



# 令和7年 11月 献立表 (中学コース)

長野市第四学校給食センター  
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	主食	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連絡
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小豆・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
4 火	麦ごはん	【いい歯の日献立】 厚揚げのみそ汁 ニギスののり塩揚げ カレーきんぴら	厚揚げのみそ汁 ニギス(魚) 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう	麦ごはん こんにやく 砂糖	米油	エネルギー 740	脂質 22.2	【おしりたんてい】 ◆おしりたんていは、レディーにやさしく、紳士で、どんな事件も解決してしまう、名探偵です。犯人を、追い詰めるときの必殺技は……。 ◆おしりたんていの大好物は、スイートポテト。
5 水	コッパン	キャベツのスープ煮 ポークチャップ みかん	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく しめじ みかん	コッパン でん粉	米油	エネルギー 697	脂質 19.3	
6 木	麦ごはん	麻婆豆腐 肉しゅうまい もやしのナムル	豚肉 みそ豆腐 肉しゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく・生姜 長ねぎ・玉ねぎ だけこのち もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 737	脂質 18.9	肉しゅうまい 2こ
7 金	麦ごはん	【おはなし献立:おしりたんてい】 すいとん汁 シルバーの照り焼き なめたけ和え・スイートポテト	鶏肉 みそ シルバー(魚)	牛乳 糸寒天	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん すいとん スイートポテト	米油	エネルギー 761	脂質 16.9	スイートポテト (業者配送)
10 月	コッパン	豆乳クリームスープ 里もコロッケ ツナとごぼうのサラダ あんずジャム	ベーコン みそ豆腐 ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・コーン 白菜・ごぼう キャベツ きゅうり	コッパン 米粉 里もコロッケ 砂糖・でん粉 あんずジャム	米油	エネルギー 776	脂質 23.2	あんずジャム 【ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 9】 ◆幸運な人だけがたどりつける、不思議な駄菓子屋「銭天堂」。店主の紅子がすすめる駄菓子は、どれもその人の悩みにぴったりのもの。でも、食べ方や使い方を間違えると……。幸福を呼ぶか、不幸を招くかはその人次第。◆底なし〜カは、食べると胃袋に貪欲なイカ「胃イカ」が住み着き、いくらでも食べられるようになる。
11 火	麦ごはん	【おはなし献立:ふしぎ駄菓子屋 銭天堂 9】 豚汁 底なし〜カ揚げ(いかげそ揚げ) 昆布和え	豚肉 みそ すめるい(いか)	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・生姜 玉ねぎ・大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく さつまいも でん粉	米油	エネルギー 721	脂質 18.6	
12 水	食パン	【世界とつながる! 浅川小・侯料小の大豆献立】 大根とコーンのスープ チリコンカン フルーツヨーグルト	かまぼこ 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	大根・えのきたけ コーン・長ねぎ にんにく・玉ねぎ 甘藷みかんシロップ パイナップルシロップ	食パン 米粉 いちごゼリー ナタデココ	米油	エネルギー 746	脂質 19.4	スプーン
13 木	麦ごはん	【おはなし献立:かいけつゾロリのドラゴンたいじ2】 ブランさんのおでん シイラの米粉フライ ゆかり和え	ちくわ 厚揚げのみそ がんもどき シイラの米粉フライ(魚)	牛乳 昆布	人参 赤しそ粉	大根 キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油	エネルギー 856	脂質 24.9	【かいけつゾロリのドラゴンたいじ2】 ◆大暴れしているドラゴンを退治していくという男の子と出会ったゾロリたちは、一緒にドラゴン退治に向かいますか…。 ◆ブルドックのおじいさん「ブランさん」が作るおでんを再現します。
14 金	麦ごはん	【地域食材の日献立】 甘じゃがのきとふっこう豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが炒め 綿内れんこんサラダ	豆腐 みそ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ・きゅうり 甘じゃがのき 大根・長ねぎ 生姜・ごぼう れんこん キャベツ	麦ごはん しらたき 砂糖	米油	エネルギー 680	脂質 16.7	
17 月	ソフト麺	肉みそスープ 春巻き わかめとコーンのサラダ	豚肉 みそ 春巻き	牛乳 わかめ	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ だけこのち 白菜・長ねぎ キャベツ コーン	ソフト麺 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 793	脂質 23.0	スプーン
18 火	野菜菜ごはん	【和食の日献立】 米粉うどん汁 ますの塩こうじ焼き のりマヨ和え	鶏肉 かまぼこ ます(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ 大根・長ねぎ もやし キャベツ	野菜菜ごはん 米粉めん	米油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 699	脂質 17.6	毎月19日は 食育の日
19 水	黒砂糖パン	【おはなし献立:魔女の宅急便】 肉団子のトマト煮 鶏肉のハニーマスタード焼き シャキシャキじゃがいもサラダ	ミートボール 鶏肉	牛乳	トマト ちんげん菜 人参	玉ねぎ ホワイトしめじ 大根 キャベツ	黒砂糖パン はちみつ じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 754	脂質 22.7	
20 木	麦ごはん	オニオンスープ ハンバーグマトソース コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ みそ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 677	脂質 17.4	スプーン
21 金	麦ごはん	【三陽中学校 思い出献立】 カレー 鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ・ガトーショコラ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 かぼちゃ ブロッコリー	生姜・にんにく 玉ねぎ りんごピューレ コーン キャベツ	麦ごはん でん粉 ガトーショコラ	米油	エネルギー 934	脂質 29.5	・スプーン ・ガトーショコラ (業者配送)
25 火	麦ごはん	米粉ルウのハヤシライスソース ポテトカップ野菜グラタン こんにやくサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト ピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも ポテトカップ 野菜グラタン サラダこんにやく	米油	エネルギー 836	脂質 27.6	スプーン
26 水	メロンパン	【若穂中学校 思い出献立】 米粉マカロニのABCスープ きのこスパゲッティー 春雨サラダ・コーヒー牛乳の素	ベーコン ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 にんにく・しめじ エリンギ えのきたけ えだまめ きゅうり・キャベツ	メロンパン 米粉マカロニ スパゲッティー 春雨・砂糖 コーヒー牛乳の素	米油 ごま油	エネルギー 793	脂質 24.5	コーヒー牛乳の素
27 木	麦ごはん	ぶるぶる寒天スープ ささみのりんごみそソース ごまドレッシングサラダ	ベーコン 鶏ささみ肉 みそ	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干ししいたけ コーン・にんにく りんごピューレ キャベツ きゅうり・大根	麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	エネルギー 682	脂質 17.7	スプーン
28 金	麦ごはん	凍り豆腐の卵とじ さばのねぎみそがけ キムチ和え	鶏肉 凍り豆腐 卵 さば(魚) みそ かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 851	脂質 32.5	スプーン

