令和8年　11月　こんだてひょう（小1コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日	曜	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをよくするもの（みどり）	はたらくちからやたいおんになるもの（きいろ）	えいようか 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）	れんらく
2	月	むぎごはん	○	さつまじる しのだにあんかけ ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・しのだに	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・ながねぎ キャベツ・もやし	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・さつまいも さとう・でんぷん・ごま	エネルギー 576 たんぱく質 22.6	脂質 16.6 食塩相当量 2.2	
4	水	わかめごはん	○	【とうぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 キムチじる とりにくのからあげ のりマヨあえ・さつまいもとくりのタルト	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく・のり	たまねぎ・にんじん ほししいたけ はくさいキムチ・にら・しょうが きゅうり・もやし・キャベツ	むぎごはん・しらたき でんぷん・こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいもとくりのタルト	エネルギー 667 たんぱく質 27.4	脂質 22.9 食塩相当量 2.7	・わかめごはんのもと ・さつまいもとくりのタルト （ぎょうしゃはいそう）
5	木	むぎごはん	○	だいこんのそぼろじる さんまのかばやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく さんま(さかな)でんぷんつき	たまねぎ・だいこん にんじん・さやいんげん しょうが・キャベツ きゅうり・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく でんぷん・さとう	エネルギー 595 たんぱく質 24.2	脂質 22.7 食塩相当量 2.1	**レストランのおばけずかんより むげんナポリタン** ◆それぞれのおばけがどんなふうにこわいのか、そうならないためには、どうすればだいじょうぶなのかを、しょうかいするほんです。 ◆むげんナポリタンは、ふえつづけるナポリタンのおばけ。「ンタリポナ」とじゅもんを3かいとなえれば、だいじょうぶ!
6	金	コッペパン	○	【おはなしこんだて：レストランのおばけずかん】 にくだんごとはるさめのスープ むげんナポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ だいこん・ちんげんさい・にんにく コーン・トマトピューレ・ピーマン キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン はるさめ・こめあぶら スパゲッティー さとう	エネルギー 638 たんぱく質 25.2	脂質 19.9 食塩相当量 3.3	
9	月	むぎごはん	○	【いいはのひこんだて】 あつあげとわかめのみそしる いかのみりんあげ カレーきんぴら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ・わかめ いか・ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ こまつな・ごぼう さやいんげん	むぎごはん でんぷん こめあぶら・さとう こんにゃく	エネルギー 629 たんぱく質 30.2	脂質 19.2 食塩相当量 2.5	
10	火	ソフトめん	○	ソルガムいりにくみそスープ コーンしゅうまい いとかんてんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ コーンしゅうまい いとかんてん	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・もやし・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ソフトめん こめあぶら・ソルガム さとう・でんぷん ごまあぶら	エネルギー 637 たんぱく質 29.5	脂質 16.0 食塩相当量 2.9	コーンしゅうまい　2こ
11	水	むぎごはん	○	【おはなしこんだて：5ふんごにこいのけつまつ】 オニオンスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ・ツナ	たまねぎ・にんじん トマトピューレ ブロッコリー・コーン キャベツ	むぎごはん こめあぶら でんぷん	エネルギー 570 たんぱく質 24.2	脂質 17.8 食塩相当量 2.1	**5ふんごにこいのけつまつ あおいそらのした、こいはつづく。より デミグラスハンバーグ** ◆「5ふんごにいがいなけつまつ」シリーズは、1わやく5ふんでよめるしょうせつです。 ◆きゅうしょくでは、じょしこうこうせいたちがしょくどうでおひるをたべながら、れんあいばなしをしているシーンから、デミグラスハンバーグをえらびました。
12	木	むぎごはん	○	【わしょくのひこんだて】 あきやさいのみそしる さばのたつたあげ しおこうじあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ さば（さかな）	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・れんこん ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん でんぷん こめあぶら	エネルギー 630 たんぱく質 26.8	脂質 23.7 食塩相当量 1.9	
