令和8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	しょくひんのしゅるいとはたらき 赤のしょくひん（おもにちやにくやほねになる）	緑のしょくひん（おもにからだのちょうしをととのえる）	黄色のしょくひん（おもにねつやちからになる）	ひとくちメモ	栄養価 エネルギー(g)	脂質(g)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2	月	ごはん	○	ふのみそしる ぶたにくとだいこんのいために うめのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく・みそ かつおぶし	にんじん・たまねぎ・はくさい にんにく・しょうが・だいこん もやし・キャベツ・きゅうり うめ	ごはん やきふ・じゃがいも こんにゃく・さとう でんぷん・こめあぶら	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹ですることで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 567	脂質 15.9	たんぱく質 24.2	食塩相当量 2.1
4	水	しらすなめし	○	にらととうふのスープ ぶたにくのあまからあげ バンバンジーサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ サラダチキン	たまねぎ・にんじん・たけのこ もやし・にら・キャベツ きゅうり・しょうが	しらすなめし こめあぶら さとう・でんぷん ごまあぶら・ごま	「にら」は独特のにおいがあり、アメリカやヨーロッパでは食用にはされていません。日本では、スタミナアップの野菜として、今日のような汁物や炒め物に使われてきました。	エネルギー 672	脂質 25.0	たんぱく質 32.3	食塩相当量 3.2
5	木	ソフトめん	○	ミートソース(ばにく) とりにくのバルサミコやき コーンサラダ	牛乳 ばにく とりにく	にんにく・たまねぎ・にんじん しめじ・トマト・キャベツ きゅうり・コーン	ソフトめん さとう こめあぶら	前回、馬肉を使った時は、「言われないとわからない」という感想が多かったです。切れ端で残ってしまうお肉をひき肉にすることで、捨てることなくおいしく食べることができますね。	エネルギー 614	脂質 15.2	たんぱく質 36.6	食塩相当量 2.6
6	金	≪かみかみすざかっこのひ≫ ごはん	○	じゃがいものみそしる ホキのなんばんづけ カルシウムいっぱいサラダ	牛乳 ちくわ・みそ わかめ・ホキ こおりどうふ	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・キャベツ・こまつな	ごはん でんぷん・じゃがいも こめあぶら・さとう ごま	11月8日は「いい歯の日」。私たちの健康を支える歯は、ずっと大切にしていきたいですね。今月は、丈夫な歯を育てるために必要な、「カルシウム」がとれる献立を考えました。	エネルギー 568	脂質 17.2	たんぱく質 16.8	食塩相当量 2.1
9	月	ごはん	○	なめこのみそしる きんぴらつつみやき のりずあえ	牛乳 とうふ・みそ きんぴらつつみやき ツナ・のり	だいこん・はくさい・なめこ ながねぎ・キャベツ・こまつな にんじん	ごはん さとう でんぷん	ぬるぬるとしたぬめりが特徴の「なめこのみそ汁」は、きのこを使った汁物の中でも人気があります。ぬめりが汁を冷めにくくしてくれるので、これから寒くなる時期にはピッタリです。	エネルギー 542	脂質 15.2	たんぱく質 23.0	食塩相当量 2.3
10	火	≪たかほしょうこだわりこんだて≫ メロンパン	○	ABCマカロニスープ とりにくのからあげ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・しょうが・にんにく	メロンパン マカロニ・さとう でんぷん・こんにゃく こめあぶら	高南小学校のこだわり献立は、みんなが大好きな献立を集めたスペシャルメニューです。「クラスのみんなと楽しい給食の時間を過ごしてほしい」というメッセージが届きました。	エネルギー 692	脂質 23.5	たんぱく質 33.6	食塩相当量 2.9
11	水	ごはん	○	こんさいとだまこじる シルバーの しおこうじやき やさいのごまあえ	牛乳 とりにく シルバー	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキえのき もやし・キャベツ	ごはん さとう だまこもち ごま	土の中で育つ野菜を「根菜」と言います。「根菜」は秋から冬にかけて旬を迎えるものも多く、体を温めてくれる働きがあります。「根菜」を食べて、体の中から温まりましょう。	エネルギー 558	脂質 16.2	たんぱく質 25.7	食塩相当量 2.0
12	木	コッペパン	○	えびボールスープ キャベツメンチカツ フレンチサラダ	牛乳 えびボール ベーコン キャベツメンチカツ	にんじん・たまねぎ・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 さとう	「キャベツメンチカツ」には、給食センター特製のソースをかけて提供します。コッペパンにはさんで、「セルフメンチカツサンド」にしていただきましょう。	エネルギー 635	脂質 23.5	たんぱく質 27.5	食塩相当量 3.5
13	金	ごはん	○	もずくとわかめのみそしる にくだんごのあまずあん キャベツのつぼづけあえ	牛乳 とうふ・もずく わかめ・みそ あぶらあげ・にくだんご	にんじん・はくさい・ながねぎ たまねぎ・キャベツ・きゅうり つぼづけ	ごはん さとう でんぷん	酢の物で食べることが多い「もずく」をみそ汁に入れて食べてもおいしいです。給食では沖縄県産の少し太めのもずくを使っているので、コリコリとした食感もいいですね。	エネルギー 564	脂質 16.1	たんぱく質 21.9	食塩相当量 2.6
16	月	地域食材週間 ごはん	○	あきのベジたみそしる スタミナなっとうのぐ もやしのツナあえ なっとう	牛乳 とりにく ツナ・みそ なっとう	にんじん・たまねぎ・だいこん はくさい・あまシャキえのき にんにく・しょうが・ながねぎ もやし・きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	「秋のベジ多みそ汁」は、野菜とだしのうま味をしっかり感じてください。また、長野県産大豆を使った納豆は、「スタミナ納豆の具」と合わせて、ご飯といっしょにいただきましょう。	エネルギー 581	脂質 14.6	たんぱく質 27.2	食塩相当量 2.5
