令和8年11月　献 立 表　（中学校）

長野市第一学校給食センター
TEL２１４-９３５５　FAX２１４－９３６６

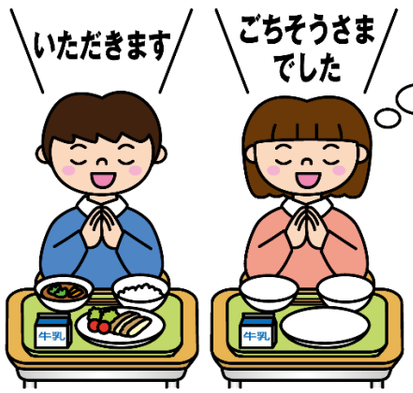
日	曜	献立名 主食	牛乳	お かず（汁物・主菜・副菜）	食品の働きと分類 血や肉になるもの 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	体の調子を良くするもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	働く力や体温になるもの 5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 エネルギー（キロカロリー） たんぱく質（グラム）	脂質（グラム） 食塩相当量（グラム）	一口メモ
2	月	麦ご飯	○	【いい歯の日献立】 小松菜のピリ辛汁 きびなごのカリカリ揚げ かみかみサラダ・のりふりかけ	厚揚げ みそ ツナ	牛乳 きびなご カリカリフライ（魚） のりふりかけ	人参 こまつな	玉ねぎ 大根 ごぼう キャベツ	麦ご飯 砂糖	ひまわり油	エネルギー 735 たんぱく質 26.2	脂質 21.9 食塩相当量 2.4	11月8日は、「いい歯の日」です。カルシウムの多い**こまつな**や、**きびなご**などを使いました。
4	水	麦ご飯	○	豆乳みそ汁 秋野菜の煮物 たくあん漬け和え	油揚げ 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 しょうが・大根 れんこん たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 さつまいも こんにゃく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 691 たんぱく質 26.3	脂質 14.0 食塩相当量 2.5	若穂綿内でとれた**綿内れんこん**を使った「秋野菜の煮物」です。食感を楽しんでください。
5	木	ソフト麺	○	みそラーメンスープ かにしゅうまい（２個） 海藻サラダ	豚肉 みそ かにしゅうまい	牛乳 海藻	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン 長ねぎ キャベツ	ソフト麺 でんぷん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 710 たんぱく質 30.4	脂質 17.0 食塩相当量 3.3	**ソフト麺**は、小麦粉、水、塩だけで作られます。朝茹でて、学校に届けていただいています。
6	金	麦ご飯	○	【おはなし献立「給食アンサンブル」】 📖マーボー豆腐 春巻 三色ナムル	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 にら こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ もやし	麦ご飯 砂糖 でんぷん 春巻	ひまわり油 ごま油	エネルギー 782 たんぱく質 28.2	脂質 25.5 食塩相当量 2.3	「**給食アンサンブル**」は、給食が6人の中学生の心を揺れ動かしていくお話です。
9	月	麦ご飯	○	【地域食材の日献立】 きのこ汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 糸寒天とソルガムの和え物	油揚げ みそ 豚肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	人参	大根・白菜 しめじ・えのきたけ なめこ・長ねぎ しょうが・キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぷん 砂糖 ソルガム	ひまわり油	エネルギー 775 たんぱく質 27.6	脂質 25.2 食塩相当量 2.6	地域食材たっぷりの「地域食材の日献立」です。**ソルガム**は、長野市の特産物です。
10	火	メロンパン	○	【三輪小学校お楽しみ献立】 ＡＢＣスープ チキンカツ コーンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 コーン キャベツ きゅうり	メロンパン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	ひまわり油	エネルギー 800 たんぱく質 35.5	脂質 24.7 食塩相当量 3.4	三輪小学校のみなさんの、第一希望の献立です。人気の献立がならびましたね。
11	水	麦ご飯	○	豚汁 さばの竜田揚げ 和風サラダ	豚肉 豆腐 みそ さば（魚） かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 こんにゃく 里いも でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 795 たんぱく質 34.3	脂質 26.6 食塩相当量 2.5	**さば**には、頭のはたらきをよくしてくれるDHA（ディーエイチエー）が多く含まれています。
12	木	コッペパン	○	【おはなし献立「14ひきのあさごはん」】 📖きのこのクリームスープ ロングウインナー 米粉マカロニのサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 トマト	玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉マカロニ	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 851 たんぱく質 33.6	脂質 34.0 食塩相当量 3.7	「**14ひきのあさごはん**」は、のねずみの家族の朝の様子が、ほほえましい絵本です。
13	金	麦ご飯	○	みそけんちん汁 焼き鳥丼の具 なめたけ和え	油揚げ 豆腐 みそ 卵 鶏肉	牛乳 寒天	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ なめたけ	麦ご飯 こんにゃく 里いも 砂糖 みずあめ	ひまわり油	エネルギー 732 たんぱく質 34.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.5	「けんちん汁」は、根菜やこんにゃく、豆腐などが入った、具だくさんの汁物です。