13	金	コッペパン	○	キャベツのスープに じゃがいものジビエミートソースあえ みかん	ぎゅうにゅう ウインナー しかにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく しめじ・トマトピューレ みかん	コッペパン こめあぶら じゃがいも	エネルギー 630 たんぱく質 28.5	脂質 17.7 食塩相当量 2.7	
16	月	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 すいとんじる しんしゅうポークときのこのいためもの わたうちれんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ・わかめ ぶたにく・ツナ	たまねぎ・にんじん だいこん・しめじ・エリンギ えのきたけ・ながねぎ れんこん・キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん こめあぶら・しらたき さとう・でんぷん	エネルギー 612 たんぱく質 31.3	脂質 14.3 食塩相当量 2.6	まいつき19にちは しょくいくのひ
17	火	まっちゃパン	○	【せいぶちゅうがっこう おもいでこんだて】 ミネストローネ えびフライ もやしのナムル・ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ベーコン えびフライ わかめ	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・もやし きゅうり	まっちゃパン・さとう ソルガムマカロニ こめあぶら・でんぷん ごまあぶら・ガトーショコラ	エネルギー 774 たんぱく質 26.1	脂質 27.4 食塩相当量 3.2	ガトーショコラ （ぎょうしゃはいそう）
18	水	むぎごはん	○	【ながのけんのきょうどしょくこんだて】 かきたまじる きぬあげのあまからだれがけ しおまるいかのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく・たまご あつあげ・ぶたにく しおまるいか・わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・ちんげんさい ながねぎ・えだまめ キャベツ・きゅうり	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 589 たんぱく質 26.4	脂質 20.0 食塩相当量 2.3	**デコピンのとくべつないちにちより ラッキーミートボール** ◆おおたにしょうへいせんしゅがかいたえほんです。しきゅうしきをまかされたデコピンは、ラッキーボールをいえにわすれてきてしまい…。 ◆きゅうしょくでは、ミートボールを、デコピンのラッキーボールにみたてます。
19	木	むぎごはん	○	ぷるぷるかんてんスープ レバーのケチャップあえ つぼづけあえ	ぎゅうにゅう ベーコン いとかんてん ぶたレバー	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・だいこん ちんげんさい・キャベツ きゅうり・つぼづけ	むぎごはん でんぷん こめあぶら さとう	エネルギー 609 たんぱく質 24.9	脂質 17.7 食塩相当量 2.3	
20	金	コッペパン	○	【おはなしこんだて：デコピンのとくべつないちにち】 おしむぎいりやさいスープ ラッキーミートボール(ミートボールのケチャップあえ) シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ	コッペパン おおむぎ こめあぶら・さとう でんぷん・じゃがいも	エネルギー 653 たんぱく質 26.8	脂質 22.5 食塩相当量 3.4	
24	火	ソフトめん	○	ごもくあんかけスープ むしぎょうざ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうざ	しょうが・たまねぎ にんじん・ほししいたけ もやし・ながねぎ・キャベツ きゅうり・だいこんづけ・あかしそこ	ソフトめん こめあぶら でんぷん	エネルギー 572 たんぱく質 23.4	脂質 14.2 食塩相当量 2.9	むしぎょうざ　2こ
25	水	むぎごはん	○	こめこルウのハヤシライスソース うのはなサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ トマトピューレ・きゅうり キャベツ・りんご	むぎごはん こめあぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 639 たんぱく質 21.4	脂質 20.1 食塩相当量 2.2	スプーン
26	木	むぎごはん	○	おでん シルバーのうめのかだれ のざわなづけあえ	ぎゅうにゅう・こんぶ ちくわ・あつあげ がんもどき・しおこんぶ シルバー（さかな）	だいこん・にんじん・うめ しょうが・キャベツ きゅうり・のざわなづけ	むぎごはん こんにゃく さとう・じゃがいも こめあぶら・でんぷん	エネルギー 583 たんぱく質 26.4	脂質 17.0 食塩相当量 3.0	
27	金	コッペパン	○	【おはなしこんだて：14ひきのかぼちゃ】 かぼちゃのシチュー とりにくのハニーマスタードやき レモンマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク・なまクリーム とりにく	たまねぎ・にんじん ホワイトしめじ・コーン かぼちゃ・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン こめあぶら バター・はちみつ さとう	エネルギー 677 たんぱく質 34.2	脂質 22.2 食塩相当量 2.8	スプーン
30	月	むぎごはん	○	【おはなしこんだて：そして、バトンはわたされた】 だいこんとコーンのスープ もりみやさんのドライカレー さつまいものサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	だいこん・えのきたけ コーン・にんじん・ながねぎ しょうが・にんにく・たまねぎ ピーマン・キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら・こめこ さとう・さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 605 たんぱく質 22.6	脂質 19.3 食塩相当量 2.6	スプーン

