# 令和8年　11月　献　立　表（中学コース）

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

| 日 | 曜 | 献立名 主食 | 牛乳 | おかず（汁物・主菜・副菜） | 食品の種類と働き 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） | 連絡 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | コッペパン | ○ | キャベツのスープ煮<br>ポークチャップ<br>みかん | ウインナー<br>豚肉 | 牛乳 | 人参<br>ピーマン | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>しめじ<br>みかん | コッペパン<br>でん粉 | 米油 | エネルギー 664<br>たんぱく質 31.6 | 脂質 19.1<br>食塩相当量 3.0 | **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**<br>◆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…。<br>◆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 | コッペパン | ○ | 【おはなし献立：デコピンのとくべつないちにち】<br>押し麦入り野菜スープ<br>ラッキーミートボール（ミートボールのケチャップ和え）<br>シャキシャキじゃがいもサラダ | ベーコン<br>ミートボール<br>みそ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・大根<br>キャベツ | コッペパン<br>大麦<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも | 米油 | エネルギー 745<br>たんぱく質 29.8 | 脂質 24.7<br>食塩相当量 4.0 | |
| 5 | 木 | 麦ごはん | ○ | 【いい歯の日献立】<br>厚揚げとわかめのみそ汁<br>いかのみりん揚げ<br>カレーきんぴら | 厚揚げ<br>みそ<br>いか<br>豚肉 | 牛乳<br>わかめ | 人参<br>小松菜<br>さやいんげん | 玉ねぎ・大根<br>しめじ・ごぼう | 麦ごはん<br>でん粉<br>砂糖<br>こんにゃく | 米油 | エネルギー 756<br>たんぱく質 33.9 | 脂質 20.6<br>食塩相当量 2.7 | |
| 6 | 金 | 麦ごはん | ○ | さつま汁<br>信田煮あんかけ<br>ごま和え | 鶏肉<br>みそ<br>信田煮 | 牛乳 | 人参 | ごぼう・玉ねぎ<br>大根・長ねぎ<br>キャベツ<br>もやし | 麦ごはん<br>こんにゃく<br>さつまいも<br>砂糖<br>でん粉 | 米油<br>ごま | エネルギー 711<br>たんぱく質 26.3 | 脂質 18.3<br>食塩相当量 2.4 | |
| 9 | 月 | ソフト麺 | ○ | みそラーメンスープ<br>大学いも<br>ツナサラダ | 豚肉<br>なると<br>みそ<br>ツナ | 牛乳 | 人参 | にんにく・生姜<br>玉ねぎ・干ししいたけ<br>たけのこ・もやし<br>長ねぎ・大根<br>キャベツ・レモン果汁 | ソフト麺<br>でん粉<br>さつまいも<br>砂糖<br>水あめ | 米油<br>ごま | エネルギー 791<br>たんぱく質 27.4 | 脂質 18.9<br>食塩相当量 3.0 | |
| 10 | 火 | 麦ごはん | ○ | ぷるぷる寒天スープ<br>レバーのケチャップ和え<br>つぼ漬け和え | ベーコン<br>豚レバー | 牛乳<br>糸寒天 | 人参<br>ちんげん菜 | 玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>大根・キャベツ<br>きゅうり<br>つぼ漬け | 麦ごはん<br>でん粉<br>砂糖 | 米油 | エネルギー 738<br>たんぱく質 28.0 | 脂質 18.9<br>食塩相当量 2.6 | |
| 11 | 水 | コッペパン | ○ | 【おはなし献立：14ひきのかぼちゃ】<br>かぼちゃのシチュー<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>レモンマリネ | ベーコン<br>鶏肉 | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム | 人参<br>かぼちゃ | 玉ねぎ<br>ホワイトしめじ<br>コーン・キャベツ<br>きゅうり<br>レモン果汁 | コッペパン<br>はちみつ<br>砂糖 | 米油<br>バター | エネルギー 776<br>たんぱく質 38.8 | 脂質 24.7<br>食塩相当量 3.4 | スプーン |
| 12 | 木 | わかめごはん | ○ | 【東部中学校 思い出献立】<br>キムチ汁<br>鶏肉のから揚げ<br>のりマヨ和え・さつまいもと栗のタルト | 豚肉<br>豆腐<br>みそ<br>鶏肉 | わかめごはんの素<br>牛乳<br>のり | 人参<br>にら | 玉ねぎ<br>干ししいたけ<br>白菜キムチ・生姜<br>きゅうり・もやし<br>キャベツ | 麦ごはん<br>しらたき<br>でん粉<br>さつまいもと栗のタルト | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 800<br>たんぱく質 31.6 | 脂質 24.7<br>食塩相当量 3.1 | ・わかめごはんの素<br>・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】<br>秋野菜のみそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>塩こうじ和え | 油揚げ<br>みそ<br>さば(魚) | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ・ごぼう<br>大根・れんこん<br>長ねぎ・キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>でん粉 | 米油 | エネルギー 769<br>たんぱく質 31.4 | 脂質 26.5<br>食塩相当量 2.1 | |
| 16 | 月 | コッペパン | ○ | 豆乳クリームスープ<br>信州きのこ入りコロッケ<br>海そうサラダ | ベーコン<br>みそ<br>豆乳 | 牛乳<br>海そう | 人参<br>ちんげん菜 | 玉ねぎ・コーン<br>白菜・キャベツ<br>大根・きゅうり | コッペパン<br>米粉・砂糖<br>でん粉<br>信州きのこ入りコロッケ | 米油 | エネルギー 812<br>たんぱく質 28.6 | 脂質 30.2<br>食塩相当量 3.6 | 毎月19日は食育の日 |
