

Table with columns for date, main dish, milk, juice/side, food groups (1-6), and kcal/nutrient info. Includes illustrations of various dishes like sandwiches, soups, and salads.

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*11月25日~12月5日まで小学校の読書週間です。本にちなんで「おはなし献立」を実施します。

*小学校5・6年生が家庭科の授業でグループごとに給食の献立を立てました。11月、12月の給食で出しますので、ご期待ください。

令和7年 11月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		体の調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
5水	麦ご飯 		《5・6年生の献立・1ばん》 豆腐のみそ汁 さばのみそ煮 海藻サラダ	みそ・豆腐・さば(魚)	牛乳・海藻	人参	玉ねぎ・白菜・生姜・キャベツ・きゅうり・枝豆	麦ご飯・じゃが芋・里芋・砂糖・こんにゃく	ごま油	764 kcal 29.4 g 28.7 g 2.6 g
6木	麦ご飯 		沢煮椀 菊花しゅうまい れんこんの金平	油揚げ・鶏肉・大豆ミート・卵・豚肉	牛乳	人参・さやいんげん	玉ねぎ・大根・ねぎ・白菜・しいたけ・生姜・れんこん	麦ご飯・砂糖・でん粉・こんにゃく	ごま油・油・ごま	734 kcal 29.1 g 19.7 g 2.9 g
7金	コッパン 		《良い歯の日献立》 コーンポタージュ パッファローチキン かみかみサラダ・柿	鶏肉・さきいか	牛乳	人参・パセリ・トマト	玉ねぎ・コーン・にんにく・キャベツ・大根・きゅうり・柿	コッパン・小麦粉・でん粉・砂糖	バター・油・ごま油・ごま	853 kcal 37.8 g 29.5 g 4.1 g
10月	麦ご飯 		《地域食材の日》 さつま汁・炒り大豆 わかさぎの磯辺揚げ 卵の花炒り煮	鶏肉・みそ・竹輪・油揚げ・おから・大豆	牛乳・わかさぎ(魚・まるごと)・青のり	人参	玉ねぎ・大根・ごぼう・ねぎ・しいたけ・キャベツ	麦ご飯・さつま芋・こんにゃく・でん粉・砂糖	油	768 kcal 31.9 g 20.4 g 2.8 g
11火	ソフト麺 		きつねうどん汁 シビエのケチャップ和え 中条りんごの食比べ 1・2年生のスイートポテト	かまぼこ・油揚げ・鹿肉・卵	牛乳・生クリーム	人参	玉ねぎ・白菜・えのきたけ・ねぎ・生姜・にんにく・りんご	ソフト麺・でん粉・砂糖・さつま芋	油・ごま・バター	979 kcal 39.4 g 30.6 g 3.1 g
12水	麦ご飯 		《5・6年生の献立・4班》 なめこ汁 にじますの和風チーズ焼き ほうれん草とかぶの漬物	豆腐・みそ・にじます(魚)	牛乳・チーズ・塩昆布	人参・ほうれん草	玉ねぎ・白菜・なめこ・ねぎ・しめじ・かぶ・キャベツ	麦ご飯	バター・マヨネーズ	707 kcal 34.8 g 21.6 g 2.3 g
13木	麦ご飯 		ソルガム入りキーマカレー ブロッコリーのサラダ 1・2年生のさつま芋チップス	豚肉・大豆ミート	牛乳	人参・ブロッコリー・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・エリンギ・大根・キャベツ	麦ご飯・ソルガム・砂糖・さつま芋・でん粉・小麦粉	油・ごま油	903 kcal 29.4 g 27.4 g 2.7 g
14金	5年生の つきたてお餅 		《5年生収穫祭祝い献立》 豚汁 大根のかりかり漬	きな粉・あんこ・豚肉・みそ・豆腐	牛乳	人参	ごぼう・ねぎ・大根・きゅうり・つぼ漬	餅・砂糖・こんにゃく・じゃが芋	ごま	818 kcal 29.3 g 18.1 g 2.3 g
17月	キムタクご班 		《小5お楽しみ献立》 春雨スープ ポテトコロッケ 納豆サラダ・抹茶プリン	豚肉・大豆ミート・納豆	牛乳・のり・寒天・生クリーム	人参・にら・ほうれん草	つぼ漬・白菜キムチ・ねぎ・玉ねぎ・しいたけ・もやし・コーン・キャベツ・白菜	麦ご飯・春雨・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油・ごま油	894 kcal 31.8 g 27.5 g 3.5 g
18火	コッパン 		ミネストローネ 小松菜のココット おさつパンブキンサラダ	鶏肉・卵	牛乳	トマト・小松菜・かぼちゃ	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・大根・セロリー・きゅうり	コッパン・マカロニ・さつま芋・じゃが芋	油・マヨネーズ	773 kcal 29.9 g 28.8 g 3.7 g
19水	五目ご飯 		もずく汁 木の葉かまぼこのもみじ揚げ 和風サラダ	鶏肉・油揚げ・豆腐・かまぼこ・竹輪・かつお節	牛乳・もずく・わかめ	人参・小松菜	しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・キャベツ	麦ご飯・砂糖・こんにゃく・小麦粉	油・ごま油	689 kcal 30.7 g 18.9 g 4.2 g
20木	麦ご飯 		《和食の日献立》 1・2年生のすいとん汁 鶏肉と大根の煮物 塩昆布和え	鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳・塩昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ・白菜・えのきたけ・ねぎ・生姜・大根・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・小麦粉・こんにゃく・砂糖	油	785 kcal 31.4 g 15.7 g 2.2 g
21金	きな粉揚げパン 		ポトフ 焼き肉サラダ みかん	きな粉・ウィンナー・豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根・しめじ・キャベツ・にんにく・ねぎ・きゅうり・みかん	コッパン・じゃが芋・砂糖	油	743 kcal 28.0 g 25.1 g 3.7 g
25火	ソフト麺 		《おはなし献立》 マーボー麺汁・ココア豆 「ばばあちゃんのなんでもおこのみやき」のお好み焼き	豚肉・大豆ミート・みそ・卵・いか・かつお節・大豆	牛乳・青のり	人参・にら	生姜・にんにく・玉ねぎ・しいたけ・もやし・キャベツ	ソフト麺・でん粉・小麦粉・砂糖	ごま油・マヨネーズ・油	967 kcal 44.9 g 30.3 g 3.9 g
26水	「まゆとおに」のおむすび 		《おはなし献立》 「まゆとおに」の大根汁 カゴカマスの塩焼き もやしのキムチ和え	油揚げ・みそ・カゴカマス(魚)	牛乳・わかめ	赤しそ粉・人参	玉ねぎ・大根・きゅうり・もやし	麦ご飯		768 kcal 29.3 g 28.3 g 3.6 g
27木	麦ご飯 		《おはなし献立》 ごまみそ汁・なめたけ和え 「おおかみこどもの雨と雪」の焼き鳥丼の具	みそ・凍り豆腐・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・大根・白菜・ねぎ・キャベツ・もやし・なめたけ	麦ご飯・砂糖・でん粉	ごま	764 kcal 38.1 g 22.2 g 3.0 g
28金	「うれないやしそばパン」の焼きそばパン 		《おはなし献立》 卵スープ れんこんサラダ	豚肉・鶏肉・卵・豆腐	牛乳	人参・ピーマン・小松菜	キャベツ・もやし・玉ねぎ・えのきたけ・れんこん	コッパン・中華麺・でん粉・砂糖	油・マヨネーズ・ごま	752 kcal 32.2 g 24.7 g 3.9 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

