

令和7年度 11月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょうひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょうひん	緑のしょうひん	黄色のしょうひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのちようしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
4	火	むらさきいもパン	○	コンソメスープ コーンしゅうまい 2こ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン コーンしゅうまい	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり えだまめ	むらさきいもパン じゃがいも こめあぶら	紫芋の色は、「アントシアニン」という紫色の色素からきています。「アントシアニン」は目の働きをよくしてくれる効果があります。紫色のほんのり甘いパンを味わってください。	エネルギー 612	脂質 20.5
5	水	わかめごはん	○	「あさひがおかしょうこだわりこんだて」とんじる とりのからあげ はるさめサラダ いちごクレープ	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ とりにく	はくさい・たまねぎ にんじん・だいこん しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	わかめごはん・でんぶ じゃがいも・こめあぶら はるさめ・ごまあぶら さとう・いちごクレープ	旭ヶ丘小学校のこだわり献立は、6年生が考えてくれました。「このこだわり献立を楽しみにして学校に来てくれる人がたくさんいるとうれしいな。」というコメントが届きました。	エネルギー 732	脂質 24.2
6	木	きなこあげパン コッペパン	○	アルファベットスープ ゆでフランクケチャップソース かいそうサラダ	牛乳 とりにく フランクフルト かいそう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	きなこあげパン ／コッペパン マカロニ・こめあぶら さとう	今年度2回目の揚げパンです。今回は、須坂・須坂支援小・中・旭ヶ丘・井上・森上・日蓮です。その他の学校は「ゆでフランク」をコッペパンにはさんでいただきます。	エネルギー 699/598	脂質 32.0/25.6
7	金	ごはん	○	だいこんのみそしる あじのきしゅうやき ぶたにくとごぼうのきんぴら	牛乳 ちくわ みそ・ぶたにく あじ・さつまあげ	たまねぎ・にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	ごはん こめあぶら こんにやく さとう	11月8日は「いい歯の日」。私たちの一生を支える歯は、ずっと大切にしていきたいですね。「豚肉とごぼうのきんぴら」の「ごぼう」をよく噛んで、歯の健康を保ちましょう。	エネルギー 605	脂質 16.0
10	月	ごはん	○	けんちんじる さばのしおやき なめだけあえ	牛乳 ちくわ あぶらあげ とうふ・さば	にんじん・だいこん キャベツ・こまつな きゅうり なめだけ	ごはん こんにやく さといも	秋から冬にとれる「さば」は脂がのついて特別にいいと言われていいます。また、さばの脂は血液をサラサラにしてくれたり、頭の働きをよくする効果があります。	エネルギー 575	脂質 17.9
11	火	コッペパン	○	「かみかみずさかっこのひ」とりごぼうスープ てづくりソースいかカツ ヤーコンサラダ	牛乳 とりにく いか	むらやまわせごぼう・たまねぎ にんじん・はくさい あまシャキエのき・こまつな ヤーコン・キャベツ・きゅうり	コッペパン こむぎこ・パンこ こめあぶら さとう	今月のかみかみ食材は、「鶏ごぼうスープ」の「ごぼう」と「手作りいかカツ」の「いか」です。また、「地域食材週間」でもあるので、ごぼうは「村山早生ごぼう」を使います。	エネルギー 597	脂質 17.7
12	水	ごはん	○	あきのベジたまそしる たまごとりのおやこに だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 とりにく みそ・たまご かんてん	にんじん・たまねぎ はくさい・あまシャキエのき えだまめ・だいこん きゅうり・コーン	ごはん さといも さつまいも さとう・こめあぶら	秋野菜をたっぷり使った、「秋のベジ多みそ汁」は、野菜とだしのうま味をしっかりと感じてください。「卵と鶏の親子煮」の鶏肉や、サラダの糸寒天は長野県産のものを使用しています。	エネルギー 579	脂質 14.4
13	木	ちゅうかソフトめん	○	ごもくラーメンだれ むしぎょうざ 2こ ひじきとコーンのサラダ りんご	牛乳・ぶたにく いなか・かまぼこ ぎょうざ ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・だれのこ はくさい・チンゲンさい・コーン キャベツ・きゅうり・りんご	ちゅうかソフトめん でんぶ ごまあぶら ごま	給食では、須坂市産の旬のおいしい果物を取り入れています。今回のりんごは、「シナノゴールド」を予定しています。シャキシャキの歯ごたえを味わいましょう。	エネルギー 595	脂質 15.4
14	金	ソルガムごはん	○	「ちいきしょうざいのひ」しんしゅうきのこのポークカレー だいすこおりとうふのあまから ふくじんづけあえ	牛乳 ぶたにく だいす こおりとうふ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・しめじ すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	ソルガムごはん こめあぶら じゃがいも・でんぶ さとう	給食では、須坂市産の旬のおいしい食材を使い、「地域食材の日」の献立です。給食では、自分の住んでいる地域でとれる食材を知り、味わうことを大切に考えています。	エネルギー 725	脂質 24.7
