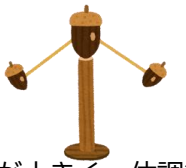
令和８年11月　学校給食献立予定表

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	ﾀﾝ白質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				
2 （月）	ごはん　牛乳 タンタンスープ（ビーフン入り） あぶらカレイのゆうあんづけ たくあん和え	牛乳　ぶたひき肉 みそ あぶらカレイ幽庵漬け	たまねぎ　にんじん はくさい　えのき キャベツ　きゅうり たくあん	米　大麦　強化米 ごま油　ビーフン すりごま	615	28.9	18.3	1.7
4 （水）	ごはん　牛乳 さといものみそ汁 とり肉のあんずしょうゆ煮 ゆでキャベツ	牛乳　ぶたひき肉 煮干し魚粉　みそ とり肉　あぶらあげ	にんじん　はくさい たまねぎ　キャベツ	米　大麦　強化米 さといも あんずジャム キャノーラ油	589	25.6	19.4	1.8
5 （木）	ナン　牛乳 キーマカレー もやしのナムル　かき	牛乳　とりひき肉 牛乳　生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ　にんじん トマト缶　グリンピース もやし　こまつな　かき	ナン　キャノーラ油 じゃがいも	651	25.7	19.5	2.9
6 （金）	ごはん　牛乳 ちゅうかどんぶりの具 小魚と大豆のあまから煮	牛乳　ぶた肉 アカイカ　なると いりこ　水煮大豆	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　はくさい チンゲンサイ	米　大麦　強化米 ごま油　かたくり粉 さつまいも　米油 いりごま　三温糖	644	26.5	20.5	1.5
9 （月）	ごはん　牛乳 のっぺい汁 いわしのうめ煮 わかめの酢の物	牛乳　煮干し魚粉 とり肉　あぶらあげ いわしのうめ煮 かに風味あわゆき	にんじん　だいこん ごぼう　はくさい 長ネギ　わかめ きゅうり	米　大麦　強化米 さといも　かたくり粉 三温糖	626	28.1	21.8	2.3
10 （火）	こめこパン　牛乳 きのこのスープ　やきぐりコロッケ わふうごぼうサラダ	牛乳　とり肉 ツナフレーク	にんじん　たまねぎ しめじ　えのき　ごぼう にんじん　きゅうり	米粉パン　米油 キャノーラ油　三温糖 やきぐりコロッケ	714	16.8	24.6	2
11 （水）	ソフトめん　牛乳 ミートソース だいこんのべっこう煮 はちみつレモンゼリー	牛乳　ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳　とり肉	たまねぎ　にんじん トマト缶　グリンピース だいこん　こんにゃく さやいんげん	ソフトめん　三温糖 キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	697	22.6	19.9	2.3
12 （木）	まっちゃパン　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 しめじ　えのき　にんじん たまねぎ　こんにゃく グリンピース	まっちゃパン キャノーラ油 じゃがいも　三温糖	654	25.1	27.8	2.5
13 （金）	ごはん　牛乳 どさんこ汁 とり肉のみぞれ煮 のりのつくだ煮	牛乳　ぶた肉 みそ　とり肉	たまねぎ　にんじん 長ネギ　コーン　キャベツ だいこん しめじ しらたき 万能ねぎ　のりのつくだ煮	米　大麦　強化米 ごま油　じゃがいも かたくり粉　三温糖	615	29	19.8	2.4
16 （月）	ごはん　牛乳 いしかり汁　きざみのり スタミナっとう丼の具 りんご（シナノゴールド）	牛乳　さけ角切り みそ　ぶたひき肉 なっとう	にんじん　だいこん はくさい　長ネギ たまねぎ　もやし　にら きざみのり　りんご	米　大麦　強化米 キャノーラ油 三温糖　ごま油 かたくり粉	601	26.8	18.3	1.6
