



令和8年 11月 献立表 (中学コース)

北部中学校

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

日 曜	主 食	牛乳	献 立 名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と働き						栄養価		連 絡
				血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働くかや体温になるもの		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
				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			
2 月	シュガー揚げパン	○	キャバツのスープ煮 ポークチャップ みかん パン屋さんが作ったコッパンを給食センターの大きな フライヤーで揚げて、さとうをまぶします。	ウインナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ・キャバツ にんにく・しめじ みかん	シュガー揚げ パン でん粉	米油	エネルギー 855	脂質 31.2	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 ◆大谷翔平選手が書いた絵本です。 始球式を任されたデコピンは、 ラッキーボールを家に忘れてきてしまい…。 ◆給食では、ミートボールを、デコピン のラッキーボールに見立てます。
4 水	コッパン	○	【おはなし献立:デコピンのとくべつないちにち】 押し麦入り野菜スープ ラッキーミートボール(ミートボールのケチャップ和え) シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン ミートボール	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 キャバツ	コッパン 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 745	脂質 24.7	
5 木	麦ごはん	○	【いい歯の日献立】 厚揚げとわかめのみそ汁 いかのみりん揚げ カレーさんびら	厚揚げ みそ いか 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ・大根 しめじ・ごぼう	麦ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	米油	エネルギー 756	脂質 20.6	
6 金	麦ごはん	○	さつま汁 信田煮あんかけ ごま和え	鶏肉 みそ 信田煮	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャバツ もやし	麦ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	エネルギー 711	脂質 18.3	
9 月	ソフト麺	○	みそラーメンスープ 大学いも ツナサラダ	豚肉 なると みそ ツナ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・干しいたけ だけのこ・もやし 長ねぎ・大根 キャバツ・レモン果汁	ソフト麺 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ	米油 ごま	エネルギー 791	脂質 18.9	
10 火	麦ごはん	○	ぶるぶる寒天スープ レバーのケチャップ和え つぼ漬け和え	ベーコン 豚レバー	牛乳 糸寒天	人参 ちんげん菜	玉ねぎ 干しいたけ 大根・キャバツ きゅうり つぼ漬け	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 738	脂質 18.9	
11 水	コッパン	○	【おはなし献立:14ひきのかぼちゃ】 かぼちゃのシチュー 鶏肉のハニーマスタード焼き レモンマリネ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク エククリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ ホワイトしめじ コーン・キャバツ きゅうり レモン果汁	コッパン はちみつ 砂糖	米油 バター	エネルギー 776	脂質 24.7	スプーン
12 木	わかめごはん	○	【東部中学校 思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ のりマヨ和え・さつまいもと栗のタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめごはん の素 牛乳 のり	人参 にら	玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ・生姜 きゅうり・もやし キャバツ	麦ごはん しらたき でん粉 さつまいもと栗 のタルト	米油 ノンエッグマ ヨネーズ	エネルギー 800	脂質 24.7	・わかめごはんの素 ・さつまいもと栗のタルト（業者配送）
13 金	麦ごはん	○	【和食の日献立】 秋野菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 塩こうじ和え	油揚げ みそ さば(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・ごぼう 大根・れんこん 長ねぎ・キャバツ きゅうり	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 769	脂質 26.5	
16 月	コッパン	○	豆乳クリームスープ 信州きのこ入りコロッケ 海そうサラダ	ベーコン みそ 豆乳	牛乳 海そう	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・コーン 白菜・キャバツ 大根・きゅうり	コッパン 米粉・砂糖 でん粉 信州きのこ入りコ ロッケ	米油	エネルギー 812	脂質 30.2	
17 火	麦ごはん	○	【おはなし献立:そして、バトンは渡された】 大根とコーンのスープ 森宮さんのドライカレー さつまいものサラダ	かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	大根・えのきたけ コーン・長ねぎ 生姜・にんにく 玉ねぎ・キャバツ きゅうり	麦ごはん 米粉 砂糖 さつまいも	米油 ノンエッグマ ヨネーズ	エネルギー 733	脂質 20.6	スプーン
