令和8年11月1日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市南部学校給食センター

11月2日月曜日

三中全校欠

	小	中	合計
実数	1709	388	2097
換算	1794	504	2298

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【チキンライス】			
安曇野産米(コシヒカリ)	57.5		
油	0.3	700g	
鶏もも肉	12	28	
たまねぎ	12	29	
ケチャップ	15	35	3kg×11/1kg×2
天然塩	0.45	1	
白こしょう	0.02	50g	
むき枝豆	5	12	
【うす焼きたまご】			
うす焼きたまご★卵	1	2140	
【マカロニツナサラダ】			
マカロニ★小麦	5	12	
塩(調理)	0.08	180g	
ホールコーン	5	12	
赤パプリカ	2	6	
キャベツ	15	41	
きゅうり	10	23	
ツナフレーク	5	12	
酢	1.2	2.7	
油	1.2	2.7	
三温糖	0.3	700g	
天然塩	0.3	700g	
【ウインナーポテトスープ】			
カットウィンナー	10	22	
たまねぎ	20	49	
人参	7	17	
ローストオニオン	10	23	
じゃがいも	25	64	
コンソメ	1.3	3	6袋
天然塩	0.1	230g	
こいくちしょうゆ	2	4.6	
白こしょう	0.02	50g	
チンゲン菜	5	14	
【ヨーグルト】			
ヨーグルト★乳	1	2120	個
【小袋ケチャップ】			
小袋ケチャップ	1	2140	袋

11月4日水曜日

三中2年家庭科献立

	小	中	合計
実数	1708	863	2571
換算	1793	1122	2915

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)	67.5		
【鮭の塩焼き】			
銀鮭 塩焼き用	小50g	1740	切
銀鮭 塩焼き用	中65g	890	切
【ブロッコリーサラダ】			
ブロッコリー	7	21	
キャベツ	23	79	
きゅうり	10	29	
ホールコーン	5	15	
乾燥わかめ	0.2	600g	3袋
うすくちしょうゆ	1	3	
酢	1	3	
天然塩	0.25	730g	
油	0.4	1.2	
白こしょう	0.02	60g	
【じゃがいものみそ汁】			
煮干だしパック	2.5	7.5	15袋
たまねぎ	15	47	
大根	20	58	
じゃがいも	25	82	
油揚げ	8	23	
みそ	7.5	22	
長ねぎ	3	10	
【りんご】			
りんご	小1/6個	290	個
りんご	中1/4個	225	個
塩(調理)	0.24	700g	

11月5日木曜日

	小	中	合計
実数	1705	870	2575
換算	1789	1131	2920

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん(風さやか)】			
安曇野産米(風さやか)	67.5		
【鶏肉の照り焼き】			
鶏もも肉	小55g	1735	個
鶏もも肉	中65g	895	個
みりん	2.5	7.3	
酒	1	3	
三温糖	3	8.7	
こいくちしょうゆ	3.5	10	
でんぷん	0.4	1.2	
【大根のべっこう煮】			
油	0.3	900g	
豚うで肉	15	44	
こんにゃく	15	44	
大根	50	145	
人参	10	30	
こいくちしょうゆ	4.5	13	
みりん	1.3	3.8	
三温糖	2	5.8	
酒	1.3	3.8	
きぬさや	5	15	30袋
【さわに椀】			
かつおだしパック	2.5	8	
人参	7	21	
カットごぼう	10	30	
白菜	20	62	
たけのこ水煮	6	18	
干しいたけ	0.3	1	
糸かまぼこ	9	26	
うすくちしょうゆ	3.5	10	
酒	0.7	2	
みりん	0.7	2	
天然塩	0.2	600g	
水菜	4	13	

