令和8年度　**学校給食献立表**　11/2～11/6　堀金学校給食センター

2日（月）

ごはん / 牛乳

豚肉のケチャップ炒め

6	ひまわり油	1
4	にんにく	0.4
1	豚もも肉	45
	酒	1.5
5	三温糖	1.2
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	8
4	ぶなしめじ	8
	トマトケチャップ	18
	うすくちしょうゆ	1.5
5	ダイスポテト	25

ベジスープ

4	ごぼう	5
4	にんじん	8
4	玉ねぎ	15
4	だいこん	15
1	つみれ　★小麦	20
	ベジだし	4
	うすくちしょうゆ	1.5
	天然塩	0.15
	白こしょう	0.03
4	はくさい	15

3-2のみなさんが名前をかんがえてくれました

いちごんゼリー

5	ミルクゼリーの素 ★乳	10.5
2	★牛乳	25
	水	30
4	夏秋いちご	1粒

安曇野では、夏～冬のはじめに収穫される夏秋いちごの栽培が盛んです。そんな夏秋いちごを知ってもらいたい！と学習を進めている小3-2の皆さんと一緒に、夏秋いちごをおいしく食べられるデザートを考えました。お楽しみに！

620kcal 25.6g 15.9g 300mg 2.1g
773kcal 31.5g 18.4g 321mg 3.0g

4日（水）小5・6年欠

ごはん / 牛乳

赤魚の西京焼き

1	赤魚　小50g	1切
1	赤魚　中70g	1切
	西京みそ	2
	酒	0.5
	みりん	1
5	三温糖	0.5

切干大根の煮物

6	ひまわり油	0.5
1	豚ひき肉	10
	酒	1
5	三温糖	2.5
4	切干しだいこん	7
3	にんじん	5
4	干し椎茸	0.6
1	焼き竹輪	5
	かつおだし汁	15
	こいくちしょうゆ	3
	本みりん	1
4	むきえだまめ	7

ちゃんこ鍋

	かつおだし	2.5
1	鶏もも肉	12
4	おろしにんにく	0.5
	酒	1
3	にんじん	10
4	えのきたけ	5
5	しらたき	15
1	油揚げ	10
4	はくさい	20
4	ねぎ	5
	本みりん	1
	うすくちしょうゆ	2.5
	天然塩	0.3
	黒こしょう	0.02
6	ごま油	0.5

“ちゃんこ”とは、相撲力士が食べる料理のことを言います。強くたくましい体を作るための鍋料理です。

583kcal 29.9g 17.5g 347mg 1.6g
728kcal 37.9g 20.8g 383mg 2.2g

5日（木）小試食会①

ごはん / 牛乳

鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮

1	鶏もも肉	40
4	おろししょうが	0.8
4	おろしにんにく	0.8
	こいくちしょうゆ	0.8
	酒	0.5
1	凍り豆腐	6
5	かたくり粉	5
5	米粉	5
6	ひまわり油（揚げ油）	6
5	三温糖	2
	本みりん	3
	こいくちしょうゆ	3
	水	6
6	白いりごま	1.4

梅ドレッシングサラダ

4	だいこん	18
3	にんじん	4
4	きゅうり	10
4	キャベツ	20
	ねり梅	1.5
1	かつお節	0.5
5	三温糖	0.5
	うすくちしょうゆ	1
6	ひまわり油	1

白菜のみそ汁

	煮干しだし	2.5
3	にんじん	10
4	玉ねぎ	15
4	ぶなしめじ	5
1	さつま揚げ	8
1	常念みそ	6.5
4	はくさい	20

白菜や大根など、冬野菜がおいしい季節です。旬の野菜は、栄養価が高く、また価格も安く手に入るのがいいところです。

636kcal 28.9g 20.9g 388mg 2.4g
797kcal 35.4g 25.0g 436mg 3.2g

6日（金）小3欠食

牛乳

チャーハン

5	安曇野産米(コシヒカリ)	68
6	ごま油	1
4	にんにく	0.5
4	ねぎ	7
1	焼き豚	10
1	板なしかまぼこ	5
	オイスターソース	1
	うすくちしょうゆ	1
	天然塩	0.4
	黒こしょう	0.03

