



令和7年11月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校

栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
4 (火)	コッペパン 牛乳 わかめスープ 肉団子となすのちゅうか煮 チョコ大豆クリーム	牛乳 とり肉 肉団子	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ なす ピーマン	コッペパン 米油 三温糖 かたくり粉 チョコ大豆クリーム	612	26.3	27	2.7
5 (水)	ソフトめん 牛乳 しょう油ラーメンスープ だしまき玉子 れんこんのきんぴら	牛乳 ぶた肉 なんと だしまき玉子 とり肉	にんじん たまねぎ もやし コーン チンゲンサイ 長ネギ れんこん にんじん	ソフトめん 米油 ごま油 三温糖 いりごま	623	28.2	20.2	2.2
6 (木)	コッペパン 牛乳 きのこのスープ カツオカツ もやしのごまレモン和え ノンエッグタルタルソース	牛乳 とり肉 カツオカツ	にんじん たまねぎ しめじ えのき もやし こまつな きゅうり	コッペパン 米油 三温糖 すりごま	644	25.6	24.5	2.9
7 (金)	ごはん 牛乳 すきやき風煮 ポテトサラダ あじつけのり	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 ロースハム	にんじん たまねぎ つきこんにゃく 長ネギ はくさい コーン しめじ きゅうり あじつけのり	米 大麦 強化米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	640	24.6	20.8	1.6
11 (火)	コッペパン 牛乳 エビボールスープ チリコンカン ミルクコーヒー	牛乳 エビボール みそ ぶたひき肉 水煮大豆	にんじん たまねぎ はくさい こまつな たまねぎ にんじん みかん	コッペパン 米油 三温糖 じゃがいも ミルクコーヒー	606	26.3	24	3.3
12 (水)	ごはん 牛乳 きつねどんぶりの具 和風ごぼうサラダ みかん	牛乳 油揚げ とり肉 ツナフレーク	にんじん たまねぎ しらたき 干しいたけ 万能ねぎ ごぼう みかん にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 三温糖 米油	617	21.3	18.6	1.5
13 (木)	こくとうパン 牛乳 はくさいのクリームスープ カレー肉じゃが	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 ぶた肉	はくさい たまねぎ にんじん グリンピース つきこんにゃく しめじ	こくとうパン 米油 じゃがいも 三温糖	628	25	24.6	2.6
14 (金)	ごはん 牛乳 とん汁 はるまき ひじきサラダ	牛乳 いりこ 木綿豆腐 ぶた肉 みそ はるまき	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ 長ネギ ひじき コーン にんじん きゅうり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 すりごま	655	21.1	23.2	2.2
17 (月)	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 やきぎょうざ こまつなのツナサラダ	牛乳 とり肉 いりこ みそ 木綿豆腐 ぎょうざ ツナフレーク	にんじん だいこん ごぼう 長ネギ こまつな キャベツ	米 大麦 強化米 ごま油 米油 さといも	619	23.8	20.2	2.1
18 (火)	メロンパン 牛乳 ミネストローネスープ カレービーフン	牛乳 とり肉 水煮大豆 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ にんじん もやし にら	メロンパン バター 米油 ビーフン ごま油	612	27	25.1	1.9
19 (水)	ひじきごはん 牛乳 なるとのすまし汁 マーボーだいこん りんご	牛乳 なんと ぶたひき肉 みそ	たまねぎ にんじん えのき わかめ だいこん 干しいたけ にら りんご	ひじきごはん 米油 三温糖 ごま油 かたくり粉	604	21.4	16.4	3.1
20 (木)	コッペパン 牛乳 きりぼしだいこんのスープ パンネのミートソース はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶた肉 ぶたひき肉 サイコロチーズ	たまねぎ 切り干し大根 チンゲンサイ たまねぎ ピーマン パセリ	コッペパン 米油 パンネマカロニ はちみつレモンゼリー	635	25	21.1	2.3
21 (金)	ごはん 牛乳 ひみつのカレーライス ちくわとピーマンのきんぴら	牛乳 とり肉 生クリーム 牛乳 サイコロチーズ ひよこ豆 ちくわ	たまねぎ にんじん ごぼう にんじん ピーマン	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも 三温糖 いりごま	636	20.9	18.6	2
25 (火)	まっちゃんパン 牛乳 コーンクリームスープ 白身魚のレモンバターやき つぼづけ和え	牛乳 生クリーム 牛乳 白身魚	たまねぎ にんじん コーン コーンパースト キャベツ きゅうり つぼづけ	まっちゃんパン 三温糖 じゃがいも	625	25.6	24.3	3.1
26 (水)	わかめごはん 牛乳 おつゆふのすまし汁 はくさいとあつあげのみそいため おさつスティック	牛乳 ぶたひき肉 生揚げ みそ	たまねぎ えのき わかめ にんじん たまねぎ はくさい わかめごはんの素	米 大麦 強化米 米油 三温糖 かたくり粉 おつゆふ おさつスティック	629	18.6	17.9	2.4
27 (木)	こめこパン 牛乳 ABCスープ やきぐりコロッケ ゆかり和え	牛乳 とり肉 焼き栗コロッケ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん ゆかり	こめこパン 米油 ABCマカロニ	618	16.4	22.1	1.9
28 (金)	ごはん 牛乳 さつま汁 ねぎしおがた丼の具 きざみのり	牛乳 いりこ みそ とり肉 木綿豆腐 ぶた肉	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ もやし きざみのり	米 大麦 強化米 ごま油 さつまいも 米油 かたくり粉	615	26	19.1	2.3