11月6日金曜日

	小	中	合計
実数	1707	862	2569
換算	1791	1121	2912

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)	67.5		
【豚肉と凍り豆腐のケチャップあえ】			
豚もも肉	35	102	
こいくちしょうゆ	0.4	1.2	
酒	1	3	
おろし生姜	0.3	1	
凍り豆腐	5	15	30袋
でんぷん	4.5	13	
米粉	4.5	13	
揚げ油	6		
ケチャップ	7.5	22	3kg×7/1kg×1
ウスターソース	2.5	7.3	
三温糖	1.7	5	
こいくちしょうゆ	0.4	1.2	
【まぜっこサラダ】			
キャベツ	25	86	
きゅうり	10	29	
人参	3	9	
しらす干し	3	9	18袋
糸削り	0.4	1	2袋
酢	1.4	4	
油	1.2	3.5	
三温糖	0.2	600g	
うすくちしょうゆ	1.5	4.4	
【春雨スープ】			
たまねぎ	20	62	
白菜	20	63	
人参	5	15	
チキンブイヨン	5	15	
うすくちしょうゆ	3	8.8	
酒	0.7	2	
みりん	0.7	2	
天然塩	0.3	900g	
小松菜	5	18	
マロニー	3.5	10	

令和8年11月1日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市南部学校給食センター

11月9日月曜日					11月10日火曜日					11月11日水曜日					11月12日木曜日					11月13日金曜日				
		小	中	合計			小	中	合計	南小6年欠		小	中	合計	南小6年欠		小	中	合計	南小6年欠 南中常念欠		小	中	合計
	実数	1707	862	2569		実数	1706	862	2568		実数	1585	861	2446		実数	1583	864	2447		実数	1586	845	2431
	換算	1791	1121	2912		換算	1790	1121	2911		換算	1645	1119	2764		換算	1643	1123	2766		換算	1646	1099	2745
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)】					**【ココア揚げパン(三小・南中】**					**【細うどん】**					**【ごはん】**					**【ごはん】**				
安曇野産米(風さやか)		67.5			コッペパン★小麦★乳					細うどん★小麦					安曇野産米(コシヒカリ)		67.5			安曇野産米(コシヒカリ)		67.5		
					揚げ油		12																	
【あじの香味だれ】					ピュアココア		4.2	6	3袋						**【ふわふわ卵丼の具】**					**【和風おろしハンバーグ】**				
あじ ひと塩	小50g	1740		切	グラニュー糖		16.4	25		**【いかナゲット】**					油		0.5	1.4		ハンバーグ	小50g	1610		個
あじ ひと塩	中65g	890		切	**【コッペパン(南小・三中】**					いかナゲット★小麦	小20g×2個	3210		個	たまねぎ		25	74		ハンバーグ	中60g	870		個
ごま油		0.7	2		コッペパン★小麦★乳					いかナゲット★小麦	中20g×3個	2640		個	干しいたけ		1	2		大根		15	41	
おろし生姜		0.2	600g												鶏もも肉		30	84		三温糖		1.7	4.7	
長ねぎ		3	10		**【ジャーマンポテト】**					**【海藻サラダ】**					液卵★卵		25	69		こいくちしょうゆ		4	11	
こいくちしょうゆ		3.5	10		オリーブ油		0.5	1.2		海藻サラダ		0.7	2	20袋	みりん		0.8	2.2		酢		1	2.7	
酢		2.8	8.2		おろしにんにく		0.2	600g		キャベツ		25	81		こいくちしょうゆ		3.5	9.7		レモン汁		1.8	5	10袋
三温糖		2	5.8		カットウィンナー		16	48		きゅうり		7	20		三温糖		1.6	4.4		でんぷん		0.5	1.4	
水		2	6		たまねぎ		20	62		ホールコーン		3	8		天然塩		0.1	300g						
					人参		5	15		うすくちしょうゆ		1	2.8		酒		1	2.8		**【こんこんサラダ】**				
