

令和7年度 11月の献立表(中学校・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	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
4	火	紫芋パン	○	コンソメスープ コーンしゅうまい 2個 グリーンサラダ	ベーコン コーンしゅうまい	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり 枝豆	紫芋パン じゃが芋	米油	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 737	脂質 23.9
5	水	《旭ヶ丘小こたわり献立》 わかめご飯	○	豚汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ・いちごクレープ アルファベットスープ ゆでフランク	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	白菜・玉葱 大根・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり	わかめご飯 じゃが芋・春雨 でん粉・砂糖 いちごクレープ	米油 ごま油	旭ヶ丘小学校のこたわり献立は、6年 生が考えてくれました。「このこたわ り献立を楽しみにして学校に来てく れた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 886	脂質 26.7
6	木	きなこ 揚げパン コッペパン	○	ゆでフランク ケチャップソース 海藻サラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 海藻	人参	玉葱 キャベツ きゅうり	きなこ揚げパン /コッペパン マカロニ 砂糖	米油	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 さんでいただきます。	エネルギー 888/766	脂質 40.8/32.2
7	金	ご飯	○	大根のみそ汁 あじの紀州焼き 豚肉とごぼうのきんぴら	竹輪・みそ あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	玉葱 大根 長ねぎ ごぼう	ご飯 こんにやく 砂糖	米油	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 764	脂質 18.2
10	月	ご飯	○	けんちん汁 さばの塩焼き なめたけ和え	竹輪 油揚げ 豆腐 さば	牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 こんにやく 里芋		秋から冬にとれる「さば」は脂がの つ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 741	脂質 21.3
11	火	コッペパン	○	《かみかみすざかっ子の日》 鶏ごぼうスープ 手作りソースいかカツ ヤーコンサラダ	鶏肉 いか	牛乳	人参 小松菜	村山早生ごぼう 玉葱・ヤーコン 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	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 724	脂質 20.4
12	水	ご飯	○	秋のベジ多みそ汁 卵と鶏の親子煮 大根と糸寒天のサラダ	みそ 鶏肉 卵	牛乳 寒天	人参	玉葱・きゅうり 甘シヤキエのき 白菜・枝豆 大根・コーン	ご飯 里芋 さつま芋 砂糖	米油	秋野菜をたっぷり使った、「秋のベジ 多みそ汁」は、野菜とだしのお味を しっかり感じてください。「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 723	脂質 15.7
13	木	中華 ソフト麺	○	五目ラーメンだれ 蒸ししょうが 2個 ひじきとコーンのサラダ りんご	豚肉 いか かまぼこ しょうが	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	生姜・たけのこ 白菜・キャベツ 玉葱・きゅうり コーン・りんご	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 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。シヤキヤキの歯ごたえを味わ いましょう。	エネルギー 745	脂質 18.2
14	金	ソルガム ご飯	○	《地域食材の日》 信州きのこのポークカレー 大豆と凍り豆腐の甘辛 福神漬け和え	豚肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・しめじ・キャベツ すりおろしりんご きゅうり・福神漬け	ソルガムご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	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 895	脂質 28.1
17	月	ご飯	○	えびみそワタンスープ 鶏肉のガーリックソース 中華サラダ	えび みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・にんにく 白菜・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 米粉麺 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	えびとみそで濃厚な味のワタンスー プはいつも一味違います。「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 713	脂質 13.0
18	火	丸パン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグアップルソース コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・にんにく すりおろしりんご 白菜・キャベツ コーン	丸パン 砂糖	米油	「アップルソース」は、すりおろした りんごを使い、優しい甘さやさわか やかな味わいが、ハンバーグではな 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 716	脂質 24.7
19	水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 豚肉と大根の炒め煮 糸かまぼこのサラダ	竹輪 みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・にんにく 白菜・生姜・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖・でん粉	米油	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下 茹ですることでも味がしみ込みやす 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 701	脂質 15.3
20	木	《東中こたわり献立》 米粉パン	○	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	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・コーン レモン果汁 キャベツ きゅうり	米粉パン でん粉・砂糖 こんにやく みかんゼリー	バター 米油	東中学校のこたわり献立は、給食委員 会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 879	脂質 28.6
21	金	ご飯	○	《和食の日献立》 甘シヤキエのきのみそ汁 さんまのかば焼き ごま酢和え	油揚げ みそ さんま サラダチキン	牛乳	人参	玉葱 大根 甘シヤキエのき 白菜	ご飯 でん粉 砂糖	米油 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 828	脂質 31.6
25	火	コッペパン	○	白菜と豚肉のスープ ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ブルーベリージャム	豚肉 かまぼこ ツナマヨオムレツ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘シヤキエのき しめじ・白菜 きゅうり	コッペパン ブルーベリー ジャム	米油	パンにジャムをつけて、主食をしっ 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 709	脂質 23.6
26	水	ご飯	○	ごまみそ汁 シルバーの塩こうじ焼き ほうれん草のサラダ	豚肉 豆腐 みそ シルバー	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 長ねぎ もやし	ご飯	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 777	脂質 28.9
27	木	ソフト麺	○	ミートソース かぼちゃのグラタン ツナと小松菜のサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく・玉葱 しめじ・キャベツ もやし りんご	ソフト麺 かぼちゃグラタン	米油	果汁たっぷりの須坂市産の「サンふ じ」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 924	脂質 31.2
28	金	ご飯	○	わかめスープ 春巻き 麻婆豆腐	かまぼこ 野菜春巻き 豚肉・みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 コーン・生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	「麻婆豆腐」はそのまま食べても、ご 飯にかけてもおいしいです。豆板器 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 806	脂質 26.0

※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」