令和8年度

学校給食献立表　11/16～11/20

堀金学校給食センター

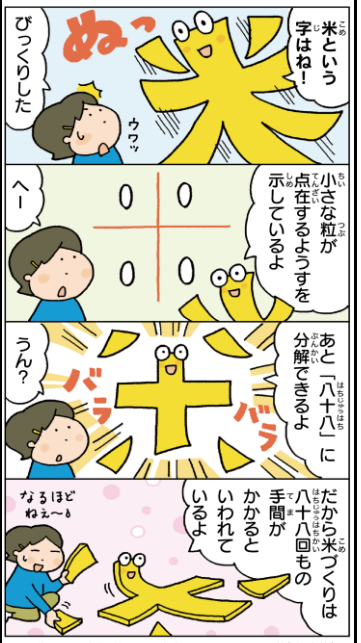
16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木) 安曇野の日			20日(金)		
ごはん / 牛乳			ごはん / 牛乳			ごはん / 牛乳			細うどん ★小麦 / 牛乳			ごはん / 牛乳		
すき焼き煮			酢豚			さごしの香味焼き			ささみサラダ			三色そぼろ		
6	ひまわり油	1	1	豚もも肉（角切り）	40	1	さごし　小50g	1切	1	ささみフレーク	8	6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	40	4	おろししょうが	1.3	1	さごし　中70g	1切	4	**だいこん**	15	4	しょうが	0.5
	酒	1		こいくちしょうゆ	1	4	にんにく	0.5	4	キャベツ	15	1	豚ひき肉	25
5	三温糖	2.5		酒	1	4	しょうが	0.5	3	**にんじん**	5	1	鶏ひき肉	20
4	玉ねぎ	15	5	米粉	8		みりん	1	4	ホールコーン	5		酒	0.5
4	ねぎ	10	5	かたくり粉	3	5	三温糖	0.5	4	**セロリー**	5	5	三温糖	2
5	しらたき	15	6	ひまわり油（揚げ油）	5		こいくちしょうゆ	2.5		酢	1.5	1	大豆フレーク（粒）	5.5
1	焼き豆腐	20				6	ごま油	1		うすくちしょうゆ	2		本みりん	1.3
	こいくちしょうゆ	3	6	ひまわり油	0.5	ハムサラダ			6	ひまわり油	1.3		こいくちしょうゆ	3
	かつおだし汁	10	4	玉ねぎ	25	1	ロースハム	8		白こしょう	0.01	4	むきえだまめ	10
2	粉寒天	0.5	3	にんじん	10	3	にんじん	5	5	三温糖	0.2	1	★炒りたまご	20
おかか和え			4	たけのこ水煮	8	4	キャベツ	25	カレーうどん汁			のり酢和え		
4	もやし	27	4	生しいたけ	3	4	きゅうり	6		かつおだし	2.5	4	キャベツ	25
4	キャベツ	15	5	三温糖	2.5	4	ホールコーン	6	6	ひまわり油	1.2	3	にんじん	5
4	きゅうり	10		こいくちしょうゆ	4.5		天然塩	0.2	4	**にんにく**	0.4	4	もやし	23
2	かつお節	0.5		トマトケチャップ	2.5		白こしょう	0.01	1	**豚肉ありがとん**	30		うすくちしょうゆ	2
	うすくちしょうゆ	2.2	3	青ピーマン	5	6	ひまわり油	1.2		カレー粉	0.2		酢	1
みぞれ汁				酢	3.5		酢	1.5	4	**玉ねぎ**	20	2	きざみのり	0.5
	かつおだし	2.5	豆腐のコロコロサラダ			すいとん汁			3	**にんじん**	10	のっぺい汁		
3	にんじん	7	4	キャベツ	24	5	薄力粉　★小麦	12.5	4	**ぶなしめじ**	8		かつおだし	2.5
4	ごぼう	5	4	きゅうり	6	5	かたくり粉	1.5	1	油揚げ	10	4	ごぼう	5
1	焼き竹輪	7	3	にんじん	5		水	8	4	**はくさい**	15	5	さといも	20
4	だいこん	30	1	豆腐	20					本みりん	2	4	だいこん	15
	酒	1	6	ごま油	0.8		煮干しだし	2.5		こいくちしょうゆ	4	3	にんじん	8
	うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	2	4	玉ねぎ	15	5	米粉カレールウ	12	5	つきこんにゃく	10
	天然塩	0.3		酢	1.5	3	にんじん	5	5	**米粉**	2	1	木綿豆腐	15
4	おろししょうが	0.5	5	三温糖	0.4	4	だいこん	15	4	**ねぎ**	8		うすくちしょうゆ	5
5	かたくり粉	0.8	6	白いりごま	1	1	油揚げ	5	安曇野のりんご				天然塩	0.05
4	はくさい	20	チンゲン菜のスープ				本みりん	1.5	4	**りんご**　小1/6こ	1切	5	かたくり粉	0.5
3	みつば	3	4	ぶなしめじ	8	1	常念みそ	6.5	4	**りんご**　中1/4こ	1切	4	ねぎ	5
ヨーグルト			4	玉ねぎ	20	4	ねぎ	5						
2	ヨーグルト(70g)★乳	1こ	1	かまぼこ細切り	10									
				チキンブイヨン	4									
				酒	1									
				うすくちしょうゆ	4									
				天然塩	0.1									
				白こしょう	0.03									
			3	チンゲンサイ	12									
気温が下がり、牛乳が飲みづらい季節になってくるので、同じ乳製品でカルシウムがたっぷりとれるヨーグルトを取り入れました。						センターで小麦粉を練って、一つ一つすいとんを作ります。小中合わせて640人分！作ってくださる調理員さんに感謝です。			11月の安曇野の日は、冬においしい野菜をたっぷり使ったカレーうどんです。ふだんのカレーライスとは一味違う具材もお楽しみに！			のっぺい汁は、かたくり粉を使ってとろみをつけています。とろみがついたお汁は冷めにくく、寒い季節にぴったりです。		
583kcal 27.0g 15.1g 421mg 2.1g			635kcal 24.8g 20.3g 305mg 2.3g			630kcal 27.6g 23.0g 286mg 1.9g			610kcal 26.2g 20.5g 310mg 2.0g			603kcal 27.5g 20.9g 332mg 2.0g		
720kcal 32.2g 17.4g 446mg 2.9g			789kcal 30.5g 24.2g 332mg 3.1g			804kcal 34.9g 28.4g 301mg 2.4g			782kcal 32.7g 24.5g 339mg 2.5g			744kcal 33.6g 24.9g 366mg 2.7g		