16	月	麦ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 あじフライ 野沢菜漬け和え	凍り豆腐 あじフライ（魚） みそ	牛乳 塩昆布	人参 野沢菜漬け	玉ねぎ えのきたけ 白菜 長ねぎ キャベツ・大根	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ひまわり油	エネルギー 692 たんぱく質 25.1	脂質 17.2 食塩相当量 3.0	野沢菜は、11月に収穫し、そのまま漬け込み作業を行います。初霜が降る頃が収穫の目安です。
17	火	コッペパン	○	ポトフ ハンバーグオニオンソース コールスローサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ かぶ 白菜・にんにく キャベツ・コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぷん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 712 たんぱく質 31.8	脂質 22.6 食塩相当量 3.6	旬の野菜をたっぷり使った「ポトフ」です。栄養豊富で体も温まるので、寒い時期にぴったりの汁物です。
18	水	麦ご飯	○	さつまいもときのこのカレー きなこビーンズ 福神漬け和え	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ エリンギ・りんご キャベツ・きゅうり 福神漬け	麦ご飯 さつまいも でんぷん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 840 たんぱく質 29.4	脂質 24.7 食塩相当量 2.0	長野市産の**きのこ**や、**大豆**を使った献立です。秋の味覚を味わってください。
19	木	ソフト麺	○	ちゃんぽんスープ さつまいもコロッケ かぶの浅漬け 毎月１９日は食育の日	豚肉 いか さつま揚げ	牛乳 塩昆布	人参	玉ねぎ 白菜 長ねぎ かぶ キャベツ	ソフト麺 でんぷん さつまいもコロッケ	ひまわり油	エネルギー 783 たんぱく質 30.7	脂質 21.3 食塩相当量 3.1	「**ちゃんぽん**」は、長崎県で有名な、具だくさんの麺料理です。豚骨ベースの白いスープが特徴です。
20	金	麦ご飯	○	【和食の日献立】 沢煮椀 鰆のもみじソース 大根のそぼろ煮	豚肉 かまぼこ 鰆（魚） 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 大根・えだまめ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 756 たんぱく質 36.1	脂質 23.1 食塩相当量 2.4	11月24日は、「**和食の日**」です。和食のよさを見直して、大切にしていきましょう。
24	火	コッペパン	○	キャベツのスープ煮 鶏肉のトマトソース フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく みかんシロップ漬け	コッペパン 砂糖・でんぷん シャインマスカットゼリー いちごゼリー ナタデココ	ひまわり油	エネルギー 725 たんぱく質 36.0	脂質 19.7 食塩相当量 3.3	県内産の**鶏肉**や**トマト**を使った、「鶏肉のトマトソース」です。パンにもよく合います。
25	水	麦ご飯	○	米粉ワンタンスープ たらのチリソース 塩ドレサラダ	鶏肉 みそ たら（魚）	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・しょうが キャベツ えだまめ	麦ご飯 米粉めん でんぷん 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 730 たんぱく質 30.5	脂質 16.3 食塩相当量 2.1	**たら**は、秋から冬にかけてが旬の魚です。この時期のたらは、脂がのっておいしいです。
26	木	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ ジビエのチリコンカン れんこんサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 鹿肉	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ 白菜 にんにく れんこん キャベツ	コッペパン	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	エネルギー 738 たんぱく質 34.9	脂質 26.4 食塩相当量 3.6	**鹿肉**入りの「チリコンカン」です。鹿肉には、たんぱく質や鉄、ビタミンが多く含まれています。
27	金	わかめご飯	○	【犀陵中学校思い出献立】 キムチ汁・鶏肉のから揚げ 春雨サラダ さつまいもと栗のタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳		玉ねぎ・白菜キムチ 白菜・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ きゅうり	わかめご飯 じゃがいももち でんぷん 春雨・砂糖 さつまいもと栗のタルト	ひまわり油 ごま油	エネルギー 792 たんぱく質 28.4	脂質 24.6 食塩相当量 3.0	3年生のアンケートをもとに、栄養が偏らないように献立を考えてくれました。
30	月	麦ご飯	○	すいとん汁 ごぼとん丼の具 りんご	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 ごぼう 長ねぎ りんご	麦ご飯 すいとん 白滝 砂糖	ひまわり油	エネルギー 746 たんぱく質 28.1	脂質 16.1 食塩相当量 2.0	りんごは、市内産の**ふじ**の予定です。ふじは11月に収穫の最盛期を迎えます。

