令和8年度　11月学校給食予定献立表

読書の秋にちなみ、11月は本に出てくるメニューをお届けします。📖のマークが目印です。

安曇野市北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	あかのなかまのたべもの 主に体の組織をつくる食品群 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	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 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	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 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)	備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ
2 月	ごはん	牛乳	菊芋のしぐれ煮 うの花チーズサラダ きのこのみそ汁	ぶたにく おから ツナ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう　えだまめ キャベツ　きゅうり だいこん えのきたけ しめじ ながねぎ	あずみのさんまい さとう きくいも つきこんにゃく	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	599 kcal 24.7 g 21.6 g 2.3 g	739 kcal 30.1 g 25.8 g 2.9 g	北小6年欠食	穂高の野口ファームで製造している菊芋チップスを使ったメニューです。
4 水	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼きソース 寒天の赤しそ和え イナムドゥチ(沖縄県)	とりにく ぶたにく かまぼこ あまみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう かんてん	ゆかり にんじん こねぎ	キャベツ きゅうり ほししいたけ	あずみのさんまい さとう でんぷん こんにゃく		595 kcal 29.0 g 19.4 g 2.0 g	720 kcal 34.0 g 21.8 g 2.6 g		★郷土料理の日(沖縄県)★ 📖「ザ・給食」から沖縄県の郷土料理「イナムドゥチ」です。
5 木	キャロット コッペパン	牛乳	ミートボール(小2個、中3個) もやしのカレーナムル 豆乳ポトフ	にくだんご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリこ	もやし きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン さとう	バター ごまあぶら いりごま	665 kcal 25.2 g 23.5 g 3.3 g	844 kcal 31.3 g 29.4 g 4.4 g	北小5年欠食	安曇野市北部学校給食センターホームページ
6 金	ごはん	牛乳	モウカサメの甘酢あんかけ 豆腐のコロコロサラダ 沢煮椀	モウカサメ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ	あずみのさんまい でんぷん さとう	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	617 kcal 26.1 g 22.1 g 2.2 g	753 kcal 31.1 g 25.9 g 2.8 g	北小6年欠食	11月から新米になります。10月に北穂高農業生産組合のみなさんが収穫をしている様子をご覧ください。
9 月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 おかか昆布あえ 中華風コーンスープ	ぶたにく みそ とうふ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	あずみのさんまい さとう でんぷん	ひまわりゆ	570 kcal 23.1 g 17.6 g 2.3 g	700 kcal 28.1 g 20.3 g 2.9 g	北小試食会	新米
10 火	中華めん	牛乳	ハムステーキ 切干大根の中華サラダ タンメン風スープ　ヨーグルト(学配)	ロースハム かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり　もやし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう	ひまわりゆ	566 kcal 28.2 g 16.8 g 3.1 g	736 kcal 35.1 g 19.6 g 3.4 g	YOGURT	安曇野市学校給食インスタグラム @AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU
11 水	ごはん	牛乳	ポークカレー 花野菜サラダ 柿	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかパプリカ にんじん	カリフラワー キャベツ きパプリカ にんにく　しょうが たまねぎ オニオンソテー　かき	あずみのさんまい さとう じゃがいも	ひまわりゆ	626 kcal 21.2 g 19.7 g 1.9 g	755 kcal 25.1 g 22.7 g 2.2 g		📖「給食室のいちにち」より、給食室特製「ポークカレー」をお届けします。
12 木	キムタク ごはん	牛乳	鶏のからあげ　かみかみサラダ ABCスープ いちごクレープ(学配)	ぶたにく とりにく いかくんせい	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ つぼづけ　しょうが にんにく　キャベツ セロリ　きゅうり たまねぎ はくさい	あずみのさんまい でんぷん さとう ABCマカロニ クレープ	ひまわりゆ ごまあぶら	646 kcal 26.0 g 21.7 g 3.3 g	781 kcal 31.5 g 24.5 g 4.2 g		★西中希望献立★ 給食の人気メニューが勢ぞろいの献立となりました。
13 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め まぜっこサラダ 厚揚げのみそ汁	ぶたにく かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん しめじ	あずみのさんまい さとう でんぷん	ひまわりゆ いりごま	582 kcal 25.0 g 20.3 g 2.2 g	718 kcal 30.8 g 23.9 g 2.9 g	西小4の2欠食	11月24日は「和食の日」です。給食では煮干しやかつお昆布でだしをとっています。
16 月	ごはん	牛乳	ホキのもみじ焼き コーンサラダ いももち汁	ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリこ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ほししいたけ	あずみのさんまい さとう いももち	ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ	595 kcal 23.3 g 18.8 g 2.1 g	729 kcal 27.4 g 21.7 g 2.6 g	北小欠食	紅葉がきれいに見られる季節になりました。給食でももみじ色のメニューで季節を感じてください。