肉だんご（甘酢あん）

1	肉だんご（甘酢あん）	小2こ
1	肉だんご（甘酢あん）	中3こ

もやしのナムル

4	もやし	35
4	きゅうり	10
3	にんじん	5
6	白いりごま	1.2
	酢	1
6	ごま油	1
5	三温糖	0.2
	うすくちしょうゆ	2

はるさめスープ

1	鶏むね肉	12
	酒	1
4	干し椎茸	0.6
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	15
4	たけのこ水煮	10
5	はるさめ(マロニー)	4.2
	チキンブイヨン	5
	うすくちしょうゆ	4
	天然塩	0.1
	黒こしょう	0.01
3	チンゲンサイ	5

給食では様々な混ぜごはんを取り入れていますが、チャーハンは初めてです。お楽しみに！

556kcal 22.7g 17.1g 376mg 2.7g
659kcal 26.4g 18.5g 390mg 3.2g

11月 感謝して食べよう！



食べる時間は20分くらいですが、食べものが私たちの前に登場するまでには多くの人の手と時間がかかっています。いつも感謝の気持ちを忘れず、大切に食べられるといいですね！

《想像してみよう！　給食を支える人びと》

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べものを運んでくれる人、調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。







給食費の口座引落日は
11月2日です。
ご協力よろしくお願いします。
※小学生は無償化のため、引き落としはありません。

上段…小3・4年生　下段…中学生 の栄養価です。
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】が記載されています。



◆安曇野市の給食センターでは、安曇野産のお米（コシヒカリ・風さやか）を100%使用しています◆

※ 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。
※ 「小麦・卵・乳・えび・かに」を含む食品、食材については、★印を記載しています。
※ 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をお願いします。



令和8年度

学校給食献立表　11/9～11/13

堀金学校給食センター

9日(月)

ごはん / 牛乳

ししゃもフライ

2	ししゃもフライ★小麦	小2本
2	ししゃもフライ★小麦	中3本
6	ひまわり油（揚げ油）	5

かおり和え

4	きゅうり	10
3	にんじん	5
4	キャベツ	30
1	千切りだいこん漬	8
	うすくちしょうゆ	0.5
6	白いりごま	1.1

豚汁

6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	15
	酒	1
4	ごぼう	5
4	玉ねぎ	15
4	だいこん	15
3	にんじん	5
5	じゃがいも	15
5	つきこんにゃく	10
	本みりん	1
1	常念みそ	6
4	ねぎ	5
	煮干しだし	2.5

ししゃもは、骨ごと食べられるのでカルシウムをたっぷり含む食材です。ぜひ頭から？しっぽから？丸ごとよく噛んでいただきましょう。

612kcal 24.4g 21.0g 457mg 1.6g
781kcal 30.8g 25.8g 547mg 1.9g

10日(火) 小試食会②

ごはん / 牛乳

うずらと鶏肉のコトコト煮

6	ひまわり油	0.6
4	にんにく	0.4
1	鶏もも肉	35
5	板こんにゃく	25
4	だいこん	20
1	うずら卵(水煮) ★卵	25
5	三温糖	2.4
	こいくちしょうゆ	3.6
	酒	1.5
	酢	1.5
4	むきえだまめ	7

納豆サラダ

4	キャベツ	15
4	だいこん	20
4	きゅうり	5
3	にんじん	5
1	ひきわり納豆	10
	天然塩	0.05
	うすくちしょうゆ	0.6
	酢	1
6	ノンエッグマヨネーズ	10

沢煮椀

	かつおだし	2.5
1	豚もも肉	15
	酒	1
4	たけのこ水煮	12
3	にんじん	12
1	かまぼこ細切り	10
	うすくちしょうゆ	4
	本みりん	1
	天然塩	0.15
3	みつば	2

納豆とマヨネーズの組み合わせは、びっくりなようで意外とよく合います。納豆が苦手な人も挑戦してみてくださいね。

600kcal 30.2g 19.2g 298mg 2.1g
744kcal 37.2g 22.8g 318mg 3.0g

11日(水)

