

11月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 感謝して食べよう		主な材料						 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	1群	2群	3群	4群	5群	6群						
献立名		魚肉卵大豆		牛乳小魚海藻		緑黄色野菜		その他の野菜きのこ果物		穀類芋砂糖		油脂種実	
4火	切り込み コッペパン	牛乳	押し麦入り野菜スープ キーマカレー フレンチサラダ	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 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 大麦 小麦粉 砂糖	油	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。	684 Kcal 29.2 g 22.4 g 3.2 g		
5水	ご飯	牛乳	キムチ汁 美味だれ焼き鳥 ごまあえ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ 白菜 白菜キムチ もやし にんにく しょうが りんご キャベツ	ご飯 砂糖	油 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。にんにくの味がきたたれをかけます。	648 Kcal 31.9 g 15.5 g 2.4 g		
6木	ご飯	牛乳	小松菜と凍り豆腐のみそ汁 ソースホキフライ わかめ和え	みそ 凍り豆腐 ホキフライ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	甘めのソースをフライにかけます。ごはんには合う味付けです。フライにすると魚も食べやすいですね。	715 Kcal 25.2 g 18.1 g 3.1 g		
7金	ソフト麺	牛乳	マーボーソース 手作り鶏しゅうまい もやしナムル	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ 大根 きゅうり もやし	ソフト麺 砂糖 てんぷん しゅうまいの皮	ごま油 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。	798 Kcal 37.2 g 24.1 g 2.9 g		
10月	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 山賊焼き 凍り豆腐のごまマヨ和え	あぶらあげ みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖 米粉 てんぷん	油 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。	806 Kcal 29.2 g 27.2 g 2.4 g		
11火	黒糖パン	牛乳	秋野菜スープ 焼き肉サラダ 飯網町のりんご	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 白菜 しょうが きゅうり キャベツ りんご	黒糖パン	ごま油 オリーブ油	飯網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。	668 Kcal 28.4 g 18.2 g 2.8 g		
12水	ご飯	牛乳	すいとん汁 あじの南部焼き 野沢菜のひき肉炒め	あぶらあげ みそ あじ 鶏肉	牛乳	にんじん 野沢菜づけ	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ	ご飯 小麦粉 こんにやく 砂糖	油 いりごま	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。	722 Kcal 33.3 g 18.2 g 2.6 g		
13木	ご飯	牛乳	かきたま汁 ちくわの磯辺揚げ こんにやく海藻サラダ	卵 ちくわ	牛乳 あおのり 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 えのきたけ キャベツ きゅうり	ご飯 てんぷん 小麦粉 こんにやく	油	【中学校家庭科学習献立】「美肌」をつくる献立です。	706 Kcal 25.5 g 18.9 g 3.0 g		
14金	コッペパン	牛乳	コンソメスープ 豆腐ハンバーグ ダブルポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 えのき氷 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン パン粉 砂糖 てんぷん じゃがいも さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	さつまいもとじゃがいもを使ってサラダを作ります。飯網町産のじゃがいもです。	768 Kcal 32.9 g 29.6 g 3.5 g		
17月	ご飯	牛乳	さつま汁 鮭の塩焼き 大根の甘酢漬け	鶏肉 みそ さけ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ きゅうり	ご飯 さつまいも 砂糖		【中学校家庭科学習献立】「視力を良くする」献立です。	638 Kcal 30.9 g 12.4 g 1.8 g		
18火	コッペパン	牛乳	凍り豆腐のスープ ポテトとコーンの炒め物 塩ドレツナサラダ	かまぼこ 凍り豆腐 ウインナー ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ 白菜 コーン キャベツ もやし えだまめ	コッペパン じゃがいも	油 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。	689 Kcal 28.9 g 25.1 g 3.5 g		
19水	ご飯	牛乳	豚汁 さばの竜田揚げ 海藻サラダ	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく てんぷん	油	【中学校家庭科学習献立】「身長を伸ばす」献立です。	786 Kcal 33.8 g 30.5 g 2.3 g		
20木	キムタクご飯	牛乳	米粉マカロニのスープ 鶏肉のオニオンソース 磯香和え さつま芋と栗のタルト	ベーコン 鶏肉	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ 小松菜	つぼづけ 白菜キムチ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし	ご飯 米粉マカロニ 砂糖 てんぷん タルト	油 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。	757 Kcal 35.0 g 17.9 g 3.2 g		
21金	米粉パン	牛乳	白菜とコーンのスープ ミートソースココット コールスローサラダ	鶏肉 卵 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 キャベツ きゅうり	米粉パン 小麦粉	オリーブ油 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。	756 Kcal 39.4 g 27.1 g 3.7 g		
25火	ご飯	牛乳	ツナと豆腐の中華煮 いかの生姜焼き 小松菜ののりマヨ和え	ツナ 豆腐 いか	牛乳 のり	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし	ご飯 砂糖 てんぷん	油 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く、食べたときに噛み切りやすくなります。	760 Kcal 38.6 g 23.5 g 2.6 g		
26水	ご飯	牛乳	きのこ汁 シルバー西京みそ焼き きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ シルバー 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しめじ 白菜 ごぼう	ご飯 こんにやく 砂糖	油	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。	677 Kcal 31.7 g 17.2 g 2.2 g		
27木	ポーク カレーライス	牛乳	福神漬け和え 飯網町のりんご	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご 白菜 キャベツ ふくじんづけ	ご飯 じゃがいも	油	給食のカレーには、カレーウのほかに、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。	713 Kcal 21.7 g 17.4 g 3.1 g		
28金	コッペパン	牛乳	せん切り野菜スープ 鶏ささみのレモンソース かぼちゃのサラダ	鶏肉 鶏ささみにく ツナ	牛乳	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 てんぷん 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	飯網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。	725 Kcal 35.1 g 23.7 g 3.3 g		