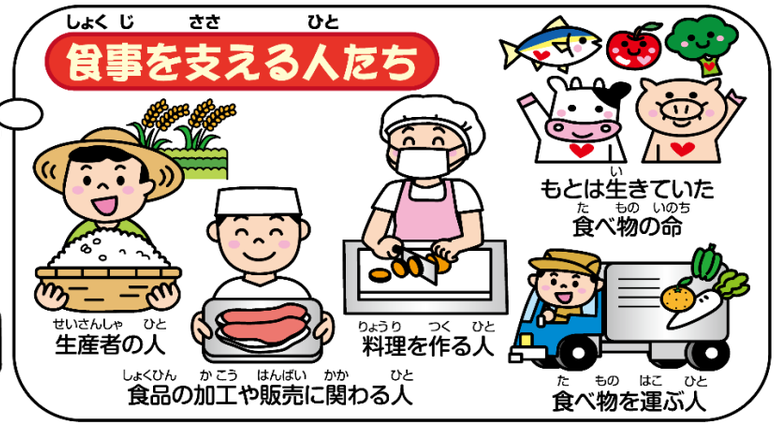
食育だより 11月

今月の目標	感謝して食べよう

わたしたちは、食べ物の命をいただいて食事をしています。また、食事は食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。感謝の心を持って、食事をいただきましょう。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう





「おはなし献立」が登場します！

読書の秋、今月は多くの学校で読書旬間が予定されています。本に親しみをもち、食べ物への関心を高めるきっかけになることを願って、「おはなし献立」を取り入れました。

『14ひきのあさごはん』（いわむらかずお 作）

～やきたてのどんぐりパンに、ジャムとジュース。おいしい**きのこのスープ**ができたら、テーブルをかこんでみんなでいただきます。～

『給食アンサンブル』（如月かずさ 作）

～今日の給食のメニューは**マーボー豆腐**だった。やさしいオレンジ色の、わたしの好きなマーボー豆腐。小学校のときから変わらない、その甘口のマーボー豆腐を食べているうちに、わたしはだんだんほっとした気分になっていた。～

読書は心の栄養ともいわれます。たくさんの本に出会い、いろいろな物語や知識に触れてみましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

歯は、食べ物をしっかりかむためにとても大切です。噛みごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

11月24日は「和食の日」、11月は「和食月間」です！

「和食」は、2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

今月の献立から 《鰆のもみじソース》

材　料	分量(4人分)	作り方
鰆切り身（５０ｇ）	４切	① 鰆に振り塩をする。 ② にんじんをすりおろす。 ③ 鍋に②とトマトケチャップ、マヨネーズ、水を入れて火にかけ、もみじソースを作る。 ④ ①の鰆を焼き、③のたれをかけてできあがり。
塩	少々	
にんじん	３０ｇ	
トマトケチャップ	大さじ１強	
マヨネーズ	大さじ1	
水	大さじ1	

紅葉のような、きれいなオレンジ色のソースに仕上がります。魚が苦手な子も、まろやかなソースでおいしく食べられます。
いろいろな魚に合わせてみてください♪