ごはん / 牛乳

あじの香味ソースがけ

1	あじ切り身　小50g	1切
1	あじ切り身　中70g	1切
	天然塩	0.05
	白こしょう	0.01
6	ごま油	1
4	しょうが	0.5
4	にんにく	0.5
5	三温糖	0.8
	こいくちしょうゆ	4
	本みりん	1
4	ねぎ	8

かみかみサラダ

4	キャベツ	30
4	きゅうり	10
3	にんじん	5
4	セロリー	5
1	いかくん製	5
	酢	1.5
6	ひまわり油	0.5
5	三温糖	0.5
	うすくちしょうゆ	1

玄米団子汁

	かつおだし	2.5
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	15
4	だいこん	15
1	油揚げ	7
5	玄米団子	25
1	常念みそ	7
4	はくさい	15

汁ものには玄米団子を使いました。団子が溶け出して、とろみがついたお汁が肌寒い季節にぴったりです。

590kcal 27.4g 17.7g 312mg 2.4g
744kcal 34.5g 21.1g 339mg 3.2g

12日(木)

スパゲティ ★小麦
牛乳

安曇野りんごナポリタン

6	ひまわり油	1
4	にんにく	0.2
1	豚肉ありがとん	20
	酒	2
4	玉ねぎ	35
3	にんじん	10
1	ウィンナー	10
4	ぶなしめじ	6
	チキンブイヨン	6
	トマトケチャップ	62
4	りんごピューレ	28
3	青ピーマン	4
4	安曇野のりんご	10

コールスローサラダ

4	ホールコーン	10
4	キャベツ	33
3	にんじん	7
	酢	1.5
	うすくちしょうゆ	1
	天然塩	0.2
5	三温糖	0.2
6	ひまわり油	0.5

ヨーグルト蒸しパン

5	蒸しパンミックス★小麦★乳	18
2	ヨーグルト　★乳	15
2	★牛乳	10
5	グラニュー糖	1.5

今年も安曇野りんごナポリタンが給食に登場です！給食オリジナルレシピのナポリタンを、お楽しみに！

659kcal 26.8g 16.7g 326mg 3.0g
818kcal 32.7g 19.2g 355mg 3.7g

13日(金)

ごはん / 牛乳

豚キムチ

6	ひまわり油	1.5
1	豚もも肉	45
	酒	1
4	はくさい	25
4	白菜キムチ	15
	うすくちしょうゆ	0.6
3	青ピーマン	5
2	粉寒天	0.65

海藻サラダ

4	キャベツ	23
3	にんじん	4
4	だいこん	10
1	ツナフレーク	8
2	カットわかめ	0.5
	白こしょう	0.01
6	ごま油	0.5
	酢	2
	うすくちしょうゆ	2

こんにゃくめんスープ

6	ひまわり油	1
1	豚ひき肉	12
	酒	1
3	にんじん	10
4	もやし	15
5	こんにゃく麺	15
	チキンブイヨン	4
	うすくちしょうゆ	4
	天然塩	0.1
	黒こしょう	0.03
4	ねぎ	5

こんにゃくめんは、天然色素で色付けされた糸こんにゃくです。汁の中でも伸びないので、給食にぴったりです。

567kcal 26.5g 20.2g 288mg 1.9g
702kcal 32.6g 24.0g 308mg 2.7g

11月8日は いい歯の日



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



Q. だらだら食べってよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



赤の食品　からだをつくる

◇たんぱく質を多く含む食品
魚 肉 卵
豆 豆製品 など
1群

◇無機質（カルシウム）を多く含む食品
牛乳 乳製品
小魚 海藻 など
2群

緑の食品　からだの調子を整える

◇ビタミンを多く含む食品
色が濃い野菜
3群

◇ビタミンを多く含む食品
その他の野菜
くだもの
4群

黄の食品　エネルギーになる

◇炭水化物を多く含む食品
米 パン めん類
いも類 など
5群

◇脂質を多く含む食品
油 バター
マヨネーズ など
6群