令和8年　11月 献立表（中学校）

長野市第二学校給食センター
TEL292－0188 FAX292－1491

日	曜	主食	牛乳	おかず（汁物・主菜・副菜）	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	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）	連絡
2	月	麦ご飯		《いい歯の日献立》 豆乳みそ汁 いわしのかば焼き かみかみ和え	油揚げ・豆乳 みそ いわし(魚)	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・切干大根 ごぼう・もやし きゅうり	麦ご飯 さつま芋 でん粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー 815 たんぱく質 30.0	脂質 22.6 食塩相当量 2.5	
4	水	コッペパン		わかめスープ 肉団子のチリソース ツナサラダ はちみつ	ツナ かまぼこ 肉団子	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ・ねぎ えのきたけ・にんにく きゃべつ・白菜 きゅうり・レモン果汁	コッペパン 砂糖 はちみつ	油	エネルギー 836 たんぱく質 32.1	脂質 32.4 食塩相当量 4.3	はちみつ
5	木	麦ご飯		《長野粉もの文化献立》 おぶっこ いかのねぎ塩焼き もやしのナムル	鶏肉・油揚げ いか みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜・玉ねぎ ねぎ・もやし にんにく・しょうが	麦ご飯 ほうとう 砂糖	油 ごま油	エネルギー 707 たんぱく質 30.9	脂質 19.6 食塩相当量 2.7	
6	金	ソフト麺		きつねうどん汁 豚肉とさつま芋の甘辛 青じそ風味和え	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 青じそ粉	玉ねぎ・ねぎ えのきたけ・白菜 きゃべつ・きゅうり 生姜	ソフト麺 さつま芋 砂糖 でん粉	油	エネルギー 819 たんぱく質 34.8	脂質 21.2 食塩相当量 3.1	
9	月	いろどりご飯		ごまみそ汁 おでん 小松菜とハムの和え物	豚肉・凍り豆腐 みそ・さつま揚げ えびボール ハム・竹輪	牛乳・昆布	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 大根・きゃべつ	いろどりご飯 こんにゃく 里芋 砂糖	ごま	エネルギー 736 たんぱく質 31.2	脂質 16.0 食塩相当量 4.8	
10	火	麦ご飯		辛味豆腐汁 かつおの角煮 ゆず香和え	鶏肉・ハム 豆腐・みそ かつお(魚)	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ・もやし 白菜・生姜 きゃべつ・ゆず果汁	麦ご飯 こんにゃく 砂糖		エネルギー 698 たんぱく質 39.0	脂質 13.9 食塩相当量 3.0	ゆず
11	水	メロンパン		《篠ノ井西小学校お楽しみ献立》 ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー きゃべつ・レッドキャベツ きゅうり 玉ねぎ・大根	メロンパン でん粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 816 たんぱく質 31.5	脂質 28.1 食塩相当量 3.9	
12	木	麦ご飯		ポークカレー 糸寒天とソルガムのサラダ りんご	豚肉	牛乳 寒天	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・きゃべつ きゅうり・りんご	麦ご飯 じゃが芋 ソルガム 砂糖	ごま油 油	エネルギー 740 たんぱく質 23.8	脂質 16.8 食塩相当量 2.1	
13	金	コッペパン		卵スープ 豚肉のアップルソース れんこんサラダ	かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ りんご・にんにく れんこん・きゃべつ きゅうり・コーン	コッペパン でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 772 たんぱく質 35.9	脂質 29.5 食塩相当量 3.9	
16	月	わかめご飯		《川中島中学校思い出献立》 ABCスープ・鶏肉のから揚げ 和風ポテトサラダ コーヒー牛乳の素	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり 福神漬け・コーン 生姜・にんにく	わかめご飯 マカロニ・でん粉 じゃが芋 コーヒ牛乳の素	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 768 たんぱく質 28.2	脂質 20.4 食塩相当量 3.3	コーヒー牛乳の素
17	火	麦ご飯		吉野汁 ぶりの塩こうじ焼き ひじきの煮物	鶏肉 豆腐 ぶり(魚) 竹輪	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・大根 ねぎ・しめじ	麦ご飯 でん粉 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 761 たんぱく質 36.4	脂質 22.5 食塩相当量 2.0	
18	水	丸パン		鶏ごぼうスープ じゃが芋のチーズ煮 海藻サラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ 海藻	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 きゃべつ・きゅうり	丸パン じゃが芋 砂糖	ごま油 油	エネルギー 710 たんぱく質 31.5	脂質 25.5 食塩相当量 4.2	
19	木	麦ご飯		《地域食材の日献立》 かぼちゃのみそ汁 きのこすき焼き丼の具 ごま和え	鶏肉・油揚げ 豚肉・牛肉 みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 水菜	玉ねぎ・大根・ねぎ 白菜・エリンギ しめじ・えのきたけ もやし・きゃべつ	麦ご飯 しらたき でん粉 砂糖	ごま ごま油 油	エネルギー 720 たんぱく質 32.5	脂質 17.5 食塩相当量 2.5	まいつき 19にちは しょくいくのひ
20	金	ソフト麺		《パルセイロレディース応援献立》 マーボー麺汁 えびしゅうまい・イレブンサラダ 豆乳ババロア(みかん)	豚肉 みそ えびしゅうまい	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく・生姜 玉ねぎ・もやし きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ	ソフト麺 砂糖 でん粉 豆乳ババロア	ごま 油	エネルギー 849 たんぱく質 32.9	脂質 25.4 食塩相当量 4.6	えびしゅうまい 2個 豆乳ババロア 業者配送
24	火	麦ご飯		《きのこの日献立》 秋のきのこみそ汁 豚肉と大根の煮物 ごぼうサラダ	豆腐 みそ 豚肉 ツナ	牛乳	人参	白菜・しめじ・ねぎ えのきたけ・なめこ 生姜・大根・ごぼう きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 砂糖 こんにゃく	油 ドレッシング	エネルギー 716 たんぱく質 31.4	脂質 18.8 食塩相当量 2.1	
25	水	ツイストパン		《ブレイブウォリアーズ応援献立》 ジビエのブラウンシチュー ウォリアーズサラダ りんご・黒豆	青大豆 鹿肉 黒豆	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉ねぎ しめじ・きゅうり 黄ピーマン・きゃべつ りんご	ツイストパン さつま芋 砂糖	油	エネルギー 770 たんぱく質 33.6	脂質 22.6 食塩相当量 3.3	黒豆
26	木	麦ご飯		《和食の日献立》 のっぺい汁 鮭の西京漬け焼き 凍り豆腐の炒り煮	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 さけ(魚)	牛乳	人参	大根・ごぼう ねぎ・玉ねぎ 干ししいたけ・枝豆 えのきたけ・白菜	麦ご飯 里芋・こんにゃく でん粉 砂糖	油	エネルギー 665 たんぱく質 28.3	脂質 17.0 食塩相当量 2.9	11月24日は 和食の日
27	金	コッペパン		白菜スープ 鶏肉のハーブパン粉焼き お豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆 いんげん豆	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 きゃべつ・きゅうり にんにく	コッペパン パン粉 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油	エネルギー 754 たんぱく質 38.6	脂質 26.2 食塩相当量 3.4	
30	月	麦ご飯		ふっこう豆腐のみそ汁 あじの甘酢あんかけ 白菜の和風サラダ	豆腐 みそ あじ(魚)	牛乳 わかめ	人参 赤ピーマン	玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・きゅうり 黄ピーマン・白菜 もやし	麦ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 油	エネルギー 737 たんぱく質 31.0	脂質 20.3 食塩相当量 2.7	

