



令和8年11月 献立表 (柳町中学校)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日 曜	献 立 名	食品の備きと分類						栄 養 価		一口メモ		
		主食	牛乳	お か ず (汁物・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 (キロカロリー)
2 月	麦ご飯 	○	【いい歯の日献立】 小松菜のピリ辛汁 きびなごのかりかり揚げ 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 かりかりフライ (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 こんにやく 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 でんぶん	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 でんぶん 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 してのお話です。
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 でんぶん 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 こんにやく 里いも でんぶん 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 (ディーエイチイー)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 ロングウイナー 米粉マカロニのサラダ 	鶏肉 ウイナー	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 こんにやく 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 菜やこんにやく、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	抹茶揚げパン 	○	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	抹茶揚げパン じゃがいも 砂糖 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 779 たんぱく質 31.8	脂質 25.9 食塩相当量 3.6	給食センターでコッペ パンをカリッと揚げ、 抹茶と砂糖をまぶし て「抹茶揚げパン」を 作ります。
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 でんぶん 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 	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 でんぶん 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 鰯のもみじソース 大根のそぼろ煮 	豚肉 かまぼこ 鰯(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 こんにやく 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 にしていきたいです。
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・でんぶん 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 たらちのチリソース 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 でんぶん 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 ノンエッグ マヨネーズ ごま	ひまわり油	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 でんぶん 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

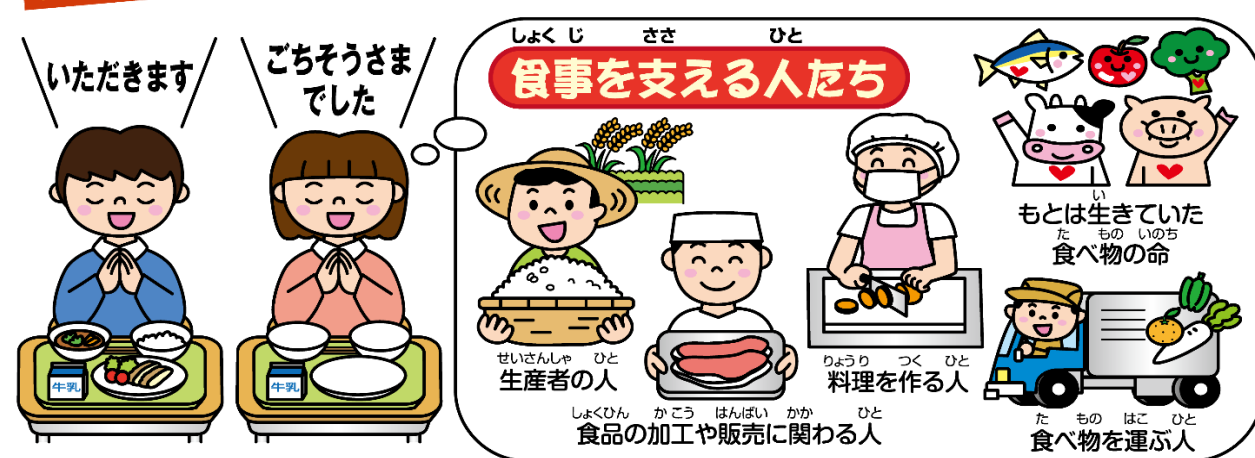
11月

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）

～やきたてのどんぶりパンに、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。



今月の献立から 《鯖のもみじソース》

材 料	分量(4人分)	作 り 方
鯖切り身（50g）	4切	① 鯖に振り塩をする。
塩	少々	② にんじんをすりおろす。
にんじん	30g	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。
トマトケチャップ	大さじ1強	④ ①の鯖を焼き、③のたれをかけてできあがり。
マヨネーズ	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。
水	大さじ1	いろいろな魚に合わせてみてください♪