11月10日(月)はお休みです。



11月 給食だより



日に日に秋の深まりを感じる季節になりました。この時期は朝夕と日中との気温差が大きく、体調管理が難しいですね。風邪や感染症などにも気を付けたい季節になってきました。風邪などにかからないようにするには、よく食べて、よく体を動かして、よく寝ることが大切です。また体温が下がると、免疫力も落ちてしまいます。温かいみそ汁や具だくさんのスープを飲んで、おなかの中から身体全体を温めましょう。特に朝食で温かい汁物を飲むと、おなかも頭も目覚めて、一日元気に過ごせますよ。

ここでは給食で人気の切り干し大根のスープを紹介します。切り干し大根は煮物のイメージですが、スープやサラダにしてもおいしいのです。特にスープは、生の大根で作るよりも、干した大根の方がだしが出ておいしくなります。また大根は干すことによって、栄養価が濃くなり、カルシウムや食物繊維、鉄分も豊富になると言われています。豚肉とチンゲンサイやにんじんも入っているので栄養バランスもばっちりです。風邪の予防にもなるので、具だくさんのあったかスープを作ってみてくださいね。

切り干し大根のスープ

材料(4人分)

ぶた肉 60g
たまねぎ 1/2コ
にんじん 1/2本
切り干し大根 10g
チンゲン菜 1株
コンソメ 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- ① 切り干し大根はぬるま湯で戻しておく。
- ② たまねぎはうす切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にお湯をわかし②を入れて沸騰してきたら、食べやすい大きさに切ったぶた肉を入れる。
- ④ 切り干し大根をよく洗ってしぼり、鍋に入れて煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ 最後に、食べやすい大きさに切ったチンゲン菜を入れる。



きんろうかんしゃの日

11月23日(日)は勤労感謝の日です。私たちのために働いてくれている人たちに「ありがとう」を伝える日です。みなさんは「いただきます」や「ごちそうさま」にも感謝の気持ちが込められているのを知っていますか? 「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、お米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。また「ごちそうさま」には、食事のためにかけまわっていただいた人(食材を育てた人、運んでくれた人、食事を作ってくれた人、片付けてくれた人など)への感謝の意味があります。毎日なにげなく言っている言葉かもしれません。でもこの言葉にこめられた意味を考えると、よりいっそう心がこもった「いただきます」と「ごちそうさま」になるのではないのでしょうか。給食やおうちで食べるごはんはもちろん、お店で食べるものも、コンビニなどの軽食やおかしも、誰かが作ってくれた食べ物です。きちんと手を合わせていただきたいですね。



心をこめて

「いただきます」「ごちそうさま」

