〔令和6年11月こんだてひょう〕

小学校

信州新町学校給食共同調理場
TEL217−0595　fax217−0795

日	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの あか	からだのちょうしをよくするもの みどり		はたらくちからやたいおんになるもの きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
1 金	むぎごはん	○	ワンタンスープ あつあげのチリソースがけ かいそうサラダ	豚もも肉,あつあげ,豚ももひき肉	牛乳,海藻ミックス	にんじん,にら	玉葱,はくさい,干し椎茸,しょうが,ホールコーン,だいこん,キャベツ	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,ワンタン,三温糖	ごま油,米油	620 kcal 26.0 g 23.0 g 1.9 g	
5 火	むぎごはん	○	かぼちゃのおぶっこ にしやまだいずのちゃわんむし にしやまとうふサラダ りんご	油揚げ,鶏むね肉,みそ,たまご,豆乳,蒸しかまぼこ,木綿豆腐,ツナフレーク	牛乳 しんまちランチ	にんじん,かぼちゃ,糸みつば,ほうれんそう	玉葱,はくさい,長ねぎ,えのきたけ,もやし,にんにく,りんご	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,かたくり粉,ほうとうめん	白いりごま,米油,ごま油	607 kcal 27.1 g 19.2 g 2.2 g	
6 水	むぎごはん	○	みそけんちんじる ししゃものもみじあげ れんこんサラダ	鶏むね肉,木綿豆腐,みそ	牛乳,からふとししゃも(魚)	にんじん,ブロッコリー	ごぼう,玉葱,だいこん,しめじ,長ねぎ,れんこん,キャベツ	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,板こんにゃく,薄力粉,天ぷら粉	ごま油,米油,オリーブ油	594 kcal 24.2 g 19.9 g 1.6 g	ししゃも2ほん
7 木	コッペパン	○	ABCスープ ハンバーグﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽがけ かぼちゃサラダ	ベーコン,豚ももひき肉,たまご,木綿豆腐,ロースハム	牛乳	にんじん,チンゲンサイ,かぼちゃ	玉葱,はくさい,むきえだまめ	コッペパン,マカロニ,パン粉,三温糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	682 kcal 28.5 g 28.4 g 2.8 g	
8 金	むぎごはん	○	とんじる とりにくのからあげ のりずあえ	豚もも肉,木綿豆腐,みそ,とりもも肉 ちゅうがく2ねんせいきぼうこんだて	牛乳,刻みのり	にんじん,こまつな	玉葱,だいこん,ごぼう,長ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,じゃがいも,板こんにゃく,かたくり粉	米油	606 kcal 27.0 g 19.2 g 2.1 g	
11 月	コッペパン	○	カレーふうみスープ こおりどうふのチーズやき グリーンサラダ	豚もも肉,凍り豆腐,ツナフレーク	牛乳,シュレットチーズ	にんじん,パセリ,ブロッコリー	玉葱,はくさい,にんにく,キャベツ,きゅうり,レモン汁	コッペパン,じゃがいも,パン粉	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,米油	648 kcal 27.1 g 28.3 g 2.8 g	
12 火	むぎごはん	○	よせなべじる ホキのおうごんやき きんぴらごぼう	とりむね肉,焼き豆腐,ホキ(魚),さつま揚げ	牛乳	にんじん	はくさい,えのきたけ,長ねぎ,ごぼう	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(米粒麦),強化米,しらたき,つきこんにゃく,三温糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,米油,白いりごま	591 kcal 26.8 g 20.9 g 2.1 g	
13 水	むぎごはん	○	かきたましる レバーのケチャップあえ そくせきづけ	木綿豆腐,たまご,豚レバー	牛乳,塩昆布	にんじん,こまつな	玉葱,えのきたけ,長ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,かたくり粉,三温糖	米油,白いりごま	607 kcal 26.7 g 18.3 g 2.4 g	
14 木	コッペパン	○	人参ポタージュ ほうれんそうのオムレツ ひじきサラダ	ショルダーベーコン,たまご	牛乳,生クリーム,プロセスチーズ,干ひじき	にんじん,パセリ,ほうれんそう	玉葱,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,えだまめ	コッペパン,薄力粉,かたくり粉,上白糖,三温糖	無塩バター,米油	661 kcal 27.1 g 26.1 g 3.2 g	
