

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
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 きゅうしよくひょう 感謝して食べよう			主な材料 おも ざいりょう				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			あか なかま 赤の仲間	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間		
主食	牛乳	おかず	ち にく しよくひん 血や肉になる食品	からだ ちょうし ととの しよくひん 体の調子を整える食品	ねつ ちから しよくひん 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 おおむぎ こむぎこ さとう	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 じゃがいも すりごま ごはん 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		こまつなとこおりどうふのみそしる ソースホキフライ わかめあえ	みそ こおりどうふ 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 ごまあぶら 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 こおりどうふのごまヨアえ	あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう 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 ごまあぶら すりごま	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 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	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 ごまあぶら すりごま	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 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 ごまあぶら すりごま	【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	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 ごまあぶら すりごま	【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		こおりどうふのスー 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 こおりどうふ ウインナー 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 にんじん かいそう 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 ごまあぶら すりごま	【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 とりにくのオニオンソー 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 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	【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 ミートソースコソット 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 ソット」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 にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら すりごま	いかの切り身には「かのこ 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 ごまあぶら すりごま	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 きゅうにゅう	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 ごまあぶら すりごま	給食のカレーには、カレール ウのほかに、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 とりささみのレモンソー 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 ごまあぶら すりごま	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