【五目きんぴら】					じゃがいも		40	130		酢		1	2.8		玉麩★小麦		2	5	10袋	油揚げ		7.5	20	
油		0.5	1.5		天然塩		0.3	900g		天然塩		0.25	700g		カットいんげん		5	13.5	27袋	こいくちしょうゆ		1.1	3	
カットごぼう		15	44		黒こしょう		0.01	30g		油		0.4	1.1							三温糖		0.9	2.5	
カットれんこん(水煮)		10	29		乾燥パセリ		0.03	90g		白こしょう		0.02	60g		**【さつまいもサラダ】**					酒		0.5	1.4	
人参		3	9												カットさつまいも		35	96		みりん		1	2.8	
カットさつま揚げ		8	24		**【みかん】**					**【カレーうどん汁】**					きゅうり		10	28		水		1.7	5	
ゆで大豆		5	15		みかん S		小1個	1740	個	かつおだしパック		3	8		ハム		5	15		小松菜		5	16	
こいくちしょうゆ		3	8.7		みかん M		中1個	900	個	豚もも肉		20	55		人参		5	14		キャベツ		23	75	
三温糖		1.2	3.5							たまねぎ		35	103		うすくちしょうゆ		2	5.5		人参		3	8	
酒		1	3		**【ポトフ】**					人参		10	29		黒こしょう		0.01	30g		たまねぎ		3	9	
みりん		1	3		鶏むね肉		15	44		干しいたけ		0.8	2		油		1.5	4.1		油		0.5	1.4	
むき枝豆		5	15		セロリー		3	8		ロークスカレールウ★小麦		9.5	27		酢		1	2.8		酢		0.8	2.2	
					たまねぎ		20	62		米粉カレールウ		3	9							うすくちしょうゆ		1.1	3	
【みそかみなり汁】					人参		7	21		こいくちしょうゆ		4.5	12		**【厚揚げのみそ汁】**									
煮干だしパック		2.5	7.5	15袋	大根		20	58		みりん		1	2.8		煮干だしパック		2.5	7.5	15袋	**【かぶのそぼろ汁】**				
鶏もも肉		15	44		キャベツ		10	34		カレー粉		0.05	140g		人参		10	29		かつおだしパック		2.5	7	
絞り豆腐		25	73		ベジダシ		3	9		天然塩		0.4	1.1		大根		20	55		鶏ひき肉		25	68	
つきこん		8	23		白ワイン		1	3		酒		1	2.8		厚揚げ		25	69		人参		10	28	
大根		25	73		うすくちしょうゆ		3	8.8		でんぷん		0.4	1.2		みそ		7.5	20		白菜		25	74	
えのき		5	18		天然塩		0.3	900g		長ねぎ		10	32		乾燥わかめ		0.5	1.4	7袋	酒		1	2.8	
みそ		7.5	22		黒こしょう		0.01	30g							長ねぎ		5	17		みりん		0.5	1.4	
小松菜		5	18																	うすくちしょうゆ		4	11	
ごま油		0.7	2		**【チョコクリーム(南小・三中】**															天然塩		0.3	800g	
					チョコ大豆クリーム★乳		1個	1240	個											でんぷん		2	5.5	
																				おろし生姜		0.3	800g	
																				こかぶ		10	30	
																				こねぎ		3	9	

令和8年11月1日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市南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			
	小	中	合計		小	中	合計		小	中	合計	安曇野の日献立	小	中	合計		小	中	合計
実数	1722	861	2583	実数	1705	861	2566	実数	1706	863	2569	実数	1704	863	2567	実数	1706	862	2568
換算	1809	1119	2929	換算	1789	1119	2908	換算	1790	1122	2912	換算	1788	1122	2910	換算	1790	1121	2911