| 17 | 火 | 麦ごはん | ○ | 【おはなし献立：そして、バトンは渡された】<br>大根とコーンのスープ<br>森宮さんのドライカレー<br>さつまいものサラダ | かまぼこ<br>豚肉 | 牛乳 | 人参<br>ピーマン | 大根・えのきたけ<br>コーン・長ねぎ<br>生姜・にんにく<br>玉ねぎ・キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>米粉<br>砂糖<br>さつまいも | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 733<br>たんぱく質 25.6 | 脂質 20.6<br>食塩相当量 2.8 | スプーン |
| 18 | 水 | コッペパン | ○ | 【おはなし献立：レストランのおばけずかん】<br>肉団子と春雨のスープ<br>無限ナポリタン<br>コールスローサラダ | ミートボール<br>ウインナー | 牛乳 | 人参<br>ちんげん菜<br>トマトピューレ<br>ピーマン | 玉ねぎ・干ししいたけ<br>大根・にんにく<br>コーン・キャベツ<br>きゅうり・レモン果汁 | コッペパン<br>春雨<br>スパゲッティー<br>砂糖 | 米油 | エネルギー 726<br>たんぱく質 28.0 | 脂質 21.7<br>食塩相当量 3.8 | **レストランのおばけずかんより 無限ナポリタン**<br>◆それぞれのおばけがどんなふうに怖いのか、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。<br>◆無限ナポリタンは、増え続けるナポリタンのおばけ。「ンタリポナ」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<br>さんまのかば焼き<br>ゆかり和え | 鶏肉<br>さんま(魚)でん粉つき | 牛乳 | 人参<br>さやいんげん<br>赤しそ粉 | 生姜<br>玉ねぎ<br>大根<br>キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>こんにゃく<br>でん粉<br>砂糖 | 米油 | エネルギー 749<br>たんぱく質 28.2 | 脂質 26.5<br>食塩相当量 2.3 | |
| 20 | 金 | 麦ごはん | ○ | 米粉ルウのハヤシライスソース<br>卵の花サラダ<br>りんご | 豚肉<br>おから<br>ツナ | 牛乳 | 人参<br>トマトピューレ | にんにく・生姜<br>玉ねぎ・しめじ<br>きゅうり・キャベツ<br>りんご | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖 | 米油<br>ノンエッグマヨネーズ | エネルギー 764<br>たんぱく質 24.3 | 脂質 21.7<br>食塩相当量 2.3 | スプーン |
| 24 | 火 | 麦ごはん | ○ | 【地域食材の日献立】<br>すいとん汁<br>信州ポークときのこの炒めもの<br>綿内れんこんサラダ | 鶏肉<br>みそ<br>豚肉<br>ツナ | 牛乳<br>わかめ | 人参 | 玉ねぎ・大根<br>しめじ・エリンギ<br>えのきたけ・長ねぎ<br>れんこん・キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>すいとん<br>しらたき<br>砂糖<br>でん粉 | 米油 | エネルギー 741<br>たんぱく質 35.0 | 脂質 15.3<br>食塩相当量 3.0 | **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**<br>◆「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。<br>◆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】<br>オニオンスープ<br>デミグラスハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ | ベーコン<br>ハンバーグ<br>ツナ | 牛乳 | 人参<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー | 玉ねぎ<br>コーン<br>キャベツ | 丸パン<br>でん粉 | 米油 | エネルギー 731<br>たんぱく質 33.0 | 脂質 25.1<br>食塩相当量 3.5 | |
| 26 | 木 | 麦ごはん | ○ | 【長野県の郷土食献立】<br>かき玉汁<br>絹揚げの甘辛だれがけ<br>塩丸いかの酢のもの | 鶏肉・卵<br>厚揚げ<br>豚肉<br>塩丸いか | 牛乳<br>わかめ | 人参<br>ちんげん菜 | 玉ねぎ・しめじ<br>大根・長ねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>でん粉<br>砂糖 | 米油 | エネルギー 735<br>たんぱく質 30.9 | 脂質 22.9<br>食塩相当量 2.6 | |
| 27 | 金 | 麦ごはん | ○ | おでん<br>シルバーの梅の香だれ<br>野沢菜漬け和え | ちくわ<br>厚揚げ<br>がんもどき<br>シルバー(魚) | 牛乳<br>昆布<br>塩昆布 | 人参<br>野沢菜漬け | 大根・梅<br>生姜<br>キャベツ<br>きゅうり | 麦ごはん<br>こんにゃく<br>砂糖<br>じゃがいも<br>でん粉 | 米油 | エネルギー 717<br>たんぱく質 30.6 | 脂質 18.5<br>食塩相当量 3.6 | |
| 30 | 月 | 抹茶パン | ○ | 【西部中学校 思い出献立】<br>ミネストローネ<br>えびフライ<br>もやしのナムル・ガトーショコラ | ベーコン<br>えびフライ | 牛乳<br>わかめ | 人参<br>トマト | にんにく・セロリー<br>玉ねぎ・大根<br>もやし・きゅうり | 抹茶パン<br>ソルガムマカロニ<br>砂糖<br>でん粉<br>ガトーショコラ | 米油<br>ごま油 | エネルギー 868<br>たんぱく質 28.7 | 脂質 29.7<br>食塩相当量 3.6 | ガトーショコラ（業者配送） |

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「これはかぼちゃの種、命のつぶだよ」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。