令和8年度　11月学校給食予定献立表　　安曇野市南部学校給食センター

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！

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	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)	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	給食センターより
2月	チキンライス	牛乳	うす焼きたまご 小袋ケチャップ マカロニツナサラダ ウインナーポテトスープ ヨーグルト	鶏肉 うす焼きたまご ツナ ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	たまねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ きゅうり	安曇野産米 マカロニ さとう じゃがいも	油	604 kcal 24.2 g 19.9 g 3.3 g	739 kcal 28.0 g 22.6 g 4.0 g	三郷中 全校欠食	**楽しんで食べましょう♪** チキンライスの上にうす焼きたまごをのせ、ケチャップをかけて食べましょう。ケチャップで絵をかいても楽しいですね。
4水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ じゃがいものみそ汁 りんご	さけ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 大根 長ねぎ りんご	安曇野産米 じゃがいも	油	581 kcal 27.0 g 18.8 g 2.7 g	731 kcal 32.9 g 22.1 g 3.3 g	三郷中2年生 家庭科献立	**家庭科の授業で作成した献立です** 健康を考え、野菜を多く取り入れ、地場産物のりんごで地産地消を考えてくれました。
5木	ごはん (風さやか)	牛乳	鶏肉の照り焼き 大根のべっこう煮 さわに椀	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 きぬさや 水菜	大根 ごぼう 白菜 たけのこ しいたけ	安曇野産米 さとう でんぷん こんにゃく	油	594 kcal 28.2 g 22.0 g 2.4 g	728 kcal 33.6 g 25.0 g 3.0 g		**新米の季節です** 給食センターにも11月から新米が届く予定です。生産者の方が1年かけて一生懸命育ててくれたお米を味わって食べましょう。
6金	ごはん	牛乳	豚肉と凍り豆腐のケチャップあえ まぜっこサラダ 春雨スープ	豚肉 凍り豆腐 かつおぶし	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	安曇野産米 でんぷん 米粉 さとう マロニー	油	618 kcal 23.0 g 22.7 g 2.0 g	768 kcal 28.3 g 27.2 g 2.6 g		**凍り豆腐の産地　長野県** 長野県の凍り豆腐生産量は全国1位。冬の寒さと乾燥した気候が凍り豆腐づくりに向いているそうです。
9月	ごはん (風さやか)	牛乳	あじの香味だれ 五目きんぴら みそかみなり汁	あじ さつま揚げ 大豆 鶏肉 絞り豆腐 みそ	牛乳 かみかみ食材はどれでしょう	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう れんこん 枝豆 大根 えのき	安曇野産米 さとう こんにゃく	ごま油 油	599 kcal 30.8 g 20.4 g 3.4 g	747 kcal 38.3 g 23.9 g 4.4 g	いい歯の日 献立	**11月8日はいい歯の日** よくかむとどんないいことがあるのでしょう？かみごたえのある食材を使います。
10火	(三郷小・豊科南中) ココア あげパン★	牛乳	ジャーマンポテト みかん ポトフ **あげパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。**	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参	たまねぎ みかん セロリー 大根 キャベツ 	じゃがいも (三郷小・豊科南中) コッペパン グラニュー糖	油 オリーブ油 	698 kcal 22.2 g 30.0 g 2.7 g	873 kcal 27.1 g 37.0 g 3.4 g	★先生おすすめ給食	**★先生からのおすすめポイント★** これでもかというほどのココアの粉に包まれた揚げパンがおいしいです！
	(豊科南小・三郷中) コッペパン チョコクリーム							(豊科南小・三郷中) コッペパン チョコクリーム		661 kcal 23.9 g 26.9 g 2.8 g	797 kcal 29.0 g 30.3 g 3.7 g		★マークは旬やおすすめの食材を使った献立です。 ★マークは「先生おすすめ給食」です。
11水	細うどん	牛乳	いかナゲット(小2個.中3個) 海藻サラダ カレーうどん汁★	いかナゲット 豚肉	牛乳 わかめ 茎わかめ こんぶ とさかのり ふのり	人参	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ 長ねぎ	細うどん でんぷん	油	617 kcal 25.9 g 22.4 g 2.9 g	813 kcal 33.1 g 28.1 g 3.7 g	豊科南小 6年欠食 ★先生おすすめ給食	**★先生からのおすすめポイント★** 子どもたちに人気なカレーとめんから、カレーうどんをリクエストします！
12木	ごはん	牛乳	ふわふわ卵丼の具 さつまいもサラダ 厚揚げのみそ汁 ごはんにかけてどんぶりにしましょう	鶏肉 卵 ハム 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	いんげん 人参	たまねぎ しいたけ きゅうり 大根 長ねぎ	安曇野産米 さとう 玉麩 さつまいも	油	600 kcal 28.4 g 18.3 g 2.4 g	749 kcal 34.6 g 21.5 g 3.0 g	豊科南小 6年欠食	**竹内商事さんの厚揚げ** 厚揚げや豆腐は堀金の竹内商事さんが安曇野大豆を使って作ってくれています。今月はもう一回19日にも登場します。
13金	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ こんこんサラダ かぶのそぼろ汁	ハンバーグ 油揚げ 鶏ひき肉	牛乳	小松菜 人参 こねぎ	大根 レモン汁 キャベツ たまねぎ 白菜 こかぶ	安曇野産米 さとう でんぷん	油	594 kcal 27.3 g 20.1 g 2.4 g	728 kcal 31.9 g 23.0 g 2.9 g	豊科南小 6年欠食 豊科南中 常念欠食	**主食・主菜・副菜をそろえましょう** 給食は、主食・主菜・副菜や赤・緑・黄の食品ががそろうように献立をたてます。全部そろうと栄養バランスもよくなります。