15 金	むぎごはん	○	マーボーどうふ はなしゅうまい ちゅうかあえ	豚ももひき肉,木綿豆腐,みそ	牛乳,わかめ	にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,むきえだまめ,もやし,キャベツ	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,三温糖,かたくり粉,しゅうまいの皮	米油,ごま油,白いりごま	663 kcal 31.9 g 23.5 g 2.5 g	
18 月	ソフトめん	○	にくうどんじる こんさいチップス だいこんとツナのサラダ	豚もも肉,なると,油揚げ,ツナフレーク	牛乳	にんじん	玉葱,しめじ,長ねぎ,ごぼう,れんこん,だいこん,きゅうり,ホールコーン	ソフト麺,つきこんにゃく,さつまいも,かたくり粉,三温糖	米油,白いりごま	665 kcal 24.4 g 20.7 g 2.3 g	
19 火	ハヤシライス	○	パリパリサラダ かき	豚もも肉	牛乳	にんじん,トマト缶詰,パセリ	にんにく,玉葱,しめじ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,かき	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,じゃがいも,三温糖,ぎょうざの皮	米油,ごま油	620 kcal 21.3 g 19.9 g 2.8 g	
20 水	むぎごはん	○	なめこじる れんこんバーグおろしだれ うのはなサラダ	木綿豆腐,みそ,豚ももひき肉,おから,たまご,ツナフレーク	牛乳	にんじん,パセリ	なめこ,玉葱,はくさい,長ねぎ,れんこん,だいこん,キャベツ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(米粒麦),強化米,パン粉,三温糖,かたくり粉	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	609 kcal 24.7 g 21.8 g 1.5 g	
21 木	コッペパン	○	はくさいとベーコンのスープ きのこのキッシュ フレンチサラダ	ベーコン,たまご	牛乳,シュレットチーズ,生クリーム	にんじん,こまつな	はくさい,えのきたけ,玉葱,ホールコーン,しめじ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,紫たまねぎ	コッペパン,上白糖	米油	598 kcal 23.1 g 24.1 g 2.9 g	
22 金	あきのごもくごはん	○	とうふのすましじる さばのうめみそやき きりぼしだいこんのにもの	鶏ももひき肉,油揚げ,木綿豆腐,さば(魚),みそ,焼き竹輪,さつま揚げ	牛乳	にんじん,こまつな,糸みつば	ごぼう,しめじ,干し椎茸,しょうが,玉葱,はくさい,梅干し,切干しだいこん	水稲穀粒(精白米),おおむぎ(米粒麦),強化米,三温糖,上白糖,つきこんにゃく	米油	633 kcal 29.5 g 22.0 g 3.5 g	
25 月	コッペパン	○	ポトフ バッファローチキン レモンドレッシングサラダ たべてまなぼう！せかいのしょくぶんか！アメリカりょうり	ウィンナー,とりもも肉	牛乳	にんじん,パセリ,ブロッコリー	玉葱,はくさい,しめじ,だいこん,にんにく,キャベツ,きゅうり,レモン汁	コッペパン,薄力粉,かたくり粉,三温糖,上白糖	米油	645 kcal 27.1 g 25.6 g 2.8 g	
26 火	むぎごはん	○	キムチスープ チャプチェ きゃべつのナムル みかん	豚肩スライス,豚もも肉	牛乳	チンゲンサイ,にら,にんじん,こまつな	にんにく,玉葱,えのきたけ,はくさい,白菜キムチ漬け,エリンギ,キャベツ,きゅうり,みかん	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,緑豆はるさめ,三温糖	米油,ごま油	577 kcal 19.1 g 14.5 g 2.2 g	
27 水	むぎごはん	○	はくさいのみそしる さんまのいっぴきしおやき うめふうみあえ しんまちリアンのみなさまからさんまをいただきます	木綿豆腐,みそ,さんま(魚),かつおぶし	牛乳	こまつな,にんじん	玉葱,だいこん,えのきたけ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,梅干し,はくさい	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,かたくり粉,三温糖,上白糖	米油	674 kcal 30.7 g 30.6 g 2.3 g	
28 木	コッペパン	○	イタリアンスープ とうふのミートグラタン マセドアンサラダ	鶏むね肉,たまご,押し豆腐,豚ももひき肉	牛乳,パルメザンチーズ,シュレットチーズ	にんじん,パセリ	玉葱,ホールコーン,にんにく,しめじ,きゅうり,レモン汁	コッペパン,パン粉,じゃがいも,上白糖	米油	655 kcal 29.7 g 24.3 g 3.0 g	
29 金	むぎごはん	○	すいとんじる のりあげくん にしやまこんにゃくサラダ	油揚げ,みそ,鶏ももひき肉,たまご	牛乳,焼きのり	にんじん	玉葱,だいこん,はくさい,長ねぎ,れんこん,むきえだまめ,きゅうり,キャベツ	精白米,おおむぎ(米粒麦),強化米,地粉,じゃがいも,パン粉,かたくり粉,しらたき	米油,白いりごま	661 kcal 24.4 g 20.7 g 2.3 g	