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【きのこごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	51.8		
干しいたけ	0.8	2	
鶏むね肉	12	36	
しめじ	10	29	
三温糖	1	3	
みりん	2	5.9	
酒	1.5	4.4	
こいくちしょうゆ	3	8.8	
天然塩	0.15	440g	
むき枝豆	3	8	
【わらさの照り焼き】			
わらさ 照焼用下味	小50g	1750	切
わらさ 照焼用下味	中65g	890	切
(しょうゆ,酒,みりん,三温糖)			
【青菜のごまあえ】			
キャベツ	30	104	
小松菜	7	24	
きゅうり	12	36	
白すりごま	1.5	4	
白ねりごま	1.5	4	
三温糖	0.8	2.4	
こいくちしょうゆ	2.1	6.2	
【秋野菜汁】			
かつおだしパック	2.5	8	
豚うで肉	16	47	
人参	10	31	
大根	20	58	
白菜	20	63	
カットれんこん(水煮)	5	15	
さつまいも	16	52	
酒	1	3	
みりん	0.5	1.5	
うすくちしょうゆ	4	11.8	
天然塩	0.35	1	
長ねぎ	3	10	

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ミルクロールパン】			
ミルクパン★小麦★乳			
【鶏肉のりんごソース】			
鶏もも肉	小55g	1730	個
鶏もも肉	中65g	885	個
おろしにんにく	0.1	300g	
おろし生姜	0.1	300g	
ローストオニオン	1.5	5	
りんご	8	28	
うすくちしょうゆ	3	8	
三温糖	1.2	3.5	
白ワイン	1	3	
レモン汁	0.8	2.5	5袋
でんぷん	0.2	600g	
【チーズ入りジュリエンヌサラダ】			
キャベツ	27	93	
きゅうり	15	44	
人参	3	9	
赤パプリカ	3	10	
星型チーズ★乳	5	15	
油	1	3	
ワインビネガー	1.5	4	
天然塩	0.3	880g	
白こしょう	0.01	30g	
【寒天スープ】			
ベーコン	15	44	
たまねぎ	25	78	
人参	5	15	
チキンブイヨン	10	29	
うすくちしょうゆ	2.8	8.1	
天然塩	0.25	730g	
白こしょう	0.02	60g	
こんにゃく寒天	0.8	2.4	24袋
チンゲン菜	5	18	

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)	67.5		
【レバーとポテトのオーロラ揚げ】			
豚レバー(粉付き)	15	44	
豚もも肉	17	50.4	
でんぷん	3	8	
米粉	3	8	
クシ型ポテト	35	102	
揚げ油	7		
たまねぎ	5	16	
ケチャップ	6	18	6袋
ウスターソース	0.6	1.8	
カレー粉	0.02	60g	
三温糖	1	3	
みそ	1	3	
【大根のピリ辛ナムル】			
大根	30	88	
きゅうり	10	29	
人参	3	9	
黄パプリカ	3	10	
ささみフレーク	8	24	
うすくちしょうゆ	2	5.8	
天然塩	0.05	150g	
酢	1.5	4.4	
ラー油	0.05	150g	1本
【たまごコーンスープ】			
鶏もも肉	10	30	
たまねぎ	25	78	
人参	8	24	
干しいたけ	0.3	1	
ホールコーン	10	29	
コーンペースト	20	59	
ベジダシ	3	9	
うすくちしょうゆ	3	8.8	
天然塩	0.2	600g	
黒こしょう	0.02	60g	
でんぷん	0.4	1.2	
液卵★卵	20	59	
小松菜	5	18	

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【ごはん(風さやか)】			
安曇野産米(風さやか)	67.5		
【厚揚げの肉みそがけ】			
厚揚げ	小50g	1730	個
厚揚げ	中70g	890	個
油	0.2	600g	
おろし生姜	0.3	900g	
豚ひき肉	12	35	
みそ	5.5	16	
酒	1.2	3.5	
三温糖	4.5	13	
こいくちしょうゆ	1.2	3.5	
水	3	8	
でんぷん	0.3	880g	
【磯マヨネーズあえ】			
キャベツ	25	86	
きゅうり	10	29	
ホールコーン	5	15	
小松菜	5	18	
天然塩	0.05	150g	
うすくちしょうゆ	1	3	
ﾉﾝｴｯｸﾞ マヨネーズ	6	18	
きざみのり角	0.4	1.2	6袋
【安曇野豆乳汁】			
かつおだしパック	2.5	8	
鶏もも肉	14	41	
白菜	20	62	
えのき	4	15	
大根	15	44	
豆乳(安曇野産大豆)	20	58	
酒	0.7	2	
みりん	0.7	2	
うすくちしょうゆ	2.8	8.2	
天然塩	0.35	1	
長ねぎ	5	18	