17	火	ワッサーパン	○	せんぎりやさいのスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ	牛乳 とりにく ぶたレバー	セロリー・たまねぎ・はくさい にんじん・キャベツ・きゅうり あかパプリカ・コーン・しょうが レモンかじゅう・にんにく	ワッサーパン こめあぶら でんぷん さとう・ごま	須坂市発祥の果物「ワッサー」をドライフルーツにしてパンの生地に混ぜて焼きました。生の果物として給食で提供するのは難しいので、パンに混ぜて味わう新しい取り組みです。	エネルギー 653	脂質 21.5	たんぱく質 30.5	食塩相当量 2.5
18	水	≪ちいきしょくざいのひ≫ ごはん	○	とりごぼうスープ(むらやまわせごぼう) にじますのつぶらあげ やさいのあおじそあえ	牛乳 とうふ とりにく にじます	むらやまわせごぼう・たまねぎ にんじん・あまシャキえのき ながねぎ・もやし・キャベツ きゅうり・あおじそ	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	長野県産、須坂市産の食材をふんだんに使った、「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 614	脂質 21.7	たんぱく質 28.1	食塩相当量 1.9
19	木	うどんソフトめん	○	きつねうどんじる しんしゅうきのこしゅうまい 2こ だいこんのいそづけ りんご	牛乳 とりにく あぶらあげ きのこしゅうまい・わかめ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・はくさい あまシャキえのき・だいこん きゅうり・りんご	うどんソフトめん でんぷん	今月のりんごは、須坂市産の「シナノゴールド」の予定です。黄色い皮で、しゃきしゃきとした歯ごたえが特徴の「シナノゴールド」を味わってください。	エネルギー 586	脂質 15.4	たんぱく質 27.7	食塩相当量 2.7
20	金	≪わしょくのひこんだて≫ ごはん	○	かきたまじる とりにくのうめみそやき ヤーコンきんぴら	牛乳 とりにく・たまご ぶたにく・みそ さつまあげ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ヤーコン・ながねぎ・うめ	ごはん でんぷん・さとう こめあぶら こんにゃく・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」を大切にした「和食」を中心に考えています。	エネルギー 564	脂質 14.1	たんぱく質 32.2	食塩相当量 2.7
24	火	≪せかいのりょうり　ブラジル≫ こめこパン	○	フェイジョアーダ ハンバーグアップルソース コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ミックスビーンズ・ハンバーグ	にんにく・たまねぎ・にんじん すりおろしりんご・キャベツ コーン・しょうが・にんにく	こめこパン さとう じゃがいも こめあぶら	今月の「世界の料理」はブラジルです。「フェイジョアーダ」はブラジルを代表する豆を使った煮込み料理です。味つけはみなさんが食べやすいように少しアレンジしてあります。	エネルギー 681	脂質 24.2	たんぱく質 40.5	食塩相当量 2.0
25	水	ごはん	○	にこみおでん やきさばのみそだれがけ はくさいのわふうサラダ	牛乳 こんぶ・ちくわ がんもどき・みそ さつまあげ・さば・かつおぶし	にんじん・だいこん・しょうが きゅうり・はくさい・もやし	ごはん さとう・でんぷん こんにゃく こめあぶら	秋から冬にとれる「さば」は脂がのっていて特においしいと言われています。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 605	脂質 17.8	たんぱく質 28.2	食塩相当量 2.6
26	木	ひとくちメモを確認してください キャラメルあげパン コッペパン	○	はくさいとぶたにくのスープ ゆでフランク ケチャップソース かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく フランクフルト かいそう	にんじん・たまねぎ・しめじ あまシャキえのき・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり	キャラメルあげパン ／コッペパン さとう こめあぶら	今年度２回目の揚げパンです。今回は、須坂・須坂支援小・中・仁礼・井上・森上・日滝です。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しょう。	エネルギー 669/596 (揚げパン/コッペ)	脂質 31.0/26.0 (揚げパン/コッペ)	たんぱく質 26.2/26.2 (揚げパン/コッペ)	食塩相当量 3.3/3.2 (揚げパン/コッペ)
27	金	ごはん	○	あきやさいのわふうシチュー とりにくのてりやき わかめとだいずのサラダ	牛乳 ぶたにく みそ・とりにく わかめ・だいず	たまねぎ・にんじん・れんこん はくさい・キャベツ・きゅうり	ごはん さとう・でんぷん さつまいも こめあぶら	「秋野菜の和風シチュー」は、隠し味にみそを使っています。和風の味つけなので、主食はご飯にしました。ご飯との組み合わせはいかがでしょうか？	エネルギー 648	脂質 17.6	たんぱく質 30.6	食塩相当量 2.1
30	月	≪いのうえしょうこだわりこんだて≫ わかめごはん	○	あまシャキえのきのみそしる ねぎみそパオズ　2こ はるさめサラダ・みかんゼリー	牛乳 みそ あぶらあげ ねぎみそパオズ	たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・あまシャキえのき きゅうり・キャベツ	わかめごはん ごまあぶら さとう・はるさめ ゼリー	井上小学校のこだわり献立です。給食委員会を中心に全校にアンケートをとって、献立を考えてくれました。さっぱりとしたみかんゼリーは久しぶりの登場ですね。	エネルギー 613	脂質 14.9	たんぱく質 20.5	食塩相当量 2.8

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」
★須坂市学校給食センター　Instagram　始めました！

HP用　Instagram用