〔 令 和 ６ 年 11 月 献 立 表〕

中学校

信州新町学校給食共同調理場
TEL217－0595　fax217－0795

日	献立名 主食	牛乳	おかず（汁物・主菜・副菜）	食品の働きと分類 血や肉になるもの 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	血や肉になるもの 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を良くするもの 3群 緑黄色野菜	体の調子を良くするもの 4群 その他の野菜 果物	働く力や体温になるもの ５群 穀類・いも類 砂糖	働く力や体温になるもの ６群 油脂	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g 食塩相当量 g	連絡
1 金	麦ご飯	○	ワンタンスープ 厚揚げのチリソースがけ 海藻サラダ	豚もも肉, あつあげ, 豚ももひき肉	牛乳, 海藻ミックス	にんじん, にら	玉葱, はくさい, 干し椎茸, しょうが, ホールコーン, だいこん, キャベツ	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, ワンタン, 三温糖	ごま油, 米油	774 kcal 30.7 g 26.1 g 2.3 g	
5 火	麦ご飯	○	かぼちゃのおぶっこ 西山大豆の茶わん蒸し 西山豆腐サラダ りんご	油揚げ, 鶏むね肉, みそ, たまご, 豆乳, 蒸しかまぼこ, 木綿豆腐, ツナフレーク	牛乳 しんまちランチ	にんじん, かぼちゃ, 糸みつば, ほうれんそう	玉葱, はくさい, 長ねぎ, えのきたけ, もやし, にんにく, りんご	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, かたくり粉, ほうとうめん	白いりごま, 米油, ごま油	756 kcal 32.3 g 21.6 g 2.5 g	
6 水	麦ご飯	○	みそけんちん汁 ししゃものもみじ揚げ れんこんサラダ	鶏むね肉, 木綿豆腐, みそ	牛乳, からふとししゃも（魚）	にんじん, ブロッコリー	ごぼう, 玉葱, だいこん, しめじ, 長ねぎ, れんこん, キャベツ	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, 板こんにゃく, 薄力粉, 天ぷら粉	ごま油, 米油, オリーブ油	724 kcal 27.3 g 21.6 g 1.8 g	ししゃも 2本
7 木	コッペパン	○	ABCスープ ハンバーグﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽがけ かぼちゃサラダ	ベーコン, 豚ももひき肉, たまご, 木綿豆腐, ロースハム	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, かぼちゃ	玉葱, はくさい, むきえだまめ	コッペパン, マカロニ, パン粉, 三温糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	824 kcal 33.5 g 33.0 g 3.5 g	
8 金	麦ご飯	○	豚汁 鶏肉のからあげ のり酢あえ	豚もも肉, 木綿豆腐, みそ, とりもも肉	牛乳, 刻みのり 中学2年生希望献立	にんじん, こまつな	玉葱, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, じゃがいも, 板こんにゃく, かたくり粉	米油	754 kcal 31.8 g 21.6 g 2.5 g	
11 月	コッペパン	○	カレー風味スープ 凍り豆腐のチーズ焼き グリーンサラダ	豚もも肉, 凍り豆腐, ツナフレーク	牛乳, シュレットチーズ	にんじん, パセリ, ブロッコリー	玉葱, はくさい, にんにく, キャベツ, きゅうり, レモン汁	コッペパン, じゃがいも, パン粉	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ, 米油	789 kcal 31.6 g 33.0 g 3.5 g	
12 火	麦ご飯	○	寄せ鍋汁 ホキの黄金焼き きんぴらごぼう	とりむね肉, 焼き豆腐, ホキ（魚）, さつま揚げ	牛乳	にんじん	はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, ごぼう	水稲穀粒（精白米）, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, しらたき, つきこんにゃく, 三温糖	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ, 米油, 白いりごま	729 kcal 30.3 g 23.6 g 2.5 g	
13 水	麦ご飯	○	かきたま汁 レバーのケチャップあえ 即席漬け	木綿豆腐, たまご, 豚レバー	牛乳, 塩昆布	にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, かたくり粉, 三温糖	米油, 白いりごま	757 kcal 31.4 g 20.6 g 2.8 g	
14 木	コッペパン	○	人参ポタージュ ほうれんそうのオムレツ ひじきサラダ	ショルダーベーコン, たまご	牛乳, 生クリーム, プロセスチーズ, 干ひじき	にんじん, パセリ, ほうれんそう	玉葱, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, えだまめ	コッペパン, 薄力粉, かたくり粉, 上白糖, 三温糖	無塩バター, 米油	804 kcal 31.8 g 30.2 g 3.9 g	