食育だより 11月

今月の目標	感謝して食べよう

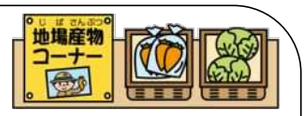
わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。
自然の恵み、命をいただいていることに「感謝の心」を持てるといいですね。
食べ物や食事に対する「感謝」とは、どんな事があるかみんなで考えてみましょう！

食事のあいさつ

●「いただきます」
食べ物は、もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

●「ごちそうさま」
漢字で【ご馳走様】と書きます。
食事を用意するために、駆け回ってくれて「ありがとう」という意味です。

地産地消



●地産地消とは
地域で生産された農畜産物を「地域で消費しよう！」とする取り組みのことです。
地元の食材を買って使う、食べることは、地元の良いところを知る、また、生産者の方々の思いに触れることにつながります。
感謝の気持ちが生まれます。

「食べ物への感謝」は、どんなことから伝えることができるのかな？

●食事のマナー

●食事のマナーを守って食べることは、食事を大切に食べようとする姿から、感謝の心が伝わります。

●和やかに仲良く食べる

●味わって食べる

●食べ終わった時、ご飯粒やおかずの食べ残しが食器についていないようにすることは、感謝の心が伝わります。
●お家で食器を台所まで運んだり、テーブルをふいてきれいにすることは、感謝の心が伝わります。

●後片付け

●残し方

●できるだけ自分の健康のために食べる、できるだけ食べ物をムダにしない、食べ残しが減るように工夫することは、「命」のあった食べ物そのものへの感謝の心を表し、伝えます。

みなさんの心の中にある食事に対する「感謝の気持ち」は、これからの心身の成長に必ず影響を与えます。
ぜひ、お家の人と話してみてくださいね！

11月8日は いい歯の日

昔と比べ、私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない食材が敬遠され、やわらかい食べ物が好まれるようになったのも関係するようです。11月8日は「いい歯の日」。歯の健康はとても大切です。よくかんで食べることの大切さを考えてみましょう！

成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。
ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

＋

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋においしい魚や、干ししいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。

健康な歯を保つためのポイント

給食の献立から ～きのこすき焼き丼の具～

《材料(4人分)》

・炒め油	小さじ1
・豚ももこま肉	80g
・牛ももこま肉	80g
・白菜	100g
・人参	40g
・しらたき	60g
・しめじ	20g
・エリンギ	20g
・えのきだけ	20g
・砂糖	小さじ1
・醤油	大さじ1
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・長ねぎ	20g
・でん粉	小さじ1

《作り方》
①白菜はざく切り、人参は短冊切り、しめじはほぐし、エリンギは短冊切り、えのきは長さ1/2に切り、長ねぎは斜め切りにする。
②しらたきはゆがいて食べやすい長さに切る。
③フライパンに油をひき、人参、しらたき、きのこの順に炒める。
④③に調味料と白菜を入れ、肉を加えて煮る。
⑤④に長ねぎを加えて、食材に火が通ったら、水溶きでん粉を回し入れてひと煮立ちさせる。

＊子ども達や先生方に人気の献立です。
＊給食用の分量は少なめです。
ご家庭に合わせて量を調節してください。