17 （火）	食パン　牛乳 ABCスープ　こふきいも 白身魚のレモンペッパー焼き はちみつ＆マーガリン	牛乳　とり肉 シルバー切り身	にんじん　たまねぎ しめじ　パセリ あおのり	食パン　じゃがいも ABCマカロニ はちみつ＆マーガリン	611	30.1	22.6	3.1
18 （水）	ごはん　牛乳 さつま汁　はるまき こまつなのいそか和え	牛乳　とり肉 みそ　とうふ はるまき　かつおぶし	にんじん　だいこん ごぼう　長ネギ　もやし こまつな　きざみのり	米　大麦　強化米 米油　ごま油 さつまいも	633	21.1	21.7	2.1
19 （木）	コッペパン　牛乳 とり肉のトマトソース煮 マカロニサラダ ミルメークコーヒー	牛乳　とり肉 生クリーム　牛乳 サイコロチーズ ロースハム	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり トマトフォンデュ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも　マカロニ キャノーラ油 ミルメークコーヒー	623	24.9	26.1	2.6
20 （金）	ごはん　牛乳 マーボーどんぶりの具 はくさいとりんごのサラダ アーモンドフィッシュ	牛乳　ぶたひき肉 とうふ　みそ アーモンドフィッシュ	にんじん　たまねぎ 長ネギ　はくさい きゅうり　りんご	米　大麦　強化米 三温糖　ごま油 キャノーラ油 かたくり粉	638	25.6	20.7	1.9
24 （火）	丸パン　牛乳 きりぼしだいこんのスープ ハンバーグ れんこんのしゃきしゃきサラダ	牛乳　ぶた肉 ハンバーグ　みそ ロースハム	たまねぎ　チンゲンサイ きりぼしだいこん れんこん　にんじん きゅうり	丸パン　三温糖 すりごま マヨネーズ	604	29.1	25.9	3
25 （水）	ごはん　牛乳 こんさい汁 こおりどうふのピリカラ煮 みかん	牛乳　とり肉 みそ　ぶたひき肉 こおりどうふ　みそ	だいこん　にんじん ごぼう　長ネギ　みかん たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　にら	米　大麦　強化米 さといも　三温糖 キャノーラ油 かたくり粉　ごま油	664	18.8	20.4	1.9
26 （木）	こめこパン　牛乳 かぼちゃスープ ペンネ・ナポリタン ミニとうにゅうプリン	牛乳　生クリーム 牛乳　ぶた肉 サイコロチーズ	たまねぎ　かぼちゃ たまねぎ　にんじん ピーマン　かぼちゃペースト トマトフォンデュ	こめこパン　バター キャノーラ油 ペンネマカロニ とうにゅうプリン	664	18.8	20.4	1.9
27 （金）	くりごはん　牛乳 おでん かわりきんぴら	牛乳　さつまあげ ちくわ　ベーコン	にんじん　だいこん こんにゃく　角切りこんぶ ごぼう　にんじん　栗 コーン　さやいんげん	米　大麦　強化米 もち米　三温糖 キャノーラ油 いりごま　ごま油	617	18.6	15.7	2.6
30 （月）	ごはん　牛乳 じゃがいものみそ汁 たっぷりいかカツ　ソース キャベツのしおこんぶ和え	牛乳　煮干し魚粉 みそ　いかカツ	たまねぎ　にんじん わかめ　キャベツ きゅうり　しおこんぶ	米　大麦　強化米 じゃがいも　米油	648	21.1	16.6	2.5



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。

食品ロス・ゼロをめざそう 川柳コンテスト

「食品ロスをへらそう」というテーマで川柳を募集しました。「残食をへらしたい」「苦手なものでもみんなでがんばって食べてみよう！」という気持ちが込められた川柳が集まりました。みなさんの川柳をランチルームに張り出すと、それを読んでくれている人もたくさんいました。五・七・五のリズムなので、読みやすいのかもしれませんね。

川柳コンテストの応募は10月で終わってしまいましたが、引き続き校内では掲示を続けたいと思います。思いついた川柳がありましたら、いつでも給食室に来てくださいね。

おいしいね　いろんな人に感謝だよ

外国の　輸入に頼らず　地産地消

きらいでも　食べてみたら　おいしいよ

給食の　米ひとつぶを　大切に

食べようよ　好ききらいせず　最後まで

多くない？　それはホントに　ほしいもの？

「無理せずに」それでも残さず食べてほしい