15 金	麦ご飯	○	マーボ豆腐 花しゅうまい 中華あえ	豚ももひき肉, 木綿豆腐, みそ	牛乳, わかめ	にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, むきえだまめ, もやし, キャベツ	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, 三温糖, かたくり粉, しゅうまいの皮	米油, ごま油, 白いりごま	822 kcal 37.6 g 26.7 g 2.7 g	
18 月	ソフト麺	○	肉うどん 根菜チップス 大根とツナのサラダ	豚もも肉, なると, 油揚げ, ツナフレーク	牛乳	にんじん	玉葱, しめじ, 長ねぎ, ごぼう, れんこん, だいこん, きゅうり, ホールコーン	ソフト麺, つきこんにゃく, さつまいも, かたくり粉, 三温糖	米油, 白いりごま	779 kcal 27.9 g 23.3 g 2.9 g	
19 火	ハヤシライス	○	パリパリサラダ 柿	豚もも肉	牛乳	にんじん, トマト缶詰, パセリ	にんにく, 玉葱, しめじ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, かき	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, じゃがいも, 三温糖, ぎょうざの皮	米油, ごま油	764 kcal 25.0 g 22.4 g 3.2 g	
20 水	麦ご飯	○	なめこ汁 れんこんバーグおろしだれ 卵の花サラダ	木綿豆腐, みそ, 豚ももひき肉, おから, たまご, ツナフレーク	牛乳	にんじん, パセリ	なめこ, 玉葱, はくさい, 長ねぎ, れんこん, だいこん, キャベツ	水稲穀粒（精白米）, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, パン粉, 三温糖, かたくり粉	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	758 kcal 29.2 g 24.6 g 2.1 g	
21 木	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ きのこのキッシュ フレンチサラダ	ベーコン, たまご	牛乳, シュレットチーズ, 生クリーム	にんじん, こまつな	はくさい, えのきたけ, 玉葱, ホールコーン, しめじ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, 紫たまねぎ	コッペパン, 上白糖	米油	724 kcal 26.9 g 29.0 g 3.4 g	
22 金	秋の五目ごはん	○	豆腐のすまし汁 さばの梅みそ焼き 切り干し大根の煮物	鶏ももひき肉, 油揚げ, 木綿豆腐, さば（魚）, みそ, 焼き竹輪, さつま揚げ	牛乳	にんじん, こまつな, 糸みつば	ごぼう, しめじ, 干し椎茸, しょうが, 玉葱, はくさい, 梅干し, 切干しだいこん	水稲穀粒（精白米）, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, 三温糖, 上白糖, つきこんにゃく	米油	785 kcal 34.9 g 25.0 g 4.0 g	
25 月	コッペパン	○	ポトフ バッファローチキン レモンドレッシングサラダ 食べて学ぼう！世界の食文化！アメリカ料理	ウィンナー, とりもも肉	牛乳	にんじん, パセリ, ブロッコリー	玉葱, はくさい, しめじ, だいこん, にんにく, キャベツ, きゅうり, レモン汁	コッペパン, 薄力粉, かたくり粉, 三温糖, 上白糖	米油	783 kcal 31.9 g 29.7 g 3.4 g	
26 火	麦ご飯	○	キムチスープ チャプチェ きゃべつのナムル みかん	豚肩スライス, 豚もも肉	牛乳	チンゲンサイ, にら, にんじん, こまつな	にんにく, 玉葱, えのきたけ, はくさい, 白菜キムチ漬け, エリンギ, キャベツ, きゅうり, みかん	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, 緑豆はるさめ, 三温糖	米油, ごま油	710 kcal 22.1 g 16.0 g 2.5 g	
27 水	麦ご飯	○	白菜のみそ汁 さんまの一匹塩焼き 梅風味あえ 新町リアンの皆様からさんまをいただきます	木綿豆腐, みそ, さんま（魚）, かつおぶし	牛乳	こまつな, にんじん	玉葱, だいこん, えのきたけ, しょうが, キャベツ, きゅうり, もやし, 梅干し, はくさい	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, かたくり粉, 三温糖, 上白糖	米油	788 kcal 33.4 g 31.2 g 2.7 g	
28 木	コッペパン	○	イタリアンスープ 豆腐のミートグラタン マセドアンサラダ	鶏むね肉, たまご, 押し豆腐, 豚ももひき肉	牛乳, パルメザンチーズ, シュレットチーズ	にんじん, パセリ	玉葱, ホールコーン, にんにく, しめじ, きゅうり, レモン汁	コッペパン, パン粉, じゃがいも, 上白糖	米油	792 kcal 35.3 g 28.1 g 3.8 g	
29 金	麦ご飯	○	すいとん汁 のりあげくん 西山こんにゃくサラダ	油揚げ, みそ, 鶏ももひき肉, たまご	牛乳, 焼きのり	にんじん	玉葱, だいこん, はくさい, 長ねぎ, れんこん, むきえだまめ, きゅうり, キャベツ	精白米, おおむぎ（米粒麦）, 強化米, 地粉, じゃがいも, パン粉, かたくり粉, しらたき	米油, 白いりごま	822 kcal 28.8 g 23.4 g 2.7 g	