17	月	ごはん	○	えびみそワナタンスープ とりにくのガーリックソース ちゅうかサラダ	牛乳 えび みそ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・にら・にんにく もやし・キャベツ きゅうり	ごはん こめこめん・ごまあぶら さとう・でんぶ こめあぶら・ごま	えびとみそで濃厚な味のワナタンスープはいつもと一味違います。「鶏肉のガーリックソース」も、にんにく風味のソースがご飯との相性がよく、ご飯のすすむおかずです。	エネルギー 564	脂質 12.0
18	火	まるパン	○	せんぎりやさいのスープ ハンバーグアップルソース コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ・にんにく すりおろしりんご・キャベツ コーン	まるパン こめあぶら さとう	「アップルソース」は、すりおろしたりんごを使い、優しい甘さやさわやかな味わいが、ハンバーグだけではなく、鶏肉や豚肉を使った肉料理にピッタリのソースです。	エネルギー 592	脂質 21.3
19	水	ごはん	○	じゃがいものみそしる ぶたにくとだいこんのいために いとかまぼこのサラダ	牛乳 ちくわ・みそ わかめ・ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・はくさい にんにく・しょうが だいこん・にんじん キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも・こめあぶら こんにやく でんぶ・さとう	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹ですることと味がしみ込みやすくなり、おいしさがアップします。また、豚肉といっしょに大根をサッと炒めることで、煮崩れしにくくなります。	エネルギー 564	脂質 13.9
20	木	こめこパン	○	「あすまちゅうこだわりこんだて」コーンスープ ささみのレモンソース こんにやくサラダ みかんゼリー	牛乳 なまクリーム とりにく	たまねぎ・コーン レモンかじゅう キャベツ きゅうり	こめこパン・バター でんぶ・こめあぶら さとう・こんにやく みかんゼリー	東中学校のこだわり献立は、給食委員が中心になって考えてくれました。栄養バランスがよく、また、みんなが食べやすい献立を考えてくれました。	エネルギー 738	脂質 24.9
21	金	ごはん	○	「わししょうのひこんだて」あまシャキエのきのみそしる さんまのかばやき ごますあえ	牛乳 あぶらあげ みそ・さんま サラダチキン	たまねぎ・だいこん にんじん あまシャキエのき はくさい	ごはん でんぶ こめあぶら さとう・ごま	11月24日は「和食の日」。日本の和食はユネスコの無形文化遺産です。毎日の給食は、煮干しやかつお節など天然の「だし」を大切に「和食」を中心に考えています。	エネルギー 663	脂質 27.1
25	火	コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ぶたにく かまぼこ ツナマヨオムレツ	にんじん・たまねぎ あまシャキエのき・しめじ はくさい・こまつな キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら ブルーベリージャム	パンにジャムをつけて、主食をしかり食べましょう。体や頭を働かせるためには、主食からエネルギーをとることが大切です。	エネルギー 581	脂質 20.4
26	水	ごはん	○	ごまみそしる シルバーのしおこうじやき ほうれんそうのサラダ	牛乳 ぶたにく・とうふ みそ・シルバーのり	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ もやし ほうれんそう	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草は寒さに強い野菜で、霜にあたることで甘さが増します。また、この時期のほうれん草は、夏場にとれるほうれん草に比べるとビタミンCが増えるなど、栄養価も高くなります。	エネルギー 616	脂質 24.5
27	木	ソフトめん	○	ミートソース かぼちゃのグラタン ツナとこまつなのサラダ りんご	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく・たまねぎ にんじん・しめじ・トマト キャベツ・もやし こまつな・りんご	ソフトめん こめあぶら かぼちゃグラタン	果汁たっぷりの須坂市産の「サンビ」を予定しています。11月22日は、「長野県りんごの日」といわれるくらい、この頃に食べごろをむかえます。地元の味覚を楽しみましょう。	エネルギー 740	脂質 25.4
28	金	ごはん	○	わかめスープ はるまき マーボーとうふ	牛乳・かまぼこ わかめ・ぶたにく やさいはるまき みそ・とうふ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン にんにく・だれのこ しょうが・ながねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶ	「麻婆豆腐」はそのまま食べても、ご飯にかけてもいいです。豆板醤や甜面醬など中国の調味料を使って本格的な味を目指していますが、辛さは控えめに作っています。	エネルギー 648	脂質 23.0

※今月の学校給食費の口座振替日 12月1日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」