地元産の新米ができました



今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して味わって食べましょう。

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。

＊クイズ＊

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）

◆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　11/24～11/30

堀金学校給食センター

24日(火)

丸パン ★小麦★ 牛乳

牛乳

白身魚のフライ

1	バサフィッシュ 小50g	1切
1	バサフィッシュ 中70g	1切
	天然塩	0.1
	白こしょう	0.02
5	薄力粉　★小麦	5
5	パン粉(乾燥)　★小麦	8
6	ひまわり油（揚げ油）	6
6	ノンエッグタルタルソース	1袋

フレンチサラダ

4	キャベツ	30
3	にんじん	5
4	きゅうり	4
4	ホールコーン	8
4	レモン果汁	1.3
	酢	0.8
	白こしょう	0.01
6	ひまわり油	1.5
	天然塩	0.3
5	三温糖	0.1

ミネストローネ

6	ひまわり油	1
4	にんにく	0.5
4	セロリー	5
1	豚もも肉	20
	赤ワイン	2
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	10
5	じゃがいも	15
1	ゆで大豆	10
	トマトケチャップ	8
4	トマトピューレ	6
	コンソメ	1
	うすくちしょうゆ	0.5
	黒こしょう	0.01
	天然塩	0.2
	パセリ(乾)	0.03

639kcal 31.9g 24.7g 309mg 2.5g
730kcal 38.0g 29.1g 325mg 3.0g

25日(水)

ごはん / 牛乳

かぼちゃのそぼろ煮

6	ひまわり油	1
4	しょうが	0.4
1	豚ひき肉	30
5	三温糖	2
	酒	1
4	玉ねぎ	18
5	つきこんにゃく	8
4	西洋かぼちゃ	45
	かつおだし汁	10
	本みりん	2
	こいくちしょうゆ	3.5
4	むきえだまめ	5