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)	備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ
17 火	ごはん	牛乳	凍り豆腐の卵とじ 野菜のごまあえ 実だくさんスープ　味付けのり	とりにく ちくわ こおりどうふ たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こなかんてん のり	にんじん みつば こまつな	たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり にんにく セロリ しめじ	あずみのさんまい さとう じゃがいも	すりごま ねりごま ひまわりゆ	580 kcal 23.6 g 17.5 g 2.4 g	709 kcal 28.0 g 20.5 g 3.2 g		□「こうや豆腐のひみつ」より「凍り豆腐の卵とじ」です。学研のひみつシリーズは色々な秘密を知ることができます。
18 水	ごはん (有機米・特別栽培米)	牛乳	タンドリーチキン れんこんのきんぴら みそ汁　りんご 長野県150周年記念の味付けのりです。	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく れんこん だいこん しめじ りんご	あずみのさんまい さとう つきこんにゃく さといも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら いりごま	644 kcal 26.8 g 22.2 g 2.2 g	816 kcal 33.4 g 27.5 g 2.8 g		★東中家庭科献立★ 東中2年生　小林笑瑠さんが考えてくれた献立です。
19 木	米粉パン	牛乳	イカナゲット(小2個、中3個) まめまめサラダ かぼちゃのスープ	イカナゲット だいず ささみフレーク ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリこ	えだまめ キャベツ もやし たまねぎ	こめこパン	ひまわりゆ	572 kcal 22.9 g 19.2 g 3.0 g	704 kcal 27.6 g 22.8 g 3.7 g		年に3回登場する米粉パンです。かぼちゃのスープはパンに合う汁物です。
20 金	ごはん (有機米・特別栽培米)	牛乳	肉団子とポテトの甘酢あえ じゃこあえ かぶのスープ	レバーつくね ぶたにく	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい かぶ えのきたけ	あずみのさんまい フライドポテト さとう	ひまわりゆ	601 kcal 22.3 g 19.8 g 2.3 g	744 kcal 26.7 g 23.5 g 3.0 g		18日と20日は地元産の有機米・特別栽培米が登場します。味わっていただきましょう。
24 火	スパゲティ (減量)	牛乳	ウインナー蒸しパン ダイコーンサラダ ミートソース	とうにゅう ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト	だいこん　きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム オニオンソテー	スパゲティ こめこパウダー さとう	ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ	635 kcal 23.7 g 24.2 g 2.8 g	824 kcal 30.3 g 29.3 g 3.6 g	南小欠食	給食室手作りの蒸しパンに挑戦します。ウインナー入りのおかず蒸しパンです。
25 水	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き 海藻マヨサラダ すきやき汁	さんま ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい ながねぎ	あずみのさんまい さとう しらたき	ノンエッグマヨネーズ	628 kcal 25.7 g 24.9 g 1.9 g	769 kcal 30.9 g 29.7 g 2.3 g	西小6年欠食	□「鴨川食堂しあわせ」より「すきやき汁」をお届けします。「鴨川食堂」にもいろいろなシリーズがあります。
26 木	ごはん	牛乳	揚げ餃子(小中2個) もやしの中華あえ 安曇野麻辣湯	ぎょうざ(ぶたにく) ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし　きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	あずみのさんまい ぎょうざ(こむぎこ) さとう マロニー	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま らーゆ	618 kcal 19.7 g 23.5 g 1.6 g	788 kcal 24.0 g 30.2 g 2.1 g	西小6年欠食	「安曇野麻辣湯」は新メニューです。安曇野産の食材がたっぷり入っています。
27 金	ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き コンコンサラダ 信州ベジ多みそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり　キャベツ たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ はくさい	あずみのさんまい マーマレード さとう	ひまわりゆ	568 kcal 25.0 g 20.1 g 2.0 g	707 kcal 30.7 g 24.0 g 2.4 g	北小試食会 西小6年欠食	煮干しだしでだしをとり、地元産野菜をふんだんに使ったみそ汁を味わってください。
30 月	野沢菜ごはん (風さやか)	牛乳	わさびコロッケ 梅ドレサラダ さつま汁	さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	のざわな にんじん こまつな	だいこん きゅうり ねりうめ たまねぎ ながねぎ	あずみのさんまい わさびコロッケ さとう さつまいも	ひまわりゆ	570 kcal 17.0 g 16.3 g 2.9 g	737 kcal 20.9 g 19.7 g 3.6 g		8代目わさびコロッケキャラクターお披露目の日です。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。

◇東中家庭科献立(18日)◇

テーマ「バランスよく、おいしくご飯を食べよう！」

季節の野菜をたくさん使ってバランス良く、健康的な食事を心がけた。彩りも意識したので、見た目も悪くならないように考えました。

給食センターより･･･野菜をたっぷり使った献立となっていますね。1日にとりたい野菜の量は、生の野菜で両手3杯分と言われます。健康的な生活を送るために、野菜をたっぷり食べられる献立がうれしいですね。

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
11月30日(月)
小学校児童を除く