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【発芽玄米ごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	60		
発芽玄米	12	35	
【柿】			
柿	小1/6個	290	個
柿	中1/4個	225	個
【花野菜サラダ】			
ブロッコリー	5	15	
カリフラワー カット	4	11	
キャベツ	22	75	
ホールコーン	3	8	
ハム	6	18	
白こしょう	0.02	60g	
酢	2	5.9	
油	1.1	3.2	
天然塩	0.35	1	
【安曇野豚ときのこのカレー】			
JAなたね油	0.25	710g	1本
にんにく	0.2	0.7	
おろし生姜	0.4	1.2	
豚もも肉	15	44	
豚うで肉	20	58	
たまねぎ	45	140	
人参	10	30	
エリンギ	10	31	
しめじ	15	44	
ローストオニオン	10	29	
ケチャップ	4.5	13	3kg×4/1kg×1
チャツネ	4	13	
天然塩	0.2	600g	
カレー粉	0.05	150g	
中濃ソース	0.7	2	
ロークスカレールウ★小麦	10	30	
米粉カレールウ	4	12	
こいくちしょうゆ	1.4	4	
ガラムマサラ	0.01	26g	2本

令和8年11月1日～令和8年11月30日

[明 細 献 立 表]

安曇野市南部学校給食センター

11月24日火曜日

環境にやさしい給食①
和食の日献立

	小	中	合計
実数	1705	862	2567
換算	1789	1121	2910

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	67.5		
【モウカザメの竜田揚げ】			
モウカザメ竜田揚げ用下味	小50g	1730	切
モウカザメ竜田揚げ用下味	中65g	890	切
(しょうゆ,酒,みりん,生姜,にんにく)			
でんぷん	3	8	
米粉	3	8	
揚げ油	6		
【ゆかりあえ】			
キャベツ	20	68	
大根	25	73	
人参	3	9	
ゆかりご飯の素	0.6	1.8	12袋
天然塩	0.05	150g	
酢	0.7	2	
【寄せ鍋】			
かつおだしパック	2.5	8	
豚うで肉	20	58	
人参	10	30	
えのき	5	18	
白菜	25	78	
焼き豆腐	25	73	
酒	1	3	
みりん	1	3	
天然塩	0.5	1.5	
うすくちしょうゆ	4	12	
長ねぎ	10	34	

11月25日水曜日

	小	中	合計
実数	1706	865	2571
換算	1790	1125	2915

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【中華めん】			
中華めん★小麦			
【五目まんじゅう】			
五目まんじゅう★小麦★えび	小25g×2個	3450	個
五目まんじゅう★小麦★えび	中25g×3個	2650	個
【根菜サラダ】			
カットごぼう	10	29	
カットれんこん(水煮)	8	23	
ホールコーン	7	21	
きゅうり	10	29	
人参	5	15	
ごまドレッシング	6	18	
白こしょう	0.01	30	
【みそラーメン汁】			
油	0.6	1.8	
おろし生姜	0.2	600g	
おろしにんにく	0.2	600g	
豚うで肉	22	64	
たまねぎ	15	47	
人参	10	30	
もやし	15	44	
カットなると	8	24	
たけのこ水煮	7	21	
チキンブイヨン	6	18	
ポークブイヨン	6	18	
みそ	10.5	30	
こいくちしょうゆ	3.5	10	
酒	1	3	
豆板醤	0.1	300g	1本
長ねぎ	5	18	
チンゲン菜	5	18	