読書週間 2026 10・27～11・9

10/27～11/9は、公益社団法人 読書推進運動協議会の「読書週間」です。11月の給食では、５つの本に出てくる料理を提供します。本に親しむ機会になるといいなと思っています。

１４ひきのかぼちゃより かぼちゃのシチュー

◆ねずみのおじいさんが「これはかぼちゃのたね、いのちのつぶだよ」とおしえてくれたことをきっかけに、ねずみのこどもたちがかぼちゃをそだてます。
◆しゅうかくしたかぼちゃでいろいろなりょうりをつくります。きゅうしょくでは、かぼちゃのシチューをつくります。

そして、バトンはわたされたより もりみやさんのドライカレー

◆ちのつながらないおやもとをてんてんとしてきた、てんこうせいのゆうこがしゅじんこうです。さんにんめのちちおやのもりみやさんは、ゆうこのだいこうぶつやこころがげんきになるりょうりをたくさんつくってくれます。
◆きゅうしょくでは、たくさんのやさいとちょうみりょうをつかって、ドライカレーをつくります。

11月 食育だより

しろわせバイ信州
©長野県アルクマ

今月の給食目標	感謝して食べよう

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

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しょう。

旬の地場産物を使ったメニューの紹介「綿内れんこんサラダ」

材料（４人分）

・れんこん	７０ｇ
・キャベツ	１００ｇ
・きゅうり	４０ｇ
・にんじん	３０ｇ
・ツナ	３０ｇ
♥ ・しょうゆ・酢	各小さじ１
♥ ・さとう	小さじ１/３
♥ ・油	小さじ１/２
♥ ・塩	少々

作り方

①れんこんは皮をむき、厚さ５ミリのいちょう切り、キャベツは１センチ幅の短冊切り、きゅうりは厚さ３ミリの小口切り、にんじんはせん切りにする。
②①の野菜をゆでて、流水で冷やし、水気をよくしぼる。
③♥の材料を混ぜてドレッシングを作り、②とツナと和える。

長野市若穂綿内地区で江戸時代から栽培されている「綿内れんこん」は、９月から４月頃にかけて収穫されます。栽培している農家さんが減り、「幻のれんこん」とも言われます。

＊給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。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。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

長野県の郷土食のメニューの紹介「塩丸いかの酢のもの」

材料（４人分）

・キャベツ	１２０ｇ
・きゅうり	７０ｇ
・塩丸いか	３０ｇ
・乾燥カットわかめ	２ｇ
★ ・しょうゆ	小さじ１と１/２
★ ・酢	小さじ２と１/３
★ ・さとう	小さじ１と１/３

＊給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

作り方

①キャベツは１センチ幅の短冊切り、きゅうりは厚さ３ミリの小口切りにする。食感が残るようにさっとゆでて、流水で冷やし、水気をよくしぼる。
②塩丸いかは縦半分に切ってから厚さ５ミリ幅に切る。水に浸して少し塩味が残るくらいに、味見をしながら塩抜きをする。ゆでて、流水で冷やし、ザルにあげておく。
③乾燥カットわかめは、水に浸して戻し、水気をよくしぼる。
④★の材料を混ぜてドレッシングを作り、①②③の食材と和える。

「塩丸いか（塩いか）」は、皮をむいて内臓を取ったいかをゆでて丸ごと塩漬けにしたもので、長い間、保存ができます。冷蔵技術のない昔、海から遠く離れていて新鮮な魚が手に入りにくかった長野県で食べられる貴重な海の幸でした。福井県や富山県で作られた塩丸いかは、峠を越えて長野県まで運ばれてきました。そのまま食べると、とてもしょっぱいので、水に浸して塩を抜いてから食べます。