*11月25日～12月5日まで小学校の読書週間です。本にちなんで「おはなし献立」を実施します。

*小学校5・6年生が家庭科の授業でグループごとに給食の献立を立てました。11月、12月の給食で出しますので、ご期待ください。

11月食育だより

こんげつ 今月の目標

感謝して食べよう



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

南北に長く、四季がはっきりしている日本には豊かな自然があり、料理としての和食だけでなく、そこで生まれた食文化も豊かに育まれてきました。「自然を尊ぶ」という日本人の心に基づいた「食」に関する「習わし」が「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。（2013年）給食でも和食や行事食を大切に考え、取り入れています。



「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

<p>米</p> <p>ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。</p>	<p>だし</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。</p>	<p>発酵調味料</p> <p>微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。</p>
--	---	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

<p>食器を正しく並べましょう</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ</p>	<p>お箸を正しく使いましょう</p>	<p>地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ</p>
---------------------	------------------------------------	---------------------	--------------------------------

5・6年生が考えた献立が給食に登場します！



5・6年生が家庭科の授業で1食分の献立を立てる学習をしました。その応用編で、栄養教諭と一緒に、旬や地域食材なども考えながら給食の献立をグループごとに考えました。どのグループも私語は一切なし！真剣に考え、バランスの良い献立を立てる事ができました。11月、12月の給食に登場しますので、楽しみにしてください！

収穫祭

11月14日（金）は、5年生の収穫祭です。臼と杵を使ってついたお餅を、給食の時間にみんなでいただきます。おいしいつきたてのお餅、今から楽しみです！



おはなし給食

小学校では11月25日（月）～12月5日（火）に読書旬間を行います。司書の北田先生が、給食に出してほしいお話に出てくる料理を募集してくださいました。さあ、どんな給食になるかな！

11/25 おこのみやき

「ばばあちゃんのなんでもおこのみやき」
さとう わきこ/作 佐々木 志乃/協力

11/26 おむすび・大根汁

「まゆとおに」
富安 陽子/作 降矢 なな/絵



11/27 やきとり(焼き鳥丼の具)

「おおかみこどもの雨と雪」
細田 守/原作

11/28 焼きそばパン

「うれしいやきそばパン」
富永 まい/文 いぬんこ/絵 中尾 昌穂/作



今月の献立から

菊花しゅうまい

- *材料（4人分）
- 鶏ひきにく 120g
 - 玉ねぎ 60g
 - 白菜 40g
 - 干しいたけ 1個
 - 生姜 少々
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/3
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2
 - 片栗粉 大さじ1
 - 油 適量
 - 卵 大1個
 - 塩 少々

*作り方

- 干しいたけは戻しておく。
- 玉ねぎ、白菜、しいたけ、生姜はみじん切りにする。
- 白菜はさっとゆで、水気を絞る。
- Aで薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ②、③、調味料を合わせてこね、4等分にし、丸める。
- ⑤の周りに④を付ける。
- 蒸気のあがった蒸し器に⑥を入れ、15～20分くらい蒸す。

※菊のように見えるしゅうまいです。見た目からも秋を感じる一品です。鶏ひき肉を使いましたが、豚ひき肉でもOK。白菜の代わりにキャベツでもいいですね。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。

