



日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしよく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちょうしをよくするもの	はたらくちからや たいおんになるもの	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
			あか	みどり	きいろ					
4 火	むぎごはん 	【どくしょコラボ: はなちゃんのみそしる】 ○ ★はなちゃんのみそしる とりにくとじゃがいものあげに さんしょくひたし	豆腐 みそ 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉葱 長ねぎ もやし えのきたけ	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油	603 kcal 23.5 g 19.8 g 1.9 g	
5 水	むぎごはん 	【どくしょコラボ: どうきょうすみつこごはん】 ○ ★にくじゃが シルバーのみそづけやき なめたけあえ	豚もも肉 シルバー(魚) みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 しめじ はくさい なめたけ レモン汁	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	米油	582 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g	
6 木	コッパパン 	【どくしょコラボ: スープやしずくのなぞときあさごはん】 ○ ★コーンポタージュ とうふハンバーグ フレンチサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	パセリ	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 米油	710 kcal 28.7 g 29.5 g 2.9 g	
7 金	あきやさいカレー 	【しょうがっこう4ねんきぼうこんだて&かみかみこんだて】 ○ こんさいチップス しんまちのりんご	豚もも肉	牛乳	にんじん	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉葱 なす ごぼう すりおろしりんご れんこん りんご	麦ごはん じゃがいも さつまいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま	713 kcal 20.1 g 22.9 g 2.6 g	りんご 1/4きれ
10 月	コッパパン 	【どくしょコラボ: ハリーポッターとひみつのへや】 ○ はくさいのスープ ★シェパードパイ キャベツとみずなのサラダ	鶏ささみ 豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ みずな	はくさい 玉葱 えのきたけ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	618 kcal 24.5 g 21.1 g 3.2 g	
11 火	ソルガムいりごはん 	【しんまちランチ】 ○ ツナとにしゃやまとうふのちゅうかに いかのなんばんづけ しんまちのかき	ツナフレーク 豆腐 いか	牛乳	にんじん	しょうが 玉葱 たけのこ 干しいたけ ねぎ 柿	麦ごはん ソルガム 砂糖 かたくり粉	米油	655 kcal 31.6 g 22.4 g 2.1 g	かき 1/4きれ
12 水	むぎごはん 	○ しんまちだいこんのみそしる ししゃものごまフライ のざわなあえ	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも(魚:丸ごと)	にんじん こまつな 野沢菜漬	玉葱 だいこん えのきたけ はくさい もやし	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉	ごま 米油	593 kcal 23.0 g 19.9 g 2.1 g	ししゃも 2び
13 木	コッパパン 	○ おしむぎいりやさいスープ チリコンカン ひじきサラダ	ベーコン 大豆 豚もも肉	牛乳 干ひじき	にんじん パセリ トマトピューレ	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり もやし コーン	コッパパン じゃがいも 大麦(押し麦) 小麦粉 砂糖	米油	620 kcal 25.9 g 21.4 g 3.1 g	
14 金	むぎごはん 	【どくしょコラボ: やきざかなののろい】 ○ かきたまじる ★あじのみそマヨやき ごもくきんぴら	豆腐 たまご あじ(魚) みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉葱 えのきたけ ごぼう	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖	ノイック マヨネーズ	618 kcal 28.3 g 22.8 g 2.4 g	
17 月	ソフトめん 	○ みそラーメンじる ちくわのいそべあげ キャベツのナムル	豚かた肉 みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 天ぷら粉	米油 ごま油	655 kcal 26.9 g 19.3 g 3.0 g	ちくわ 2きれ
18 火	むぎごはん 	○ たまねぎのみそしる さんまのいっぴきしおやき うめドレサラダ	油揚げ みそ さんま(魚)	牛乳 わかめ	にんじん みずな	玉葱 えのきたけ だいこん キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん 砂糖	米油	743 kcal 33.3 g 36.9 g 2.6 g	さんまようトレー だいこんおろしのたれ
しんまちリアンのみなさまから、さんまをいただきます										
19 水	むぎごはん 	○ かまぼこのすましじる さんしょくあげに ゆかりあえ	かまぼこ 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱 えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	麦ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖	米油	589 kcal 21.3 g 16.2 g 2.0 g	
20 木	コッパパン 	○ やさいとミートボールのスープ ハムエッグ ツナサラダ	鶏もも肉 豆腐 たまご ハム ツナフレーク	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 はくさい キャベツ もやし レモン果汁	コッパパン かたくり粉 砂糖	米油	600 kcal 28.7 g 23.1 g 2.7 g	
21 金	むぎごはん 	○ あきやさいのみそしる こおりどうふのにくづめに のりマヨあえ	油揚げ みそ 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん	玉葱 だいこん なす えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	ノイック マヨネーズ	588 kcal 23.1 g 19.7 g 2.7 g	
25 火	むぎごはん 	○ まめまめみそしる わふうミートローフ れんこんサラダ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 だいこん 長ねぎ えのき氷 れんこん キャベツ	麦ごはん パン粉 砂糖 かたくり粉	オリーブ油	630 kcal 28.1 g 22.7 g 1.5 g	
26 水	むぎごはん 	○ ワンタンスープ ツナそばろ かぶのあさづけ	豚もも肉 ツナフレーク	牛乳 塩昆布	にんじん にら	玉葱 はくさい 干しいたけ しょうが 枝豆 かぶ きゅうり	麦ごはん ワンタン 砂糖	ごま油 米油	577 kcal 23.1 g 18.6 g 2.2 g	
27 木	コッパパン 	○ パスタスープ たらのパンこやき はなやさいサラダ	たら(魚)	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 しめじ えのきたけ キャベツ にんにく カリフラワー	コッパパン マカロニ パン粉	オリーブ油	567 kcal 26.2 g 17.9 g 2.9 g	
28 金	むぎごはん 	○ あつあげとこまつなのみそしる とりのからあげ ごまあえ	厚揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ にんにく しょうが はくさい もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま	631 kcal 27.0 g 22.4 g 1.8 g	