# 11月 食育だより



しるおせだい信州  
©長野県アルクマ

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

かんしゃ きも た  
感謝の気持ちで食べよう

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

「地産地消」という言葉を知っていますか？地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。長野市の学校給食では、長野県や長野市でとれた食材を使った「地域食材の白献立」を年10回程度提供しています。地域の食文化や産業への理解を深め、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは？

<p><b>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</b></p>	<p><b>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</b></p>	<p><b>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</b></p>
<p><b>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</b></p>	<p><b>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</b></p>	<p><b>SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</b></p>

### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



ちよくほしよ みち えき じばさんぶつ かつうぶ  
直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

### 西澤果樹園さん（長野市真島）の果物



昔から減農薬や無農薬で果物を育てている西澤さんは、6月はさくらんぼ、8・9月はブルーベリー、9月は巨峰、10月からはりんご、長年給食に果物を届けてくれています。ぶどうは有核栽培（種有）にこだわっていて、「子どもたちに果物には種があることを伝えていきたいから作り続けている。」とおっしゃっていました。

### 小林さん（長野市田子）の長ねぎ



11月から2月ごろまで、長ねぎを届けてくれている小林さん。「長ねぎの栽培は、1月の種まきから出荷まで10か月かかる。うまく栽培できるか心配はつきない。」とおっしゃっていました。今年は天候の影響で出荷が遅れているそうです。汁物・魚のねぎみそだれ・炒め物など、毎日のように給食に登場する長ねぎは、給食に欠かせない存在です。

### 信光工業株式会社さん（須坂市）の甘シャキえのき

原種である「野生種えのき」と、私たちがふだん食べている「白えのき」を交配させて生まれた「甘シャキえのき」を届けてくれています。火を通してシャキシャキとした食感をしています。培地（畑にたとえると土）は、本来きのこの栄養源としてきた木からできた「おがくず」を主体として、米ぬかなどをミックスしてきのこを育てています。どんな素材を培地にしてきのこを作るかによって、味や品質に大きな影響を与えるそうです。栽培後の培地は肥料になり、周辺の農家さんの畑や、小学校の花壇で有効利用されています。



材料（4人分）

- ・炒め油 小さじ1
- ・豚ももこま肉 160g
- ・しょうゆ、みりん 各小さじ1
- ・たまねぎ 80g
- ・しらたき 40g
- ・しめじ、エリンギ、甘シャキえのき 各40g
- ・さとう 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・長ねぎ 20g
- ・でんぷん 小さじ1.5

作り方

- ①豚肉にしょうゆ・みりんで下味をつける。
- ②たまねぎは厚さ5mmの薄切り、しめじはほぐす、エリンギは厚さ3mmの短冊切り、甘シャキえのきは根元を切り落として長さ4cmに切る、長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。しらたきはあく抜きをして、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンに油をひき、①の豚肉を炒める。肉の色が変わったら、たまねぎ、しらたき、きのこを順に炒める。食材に火が通ったら、調味料と長ねぎを入れる。
- ④でんぷんを水で溶き、③に回し入れてよく混ぜる。

ごはんののせて、モリモリ食べてくださいね。



\*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。