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	給食センターより
16 月	きのこごはん	牛乳	わらさの照り焼き 青菜のごまあえ 秋野菜汁	鶏肉 わらさ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	しいたけ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 白菜 れんこん 長ねぎ	安曇野産米 さとう さつまいも	白すりごま 白ねりごま	600 kcal 32.0 g 22.7 g 2.8 g	741 kcal 39.2 g 27.0 g 3.7 g		**旬の食材を味わおう** 給食では野菜、魚などそれぞれの食材のプロに旬の食材を聞きながら献立をたてます。今日の給食の旬はどの食材でしょう？
17 火	ミルクロールパン	牛乳	鶏肉のりんごソース チーズ入りジュリエンヌサラダ 寒天スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ こんにゃく寒天	人参 赤パプリカ チンゲン菜	りんご レモン汁 キャベツ きゅうり たまねぎ	ミルクロールパン さとう でんぷん	油	631 kcal 30.9 g 28.8 g 3.1 g	778 kcal 36.8 g 34.1 g 4.0 g		**三郷のりんご** 三郷はりんごの産地です。今日のソースにも使っていますよ。 **今月の給食費口座引落日** **11月30日（月）** **ご協力をお願いします**
18 水	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラ揚げ 大根のピリ辛ナムル たまごコーンスープ	豚レバー 豚肉 みそ ささみ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ 大根 きゅうり 黄パプリカ しいたけ とうもろこし	安曇野産米 でんぷん 米粉 クシ型ポテト さとう	油 ラー油	659 kcal 26.0 g 22.5 g 2.0 g	830 kcal 31.4 g 26.9 g 2.8 g		
19 木	ごはん（風さやか）	牛乳	厚揚げの肉みそがけ 磯マヨネーズあえ 安曇野豆乳汁	厚揚げ 豚ひき肉 みそ 鶏肉 豆乳(安曇野産大豆)	牛乳 きざみのり	小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 えのき 大根 長ねぎ	安曇野産米 さとう でんぷん	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	600 kcal 25.8 g 24.0 g 2.0 g	754 kcal 31.7 g 29.3 g 2.7 g	安曇野の日献立	**安曇野の日献立** 安曇野の大豆から作られた厚揚げや豆乳、お米や、豚肉、みそ、えのきや大根など旬の地場産物を使用する予定です。
20 金	発芽玄米ごはん	牛乳	柿 花野菜サラダ 安曇野豚ときのこのカレー	ハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	柿 カリフラワー キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ エリンギ しめじ	安曇野産米 発芽玄米	油 JAなたね油	604 kcal 22.7 g 20.6 g 1.8 g	745 kcal 27.5 g 24.4 g 2.5 g		**給食はどうやって届くのかな？** 給食は、食材を作っている人、運んでいる人、調理する人などいろいろな人の力が集まって、みなさんに届きます。
24 火	ごはん（有機米、特別栽培米）	牛乳	モウカザメの竜田揚げ ゆかりあえ 寄せ鍋	モウカザメ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 赤しそ	キャベツ 大根 えのき 白菜 長ねぎ	安曇野産米 でんぷん 米粉	油	580 kcal 29.5 g 19.6 g 1.8 g	723 kcal 36.7 g 23.3 g 2.4 g	環境にやさしい給食① 和食の日献立	**環境にやさしい給食** 24日と27日は市内で作られた有機米、特別栽培米を使います。 給食で使っている食材は、お米や野菜、果物も地域のものが多く、環境にも体にもやさしいです。 地場産物や、地域の食文化について、おうちでも話題にしてみてください。
25 水	中華めん	牛乳	五目まんじゅう（小2個.中3個） 根菜サラダ みそラーメン汁	五目まんじゅう 豚肉 なると みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり たまねぎ もやし たけのこ 長ねぎ	中華めん	ごまドレッシング 油	620 kcal 27.1 g 21.4 g 2.9 g	816 kcal 34.4 g 26.4 g 3.9 g		
26 木	ごはん	牛乳	あんかけたまご焼き じゃがいものそぼろ煮 キムチ汁	オムレツ 豚ひき肉 凍り豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん	たまねぎ たけのこ 大根 白菜キムチ漬け 長ねぎ	安曇野産米 さとう でんぷん じゃがいも	油	596 kcal 25.6 g 20.0 g 2.5 g	740 kcal 31.1 g 23.2 g 3.4 g		
27 金	ごはん（有機米、特別栽培米）	牛乳	安曇野豚と菊芋のしぐれ煮 枝豆サラダ さつまいものみそ汁　りんご	豚肉 みそ	牛乳	いんげん 人参	ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり たまねぎ 大根 長ねぎ りんご	安曇野産米 さとう きくいも こんにゃく さつまいも	油 ごま油	613 kcal 25.0 g 19.1 g 2.2 g	770 kcal 30.7 g 22.4 g 2.7 g	環境にやさしい給食② ★先生おすすめ給食	**地場産物と生産者さんを知ろう** 5人の生産者さんのお米、安曇野の豚肉、りんご、野口さんの菊芋…毎日のきゅうしょくゆうびんでも産地を紹介しています。
30 月	わかめごはん	牛乳	わさびコロッケ 納豆サラダ あっさりコーンスープ みかんクレープ 新キャラクターのわさびコロッケが登場します！	ひきわり納豆 鶏肉	牛乳 わかめ きざみのり	人参 チンゲン菜	キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	安曇野産米 わさびコロッケ さとう でんぷん みかんクレープ	油	659 kcal 20.9 g 21.6 g 2.7 g	806 kcal 24.8 g 24.2 g 3.6 g	三郷小希望献立	**《三郷小からのメッセージ》** 三郷小の大好きなメニューと、いろいろな色をとりいれたカラフルなメニューにしました。何色あるか数えてみてください。

※ 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。