※献立は都合により変更する場合があります

# 〔令和7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		食品の働きと分類						栄養価	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・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	エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	
4火	麦ごはん	【読書コラボ:はなちゃんのみそ汁】 ★はなちゃんのみそ汁 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 三色ひたし	豆腐 みそ 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉葱 長ねぎ もやし えのきたけ	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	米油	748 kcal 27.6 g 22.4 g 2.3 g	
5水	麦ごはん	【読書コラボ:東京すみっごはん】 ★肉じゃが シルバーのみそ漬け焼き なめたけあえ	豚もも肉 シルバー(魚) みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉葱 しめじ はくさい なめたけ レモン汁	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	米油	725 kcal 33.3 g 16.7 g 2.6 g	
6木	コッペパン	【読書コラボ:スープ屋しずくの謎解き朝ごはん】 ★コーンポタージュ 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	パセリ	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 米油	864 kcal 33.7 g 34.5 g 3.7 g	
7金	秋野菜カレー	【小学校4年希望献立&かみかみ献立】 ○根菜チップス 新町のりんご	豚もも肉	牛乳	にんじん	にんにくしょうが しめじ エリンギ 玉葱 なす ごぼう すりおろしりんご れんこん りんご	麦ごはん じゃがいも さつまいも かたくり粉 砂糖	米油 ごま	873 kcal 23.7 g 26.0 g 3.2 g	りんご 1/4切れ
10月	コッペパン	【読書コラボ:ハリポッターと秘密の部屋】 ○白菜のスープ ★シェパードパイ キャベツとみずなのサラダ	鶏ささみ 豚もも肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ みずな	はくさい 玉葱 えのきたけ コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖	米油	752 kcal 28.8 g 24.3 g 3.9 g	
11火	ソルガム入りごはん	【しんまちランチ】 ツナと西山豆腐の中華煮 いかの南蛮漬け 新町のかき	ツナフレーク 豆腐 いか	牛乳	にんじん	しょうが 玉葱 たけのこ 干しいたけ ねぎ 柿	麦ごはん ソルガム 砂糖 かたくり粉	米油	803 kcal 37.6 g 25.6 g 2.4 g	かき 1/4切れ
12水	麦ごはん	○新町大根のみそしる ししゃものごまフライ 野沢菜あえ	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも(魚:丸ごと)	にんじん こまつな 野沢菜漬け	玉葱 だいこん えのきたけ はくさい もやし	麦ごはん 天ぷら粉 パン粉	ごま 米油	725 kcal 25.6 g 21.7 g 2.5 g	ししゃも 2尾
13木	コッペパン	○押し麦入り野菜スープ チリコンカン ひじきサラダ	ベーコン 大豆 豚もも肉	牛乳 干ひじき	にんじん パセリ トマトピューレ	玉葱 キャベツ にんにく きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも 大麦(押し麦) 小麦粉 砂糖	米油	753 kcal 30.5 g 24.7 g 3.8 g	
14金	麦ごはん	【読書コラボ:やきぎかなののろい】 ○かきたま汁 ★あじのみそマヨ焼き 五目きんぴら	豆腐 たまご あじ(魚) みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん	玉葱 えのきたけ ごぼう	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖	ソルガム マヨネーズ 砂糖	752 kcal 32.7 g 26.0 g 2.8 g	
17月	ソフトめん	○みそラーメン汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツのナムル	豚かた肉 みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん にら こまつな	にんにくしょうが もやし ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 天ぷら粉	米油 ごま油	754 kcal 29.6 g 21.4 g 3.3 g	ちくわ 2切れ
18火	麦ごはん	○玉ねぎのみそ汁 さんまの一匹塩焼き 梅ドレサラダ	油揚げ みそ さんま(魚)	牛乳 わかめ	にんじん みずな	玉葱 えのきたけ だいこん キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん 砂糖	米油	917 kcal 39.4 g 42.9 g 3.3 g	さんま用トレー 大根おろしのたれ
19水	麦ごはん	○かまぼこのすまし汁 三色揚げ煮 ゆかりあえ	かまぼこ 鶏むね肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱 えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	麦ごはん さつまいも かたくり粉 砂糖	米油	731 kcal 25.2 g 18.1 g 2.4 g	
20木	コッペパン	○野菜とミートボールのスープ ハムエッグ ツナサラダ	鶏もも肉 豆腐 たまご ハム ツナフレーク	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 はくさい キャベツ もやし レモン果汁	コッペパン かたくり粉 砂糖	米油	731 kcal 33.7 g 26.8 g 3.3 g	
21金	麦ごはん	○秋野菜のみそ汁 凍り豆腐の肉詰め煮 のりマヨあえ	油揚げ みそ 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳 のり	にんじん	玉葱 だいこん なす えのきたけ 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	ソルガム マヨネーズ	721 kcal 26.1 g 21.5 g 3.3 g	
25火	麦ごはん	○豆まめみそ汁 和風ミートローフ れんこんサラダ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 だいこん 長ねぎ えのき氷 れんこん キャベツ	麦ごはん パン粉 砂糖 かたくり粉	オリーブ油	783 kcal 33.4 g 25.8 g 1.8 g	
26水	麦ごはん	○ワンタンスープ ツナそばろ かぶの浅漬け	豚もも肉 ツナフレーク	牛乳 塩昆布	にんじん にら	玉葱 はくさい 干しいたけ しょうが 枝豆 かぶ きゅうり	麦ごはん ワンタン 砂糖	ごま油 米油	720 kcal 27.3 g 20.9 g 2.7 g	
27木	コッペパン	○パスタスープ たらのパン粉焼き 花野菜サラダ	たら(魚)	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 しめじ えのきたけ キャベツ にんにく カリフラワー	コッペパン マカロニ パン粉	オリーブ油	707 kcal 31.1 g 21.2 g 3.6 g	
28金	麦ごはん	○厚揚げと小松菜のみそ汁 鶏のから揚げ ごまあえ	厚揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ にんにくしょうが はくさい もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま	782 kcal 32.0 g 25.4 g 2.1 g	