11月食育だより

今月の目標
感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

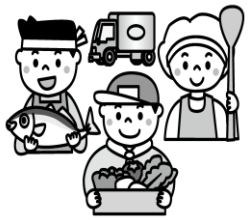
日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



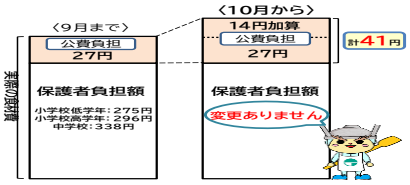
食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

学校給食費に関するお知らせ

10月から1食当たり41円を市が負担しています

学校給食の食材費は、学校給食費として保護者の皆様にご負担いただいていますが、物価上昇が続く中、食材費も値上がりが続いています。

長野市では、令和4年度から、食材費の値上がり分を市が負担することで、**保護者の皆さんの負担額は変えずに**、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。



25日は
アメリカ料理

食べて学ぼう！ 世界の食文化！

給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。

バッファローチキンの発祥は、アメリカのニューヨーク州・バッファロー地区です。バッファローにあるレストランで辛さと酸味がきいた鶏肉料理を提供したことから、「バッファローチキン」とよばれています。本場アメリカでは、鶏の手羽を使うことから「バッファローウィング」ともよばれます。

アメリカってどんな国？

・正式名：アメリカ合衆国
・首都：ワシントン D.C.
・面積：約983万平方ｋｍ
・人口：約3億3650万人（インド、中国に次いで世界第三位）

参考：外務省HP

アメリカは広い国土にさまざまな人種の人たちが暮らしているため、主食はコレ！と決まっていません。ヨーロッパから来た人たちの子孫はパンやパスタを主食にする家庭が多いようです。ほかにも、カリフォルニア米というお米や、じゃがいもなども主食として食べられています。

給食の献立を紹介します！　ハロウインこんだて

新町かぼちゃのパイ　4人分

材料	分量	作り方
かぼちゃ	80g	①かぼちゃをカットして蒸かし、無塩バター
無塩バター	8g	上白糖を入れてなめらかになるまでつぶす。
上白糖	小さじ1強	②①に黒いりごまを入れる。
黒いりごま	適宜	③春巻きの皮を1枚を1/2の三角に切る。
春巻きの皮	2枚	④春巻きの皮にかぼちゃのペーストをのせ、三角にとじ揚げる。