

11月給食予定献立表

令和7年度 飯綱町学校給食共同調理場
牟礼小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		感謝して食べよう			主な材料			 えいようか 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間						
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品					
4火	きりこみ コッペパン	おしむぎいりやさいスープ キーマカレー フレンチサラダ	ベーコン ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも おむぎ こむぎこ さとう	あぶら	押し麦を入れたスープで す。食物せんいやビタミンB, E群が豊富です。	564 Kcal 24.8 g 19.3 g 2.6 g	
5水	ごはん	キムチじる おいだれやきとり ごまあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし にんにく しょうが りんご キャベツ	ごはん さとう	あぶら いりごま すりごま	東信地方のご当地メニュー 「美味だれ焼き鳥」です。に んにくの味がきいたたれをか けます。	514 Kcal 27.1 g 14.1 g 2.0 g
6木	ごはん	こまつなとこおりとうふのみそしる ソースホキフライ わかめあえ	みそ こおりとうふ ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	甘めのソースをフライにかけ ます。ごはんに合う味付けで す。フライにすると魚も食べ やすいですね。	574 Kcal 21.6 g 16.3 g 2.6 g
7金	ソフトめん	マーボーソース てづくりとりしゅうまい もやしナムル	ぶたにく とうふ みそ とりにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ほしいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ソフトめん さとう でんぶん しゅうまいのかわ	ごまあぶら すりごま	鶏ひき肉を使って、手作り しゅうまいを作ります。一人1 個なので、大きく食べごたえ があります。	650 Kcal 31.4 g 21.2 g 2.4 g
10月	ごはん	じゃがいものみそしる さんぞくやき こおりとうふのごまマヨあえ	あぶらあげ みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめこ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ いりごま	中信地方のご当地メニュー 「山賊焼き」です。揚げ物で すが「焼き」という名前なの はなぜでしょう。	645 Kcal 24.5 g 23.7 g 2.0 g
11火	こくとうパン	あきやさいのスープ やきにくサラダ いづなまちのりんご	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい しょうが きゅうり キャベツ りんご	こくとうパン ごまあぶら オリーブゆ	あぶら	飯綱町のりんごをお届けし ます。シャキシャキしてとっ ても美味しいですね。	557 Kcal 24.0 g 16.0 g 2.4 g
12水	ごはん	すいとんじる あじのなんぶやき のざわなのひきにくいため	あぶらあげ みそ あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ こんにやく さとう	いりごま あぶら	長野県産の小麦粉を使っ て、すいとん汁を作ります。昔 ながらの家庭の味です。	579 Kcal 28.5 g 16.4 g 2.2 g
13木	ごはん	かきたまじる ちくわのいそべあげ こんにやくかいそうサラダ	たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり かいそう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	【中学校家庭科学習献立】 「美肌」をつくる献立です。	555 Kcal 20.7 g 16.9 g 2.4 g
14金	コッペパン	コンソメスープ とうふハンバーグ ダブルポテトサラダ	ベーコン とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン パンこ ノンエッグ マヨネーズ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	あぶら	さつまいもとじゃがいもを 使ってサラダを作ります。飯 綱町産のじゃがいもです。	634 Kcal 27.7 g 25.4 g 2.7 g
17月	ごはん	さつまじる さけのしおやき だいこんのあまずづけ	とりにく みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ きゅうり	ごはん さつまいも さとう	あぶら	【中学校家庭科学習献立】 「視力を良くする」献立です。	510 Kcal 26.2 g 11.6 g 1.5 g
18火	コッペパン	こおりとうふのスープ ポテトとコーンのいためもの しおドレツナサラダ	かまぼこ こおりとうふ ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ はくさい コーン キャベツ もやし えだまめ	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	長野県の特産物、凍り豆腐 を使ってスープを作ります。和 風だけでなく、洋風料理にも 合います。	567 Kcal 24.4 g 21.5 g 2.8 g
19水	ごはん	とんじる さばのたつたあげ かいそうサラダ	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく でんぶん	あぶら	【中学校家庭科学習献立】 「身長を伸ばす」献立です。	634 Kcal 28.6 g 26.6 g 2.0 g
20木	キムタク ごはん	こめこマカロニのスープ とりにくのオニオンソース いそかあえ さつまいもとくりのタルト	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	つぼづけ はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし	ごはん こめこマカロニ さとう でんぶん タルト	あぶら いりごま	【中学校1年生ごだわり献立】 です。久しぶりにキムタクご飯 を作ります。	628 Kcal 30.2 g 16.9 g 2.8 g
21金	こめこパン	はくさいとコーンのスープ ミートソースココット コールスローサラダ	とりにく たまご ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ きゅうり	こめこパン こむぎこ	オリーブゆ ドレッシング	ミートソースの上に、卵をの せて蒸して「ミートソースコ コット」を作ります。	622 Kcal 32.9 g 23.3 g 3.1 g
25火	ごはん	ツナととうふのちゅうかに いかのしょうがやき こまつなのりマヨあえ	ツナ とうふ いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	いかの切り身には「かのご 目」という切り込みが入って います。焼いたときに丸まりに く、食べたときに噛み切りや すくなります。	609 Kcal 32.7 g 20.8 g 2.3 g
26水	ごはん	きのこじる シルバーさいきょうみそやき きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ シルバー ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しめじ はくさい ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	秋も深まってきました。きの こを使ってみそ汁を作ります。	543 Kcal 27.0 g 15.6 g 2.0 g
27木	ポーク カレーライス	ふくじんづけあえ いづなまちのりんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご はくさい キャベツ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも	あぶら	給食のカレーには、カレール ウのほか、りんごやトマトな ども入っています。大きな鍋 で良く煮込みます。	576 Kcal 18.6 g 15.7 g 2.5 g
28金	コッペパン	せん切りやさいスープ とりささみのレモンソース かぼちゃのサラダ	とりにく とりささみにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ レモン きゅうり	コッペパン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	飯綱町産のかぼちゃを使っ たサラダです。食べやすいよ うにツナなどを入れて作りま す。	596 Kcal 29.2 g 20.5 g 2.6 g