※献立は都合により変更する場合があります

# 11月食育だより

信州新町学校給食共同調理場

今月の目標 感謝して食べよう！

秋が深まってきましたね。屋間の気温と、朝晩の気温差が大きい時は体調を崩しやすくなります。食事を3食しっかりと食べ、風邪などに負けないように体調をととのえましょう。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます！ ごちそうさまでした

**食事を支える人たち**

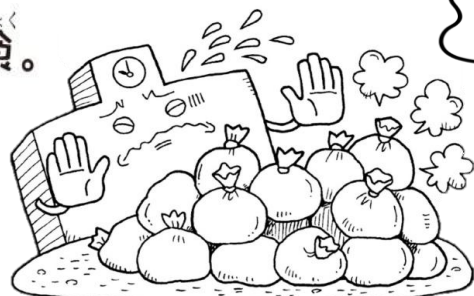
もとは生きていた食べ物の命

生産者の人、料理を作る人、食品の加工や販売に関わる人、食べ物を運ぶ人

## 「少しだけ」のはずなのに...

あなたが残した給食。

全校分になると！



わあああ...

「もう一口」の気持ち、大切にしよう

# 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もおられるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



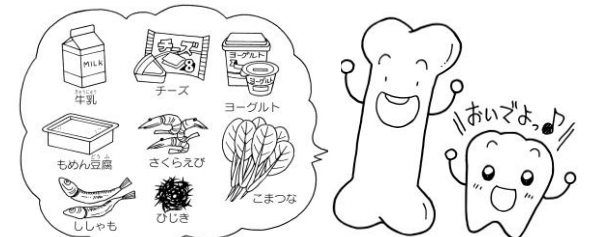
**「和食」の特徴**

<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>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

**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う</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う</p>
---------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------

## 11月8日「歯の日」



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれています。日本人が不足しがちな栄養素ですので、家庭の食事でも意識してとりたいですね。そして、よくかんで食べることで、食後の歯みがきも大切にしましょう。

今月の給食費の口座振替は11月30日(木)です。