温糖	1	1.8	
酢	0.5	0.9	
こいくち	3	5.1	
粉寒天	0.3	0.5	
【わさﾚﾓﾝﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ】			
キャベツ	30	60	
きゅうり	10	18	
にんじん	5	9	
サイコロチーズ8mm★乳	8	15	
塩	0.12	0.22	
白こしょう	0.01	0.02	
油	1	1.8	
レモン果汁	1	1.5	
練りわさび	0.2	0.75	
【にらたま汁】			
厚削り	3	6	
にんじん	10	18	
たまねぎ	20	36	
えのきたけ	8	18	
しぼり豆腐★大豆	20	36	
うすくち	4	6.9	
塩	0.2	0.3	
でんぷん	1	1.8	
液卵★卵	20	36	
にら	5	9	

11月27日金曜日

環境にやさしい給食

	小	中	合計
実数	1012	541	1553
換算	1027	703	1730

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん(有機米.特別栽培米】			
安曇野産米	70	124	
【きくいものしぐれ煮】			
油	0.5	0.9	
豚こま肉	45	78	
三温糖	3	5.1	
酒	1	1.8	
切ごぼう	10	18	
にんじん	10	18	
みりん	1.2	2.1	
こいくち	5	8.7	
【磯マヨサラダ】			
キャベツ	20	42	
もやし	20	36	
こまつな	5	9	
にんじん	10	18	
うすくち	2	3.6	
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ★大豆	6.5	12	
四角きざみのり	0.3	0.6	
【吉野汁】			
厚削り	3	6	
鶏むね肉	10	18	
酒	1	1.8	
大根	20	39	
干しいたけ	0.5	1	
はくさい	10	18	
うすくち	4	6.9	
塩	0.2	0.3	
でんぷん	1	1.8	
長ねぎ	8	18	

11月30日月曜日

環境にやさしい給食
安曇野の日
明科中1年欠

	小	中	合計
実数	1012	492	1504
換算	1027	640	1666

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん(有機米.特別栽培米】			
安曇野産米	70	120	
【わさびコロッケ】			
わさびコロッケ50g★小麦	1	1040	個
わさびコロッケ70g★小麦	1	510	個
揚げ油			
【にんじんしりしり】			
油	0.4	0.6	
にんじん	30	51	
たまねぎ	10	18	
もやし	20	32	
ツナ	9	15	
炒り卵★卵	10	18	
塩	0.2	0.3	
白こしょう	0.02	0.03	
こいくち	2.5	4.2	
【ごまみそ汁】			
煮干し	3	6	
鶏むね肉	10	18	
酒	1	1.8	
大根	20	36	
えのきたけ	8	15	
はくさい	15	27	
みそ	7	12	
長ねぎ	8	18	
カットわかめ	0.5	1	
白ねりごま★ごま	2	3	