令和8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 1群 おもに体の組織をつくる	2群 おもに体の組織をつくる	3群 おもに体の調子を整える	4群 おもに体の調子を整える	5群 おもにエネルギーになる	6群 おもにエネルギーになる	ひとくちメモ	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	ご飯	○	麩のみそ汁 豚肉と大根の炒め煮 梅の香り和え	みそ 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ 生姜・きゅうり 大根・もやし 梅	ご飯 焼き麩 砂糖・でん粉 じゃが芋 こんにゃく	米油	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹で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 705 たんぱく質 28.4	脂質 17.7 食塩相当量 2.5
4	水	しらす菜飯	○	にらと豆腐のスープ 豚肉の甘辛揚げ バンバンジーサラダ	豚肉 豆腐 サラダチキン	牛乳	人参 にら	玉葱・生姜 もやし たけのこ キャベツ きゅうり	しらす菜飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油 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 835 たんぱく質 37.9	脂質 28.4 食塩相当量 3.7
5	木	ソフト麺	○	ミートソース(馬肉) 鶏肉のバルサミコ焼き コーンサラダ	馬肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ・コーン キャベツ きゅうり	ソフト麺 砂糖	米油	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 750 たんぱく質 46.1	脂質 16.8 食塩相当量 3.2
6	金	≪かみかみすざかっ子の日≫ ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 ホキの南蛮漬け カルシウムいっぱいサラダ	竹輪 みそ ホキ 凍り豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 白菜 長ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 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 711 たんぱく質 19.6	脂質 19.2 食塩相当量 2.6
9	月	ご飯	○	なめこのみそ汁 きんぴら包み焼き のり酢和え	豆腐 みそ きんぴら包み焼き ツナ	牛乳 のり	小松菜 人参	大根 白菜 なめこ 長ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉		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 694 たんぱく質 28.2	脂質 17.6 食塩相当量 2.8
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 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 キャベツ きゅうり 生姜 にんにく	メロンパン マカロニ こんにゃく でん粉 砂糖	米油	高甫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 831 たんぱく質 42.3	脂質 26.7 食塩相当量 3.4
11	水	ご飯	○	根菜とだまこ汁 シルバーの塩こうじ焼き 野菜のごま和え	鶏肉 シルバー	牛乳	人参	ごぼう・玉葱 大根・もやし 甘シャキえのき キャベツ	ご飯 砂糖 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 710 たんぱく質 32.1	脂質 18.7 食塩相当量 2.4
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	えびボール ベーコン キャベツ メンチカツ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	米油	「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 769 たんぱく質 32.5	脂質 27.4 食塩相当量 4.2
13	金	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 肉団子の甘酢あん キャベツのつぼ漬け和え	豆腐 みそ 油揚げ 肉団子	牛乳 もずく わかめ	人参	白菜・玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり つぼ漬け	ご飯 砂糖 でん粉		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 704 たんぱく質 25.7	脂質 18.0 食塩相当量 3.0
16	月	地域食材週間 ご飯	○	秋のベジ多みそ汁 スタミナ納豆の具 もやしのツナ和え 納豆	鶏肉 みそ ツナ 納豆	牛乳	人参	玉葱・にんにく 大根・長ねぎ 白菜・きゅうり・生姜 もやし・甘シャキえのき	ご飯 砂糖 さつま芋	ごま油	「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 729 たんぱく質 32.7	脂質 16.7 食塩相当量 3.0
17	火	ワッサーパン	○	せん切り野菜のスープ レバーのケチャップあえ レモンドレッシングサラダ	鶏肉 豚レバー	牛乳	人参 赤パプリカ	セロリー・玉葱 白菜・キャベツ きゅうり・コーン にんにく・生姜 レモン果汁	ワッサーパン でん粉 砂糖	米油 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 788 たんぱく質 36.4	脂質 24.8 食塩相当量 3.7
18	水	≪地域食材の日≫ ご飯	○	鶏ごぼうスープ(村山早生ごぼう) にじますの円揚げ 野菜の青じそ和え	鶏肉 豆腐 にじます	牛乳	人参 青じそ	村山早生ごぼう 玉葱・キャベツ 甘シャキえのき もやし・長ねぎ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	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 726 たんぱく質 30.9	脂質 22.3 食塩相当量 2.0
19	木	うどん ソフト麺	○	きつねうどん汁 信州きのこしゅうまい　2個 大根の磯漬け りんご	鶏肉 油揚げ きのこしゅうまい かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 甘シャキえのき きゅうり 大根 りんご	うどんソフト麺 でん粉		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 735 たんぱく質 34.2	脂質 18.5 食塩相当量 3.5
20	金	≪和食の日献立≫ ご飯	○	かきたま汁 鶏肉の梅みそ焼き ヤーコンきんぴら	鶏肉 卵 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	玉葱 長ねぎ たけのこ ヤーコン 梅	ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく	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」を大切にした「和食」を中心に考えています。	エネルギー 710 たんぱく質 40.4	脂質 15.6 食塩相当量 3.0
24	火	≪世界の料理　ブラジル≫ 米粉パン	○	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	豚肉 ひよこ豆 ミックスビーンズ ハンバーグ	牛乳	人参	玉葱・生姜 コーン にんにく キャベツ すりおろしりんご	米粉パン じゃが芋 砂糖	米油	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 826 たんぱく質 48.1	脂質 28.0 食塩相当量 2.4
25	水	ご飯	○	煮込みおでん 焼きさばのみそだれがけ 白菜の和風サラダ	竹輪 がんもどき さつま揚げ さば・みそ かつお節	牛乳 昆布	人参	大根 生姜 白菜 もやし きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖 でん粉	米油	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 753 たんぱく質 33.3	脂質 20.0 食塩相当量 3.0
26	木	ひとくちメモを確認してください キャラメル揚げパン ~~コッペパン~~	○	白菜と豚肉のスープ ゆでフランクケチャップソース 海藻サラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉葱・白菜 甘シャキえのき しめじ きゅうり キャベツ	キャラメル揚げパン/コッペパン 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・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 揚げパン/コッペパン 848/761 たんぱく質 揚げパン/コッペパン 32.8/32.8	脂質 揚げパン/コッペパン 39.7/33.7 食塩相当量 揚げパン/コッペパン 4.0/3.9
27	金	ご飯	○	秋野菜の和風シチュー 鶏肉の照り焼き わかめと大豆のサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 れんこん キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖・でん粉 さつま芋	米油	「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 815 たんぱく質 38.2	脂質 20.1 食塩相当量 2.5
30	月	《井上小こだわり献立》　甘シャキえのきのみそ汁 わかめご飯	○	ねぎみそパオズ　2個 春雨サラダ みかんゼリー	みそ 油揚げ ねぎみそパオズ	牛乳	人参	玉葱・大根 甘シャキえのき 白菜 キャベツ きゅうり	わかめご飯 春雨 砂糖 ゼリー	ごま油	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 736 たんぱく質 23.1	脂質 16.0 食塩相当量 3.5

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