じゃこ和え

4	キャベツ	30
4	きゅうり	10
3	にんじん	8
2	乾燥ちりめん	1.2
	うすくちしょうゆ	2
6	ごま油	0.3

きのこ汁

	かつおだし	2.5
4	だいこん	20
4	しめじ	10
4	えのきたけ	10
1	油揚げ	5
5	常念みそ	6.5
4	なめこ	4
4	ねぎ	5

安曇野産のかぼちゃをたっぷり使って、おいしい煮物を作ります。ほっくり甘い地元のかぼちゃを、ぜひお楽しみに！

575kcal 23.3g 17.8g 315mg 1.9g
724kcal 27.7g 20.7g 338mg 2.6g

26日(木)

ごはん / 牛乳

いわしハンバーグのおろしがけ

1	いわしハンバーグ 小40g	1こ
1	いわしハンバーグ 中60g	1こ
	卵・乳・小麦 含みません	
4	だいこん	20
	こいくちしょうゆ	3
	酢	2
5	三温糖	1.5
4	レモン果汁	1.3

和風ポテトサラダ

4	キャベツ	10
4	きゅうり	7
5	じゃがいも	35
1	ツナフレーク	10
	酢	1
	うすくちしょうゆ	1
5	ノンエッグマヨネーズ	10
	黒こしょう	0.03
2	きざみのり	0.3

ふぶき汁

	かつおだし	2.5
4	玉ねぎ	20
3	にんじん	10
1	焼き竹輪スライス	10
1	ゆし豆腐	20
	本みりん	1
	うすくちしょうゆ	4
	天然塩	0.2
3	こまつな	5

お魚をおいしく食べてもらいたい！という気持ちから、お魚のハンバーグを取り入れました。苦手な人も、ぜひ一口食べてみてくださいね！

559kcal 22.4g 14.5g 374mg 2.7g
712kcal 28.3g 16.5g 436mg 3.7g

27日(金)

ごはん(金芽米) / 牛乳

大根と豚肉の炒め煮

6	ひまわり油	1.5
1	豚もも肉	40
	酒	1
5	三温糖	2
4	だいこん	40
3	にんじん	7
5	つきこんにゃく	15
	本みりん	1.4
	かつおだし汁	10
	こいくちしょうゆ	3.4

ツナおかか和え

4	キャベツ	25
4	きゅうり	10
3	にんじん	10
1	ツナフレーク（かつお）	10
1	かつお節	0.5
	うすくちしょうゆ	2

かきたまみそ汁

	かつおだし	2.5
4	玉ねぎ	15
4	ぶなしめじ	5
1	木綿豆腐	15
4	はくさい	15
5	常念みそ	6.5
1	★たまご	20
4	ねぎ	5

５年生が栽培したお米を金芽米に精米し、給食に取り入れます。５年生のみなさんにも感謝していただきましょう！

591kcal 28.2g 19.6g 312mg 2.0g
735kcal 34.6g 23.4g 335mg 2.6g

30日(月)

ごはん / 牛乳

わさびコロッケ

5	わさびコロッケ(小50g)★小麦	1こ
5	わさびコロッケ(中70g)★小麦	1こ
6	ひまわり油（揚げ油）	5

ごま和え

4	キャベツ	25
4	きゅうり	8
3	にんじん	8
4	ぶなしめじ	8
6	白すりごま	2.2
6	ねりごま	3.3
	うすくちしょうゆ	2
5	三温糖	1.5

さつま汁

	煮干しだし	2.5
1	鶏むね肉	20
	酒	1
4	ごぼう	5
3	にんじん	5
4	玉ねぎ	10
4	だいこん	15
5	さつまいも	25
1	常念みそ	6.5
4	ねぎ	5

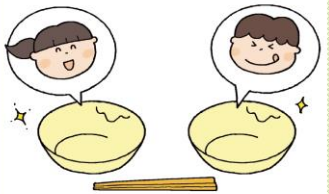


611kcal 20.8g 21.9g 351mg 2.2g
765kcal 25.0g 26.8g 390mg 2.9g

11月23日は 勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。

感謝を込めて 残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。



給食費の口座引落日は
11月30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。

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