11月26日木曜日

	小	中	合計
実数	1704	864	2568
換算	1788	1123	2911

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)	67.5		
【あんかけたまご焼き】			
オムレツ★卵	小50g	1730	個
オムレツ★卵	中60g	890	個
酒	1.2	3.5	
みりん	1.8	5.2	
三温糖	3	8.8	
たまねぎ	4	13	
人参	3	9	
たけのこ水煮	3	8	
こいくちしょうゆ	4	12	
でんぷん	0.4	1.2	
【じゃがいものそぼろ煮】			
油	0.7	2	
おろし生姜	0.2	600g	
豚ひき肉	15	44	
たまねぎ	15	47	
じゃがいも	30	98	
三温糖	1.5	4.4	
酒	1	3	
こいくちしょうゆ	3	8.8	
みりん	1	3	
カットいんげん	3	9	18袋
凍り豆腐	2	5.5	11袋
でんぷん	0.4	1.2	
【キムチ汁】			
かつおだしパック	2.5	8	
鶏もも肉	15	44	
大根	20	58	
人参	8	24	
白菜キムチ漬け	5	15	
豆腐	20	58	
こいくちしょうゆ	3.5	10	
天然塩	0.2	600g	
酒	1	3	
みりん	0.5	1.5	
長ねぎ	5	18	

11月27日金曜日

環境にやさしい給食②

	小	中	合計
実数	1706	862	2568
換算	1790	1121	2911

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	67.5		
【安曇野豚と菊芋のしぐれ煮】			
油	0.5	1.5	
豚もも肉	15	44	
豚うで肉	32	93	
三温糖	3	8.8	
酒	1	3	
カットごぼう	7	21	
きくいも(乾)	2	6	
つきこん	10	30	
みりん	1.2	3.5	
こいくちしょうゆ	5	15	
カットいんげん	3	9	18袋
【枝豆サラダ】			
キャベツ	25	86	
むき枝豆	10	29	
人参	5	15	
きゅうり	5	15	
酢	1	3	
うすくちしょうゆ	1.5	4.4	
三温糖	0.5	1.5	
ごま油	0.8	2.4	
天然塩	0.1	300g	
【さつまいものみそ汁】			
煮干だしパック	2.5	7.5	15袋
たまねぎ	10	31	
大根	20	58	
さつまいも	25	81	
みそ	7.5	22	
長ねぎ	3	10	
【りんご】			
りんご	小1/6個	290	個
りんご	中1/4個	225	個
塩(調理)	0.24	700g	

11月30日月曜日

三小希望献立

	小	中	合計
実数	1706	863	2569
換算	1790	1122	2912

材料名	1人分(g)	総量(kg)	備考
【わかめごはん】			
安曇野産米(コシヒカリ)	67.5		
わかめご飯の素	1.8	5.2	26袋
【わさびコロッケ】			
わさびコロッケ★小麦	小50g	1730	個
わさびコロッケ★小麦	中70g	890	個
揚げ油	5		
【納豆サラダ】			
キャベツ	15	52	
大根	20	58	
きゅうり	8	24	
人参	3	9	
ひきわり納豆	8	24	
天然塩	0.2	600g	
うすくちしょうゆ	1.5	4.4	
三温糖	0.2	600g	
きざみのり角	0.3	800g	4袋
【あっさりコーンスープ】			
鶏もも肉	10	30	
たまねぎ	25	78	
人参	5	15	
しめじ	7	21	
ホールコーン	10	29	
コーンペースト	20	59	
チキンブイヨン	10	29	
うすくちしょうゆ	4	11.7	
天然塩	0.2	600g	
黒こしょう	0.02	60g	
でんぷん	0.4	1.2	
チンゲン菜	5	18	
【みかんクレープ】			
みかんクレープ	1	2600	個