18 水	コッパン	○	【おはなし献立:レストランのおばけずかん】 肉団子と春雨のスープ 無限ナポリタン コールスローサラダ	ミートボール ウインナー	牛乳	人参 ちんげん菜 トマトピューレ ピーマン	玉ねぎ・干しいたけ 大根・にんにく コーン・キャバツ きゅうり・レモン果汁	コッパン 春雨 スパゲッティ 砂糖	米油	エネルギー 726	脂質 21.7	レストランのおばけずかんより 無限ナポリタン ◆それぞれのおばけがどんなふうに着ているのか、そうならないためには、どうすれば大丈夫なのかを、紹介する本です。 ◆無限ナポリタンは、増え続けるナポリタンのおばけ。「ンタリボナ」と呪文を3回唱えれば、大丈夫！
19 木	麦ごはん	○	大根のそぼろ汁 さんまのかば焼き ゆかり和え	鶏肉 さんま(魚)で ん粉つき	牛乳	人参 さやいんげん 赤しそ粉	生姜 玉ねぎ 大根 キャバツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく でん粉 砂糖	米油	エネルギー 749	脂質 26.5	
20 金	麦ごはん	○	米粉ルウのハヤシライスソース 卵の花サラダ りんご	豚肉 おから ツナ	牛乳	人参 トマトピューレ	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゅうり・キャバツ りんご	麦ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグマ ヨネーズ	エネルギー 764	脂質 21.7	スプーン
24 火	麦ごはん	○	【地域食材の日献立】 すいとん汁 信州ポークときのこの炒めもの 綿内れんこんサラダ	鶏肉 みそ 豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 しめじ・エリンギ えのきたけ・長ねぎ れんこん・キャバツ きゅうり	麦ごはん すいとん しらたき 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 741	脂質 15.3	5分後に恋の結末 青い空の下、恋は続く。より デミグラスハンバーグ ◆「5分後に恋の結末」シリーズは、1話 約5分で読める小説です。 ◆給食では、女子高校生たちが食堂でお昼 を食べながら、恋愛話をしているシーン から、デミグラスハンバーグを選びました。
25 水	丸パン	○	【おはなし献立:5分後に恋の結末】 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	ベーコン ハンバーグ ツナ	牛乳	人参 トマトピューレ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャバツ	丸パン でん粉	米油	エネルギー 731	脂質 25.1	
26 木	麦ごはん	○	【長野県の郷土食献立】 かき玉汁 絹揚げの甘辛だれかけ 塩丸いかの酢のもの	鶏肉・卵 厚揚げ 豚肉 塩丸いか	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜	玉ねぎ・しめじ 大根・長ねぎ えだまめ キャバツ きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 735	脂質 22.9	
27 金	麦ごはん	○	おでん シルバーの梅の香だれ 野沢菜漬和え	ちくわ 厚揚げ がんもどき シルバー(魚)	牛乳 昆布 塩昆布	人参 野沢菜漬	大根・梅 生姜 キャバツ きゅうり	麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも でん粉	米油	エネルギー 717	脂質 18.5	
30 月	抹茶パン	○	【西部中学校 思い出献立】 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	ベーコン えびフライ	牛乳 わかめ	人参 トマト	にんにく・セロリ 玉ねぎ・大根 もやし・きゅうり	抹茶パン ソルガムマカロニ 砂糖 でん粉 ガトーショコラ	米油 ごま油	エネルギー 868	脂質 29.7	



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「これはかぼちゃの種、
命のつぐだよ」教えてくれたことをきっかけ
に、ねずみの子どもたちがかぼちゃを育てます。
- ◆収穫したかぼちゃでいろいろな料理を作ります。
給食では、かぼちゃのシチューを作ります。

そして、バトンは渡されたより
森宮さんのドライカレー

- ◆血のつながらない親元を転々としてきた、転校生の優子
が主人公です。三人目の父親の森宮さんは、優子の
大好物や心が元気になる料理をたくさん作ってくれます。
- ◆給食では、たくさんの野菜と調味料を使って、ドライカレー
を作ります。

11月食育だより

しるわせイ信州
©長野県アルクマ

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標	かんしゃ た 感謝して食べよう
-----------------------------	--------------------

あき
実りの秋

た
食べ物を大切にいただきます

もの
食文化

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

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）

作り方

・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

①れんこんは皮をむき、厚さ5ミリのいちよう切り、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！

私たちは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？

和食文化

給食から学ぶ

「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

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）

作り方

・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

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。