令和8年度　11月分　学校給食予定献立表

松本市立安曇小中学校

日	こんだて 主食			献立表の見方 汁…汁物 主…主菜 副…副菜 デ…デザート	材料名 赤の仲間 血や肉になる 1群(たんぱく質)	2群(無機質)	緑の仲間 体の調子を整える 3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	黄の仲間 熱や力の元になる 5群(炭水化物)	6群(脂質)	栄養価 小 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量	栄養価 中 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
2 月	ごはん		汁 主 副	道産子汁 さつまあげ ささみと大根のサラダ	みそ たら　いわし たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい　たまねぎ ホールコーン ごぼう　ねぎ だいこん　きゅうり	金芽米 じゃがいも 小麦粉	無塩バター 白いりごま 油 マヨネーズ	640 kcal 26.9 g 22.0 g 1.8 g	797 kcal 32.8 g 26.5 g 2.1 g
4 水	うどん		汁 副	カレーうどん汁 こんにゃくサラダ 大学芋	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　干し椎茸 ねぎ　きゅうり キャベツ	うどん こんにゃく さとう　さつまいも	油 黒いりごま	578 kcal 19.4 g 22.6 g 3.2 g	725 kcal 23.0 g 27.3 g 4.1 g
5 木	ごはん		汁 主 副	なめこ汁 わらさの幽庵焼き 切干とひじきの ごまあえ	豆腐 みそ わらさ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	なめこ　だいこん ねぎ　レモン汁 切干大根　キャベツ	金芽米 さとう	白いりごま 白すりごま	607 kcal 25.6 g 20.2 g 2.0 g	772 kcal 32.5 g 24.9 g 2.6 g
6 金	ごはん		汁 主	豚肉と豆腐のキムチ鍋 チヂミ	豆腐 豚肉　みそ たまご	牛乳	にんじん にら	はくさい　キムチ漬け もやし　ねぎ キャベツ　たまねぎ	金芽米 小麦粉 でんぷん さとう	ごま油	695 kcal 22.8 g 23.2 g 1.7 g	728 kcal 24.0 g 24.2 g 2.8 g
9 月	ごはん		汁 主 副	寒天スープ えびとイカのチリソース ごぼうサラダ	糸かまぼこ いか　えび	牛乳 こんにゃく寒天	にんじん こまつな	はくさい　しめじ にんにく　しょうが ねぎ　ごぼう きゅうり　キャベツ	金芽米 でんぷん さとう	白いりごま 油 ごま油	579 kcal 22.2 g 17.1 g 2.6 g	725 kcal 26.9 g 20.1 g 3.1 g
10 火	ごはん		汁 主 副	カミカミ具だくさんみそ汁 大根のそぼろ煮 きゅうりの酢の物	生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ こんにゃく寒天	にんじん こまつな いんげん	ごぼう　れんこん ねぎ　だいこん きゅうり	金芽米 こんにゃく　さとう でんぷん	油	562 kcal 19.5 g 14.9 g 2.4 g	698 kcal 23.2 g 17.0 g 2.9 g
11 水	ピザトースト		汁 副 デ	ポテトスープ マカロニサラダ りんごゼリー	野菜入りソーセージ ベーコン ツナ	牛乳 チーズ アガー	にんじん ほうれんそう ピーマン	はくさい　たまねぎ ホールコーン きゅうり キャベツ　りんご	じゃがいも 食パン マカロニ さとう		641 kcal 24.8 g 23.7 g 3.0 g	731 kcal 28.2 g 27.2 g 4.0 g
12 木	ごはん		汁 主 副	豚汁 卵焼き もみじあえ	豚肉　豆腐 みそ たまご	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ　ごぼう ねぎ　だいこん きゅうり	金芽米 さつまいも つきこん さとう	白いりごま 油	588 kcal 24.5 g 17.7 g 1.9 g	830 kcal 33.9 g 28.1 g 3.1 g
13 金	ツナピラフ		汁 デ	秋野菜のポトフ ヨーグルトあえ	ツナ 野菜入りソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ　エリンギ かぶ　れんこん しめじ　パイン缶 みかん缶　ナタデココ	金芽米 さつまいも	無塩バター	634 kcal 18.2 g 16.8 g 2.3 g	791 kcal 21.7 g 19.4 g 2.9 g
16 月	ごはん		汁 主 副	鶏団子汁 赤魚のみそかす漬け焼き カリカリ油揚げのサラダ	鶏団子 豆腐 あかうお　みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ　はくさい きゅうり　キャベツ	金芽米 さとう	ごま油 油	579 kcal 27.2 g 18.9 g 2.0 g	728 kcal 34.0 g 22.4 g 2.5 g
17 火	親子丼		汁 副 デ	豆腐とじゃがいものみそ汁 じゃことひじきのサラダ 御浜町のみかん	鶏肉　たまご 凍り豆腐 豆腐　みそ	牛乳　きざみのり ひじき こんにゃく寒天 しらす干し	みつば にんじん	たまねぎ　しめじ ねぎ　えのきたけ キャベツ　みかん	金芽米 さとう じゃがいも	油	616 kcal 24.5 g 17.6 g 2.4 g	763 kcal 29.9 g 20.4 g 3.2 g
18 水	焼きそば		汁 副	わかめスープ 磯ビーンズ	豚肉　いか 削り節　鶏肉 糸かまぼこ 豆腐　大豆	牛乳　あおのり わかめ こんにゃく寒天 かたくちいわし	にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ もやし　えのきたけ ねぎ　たけのこ	中華めん さとう	油 白いりごま	564 kcal 32.7 g 19.0 g 2.8 g	695 kcal 38.8 g 21.4 g 3.6 g
19 木	ごはん		汁 主 副	鶏ごぼう汁 松本厚揚げの人参みそかけ ほうれんそうのサラダ	鶏肉 生揚げ 鶏肉　みそ ハム	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう　えのきたけ もやし ホールコーン	金芽米 さとう	油 白いりごま	591 kcal 25.3 g 21.4 g 2.0 g	776 kcal 32.2 g 26.8 g 2.6 g
20 金	ごはん		汁 主 副	環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産キャベツと保平かぶのあえもの	油揚げ みそ 凍り豆腐　豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい　えのきたけ ねぎ　にんにく 保平かぶ　だいこん キャベツ	金芽米　さつまいも でんぷん　さとう	油	673 kcal 24.6 g 22.1 g 2.6 g	835 kcal 29.7 g 26.4 g 3.5 g
24 火	ごはん		汁 主 副	かつお昆布のすまし汁 サバの味噌煮 五目きんぴら	豆腐 糸かまぼこ さば　みそ 豚肉	牛乳	みつば にんじん	はくさい えのきたけ しょうが ごぼう　れんこん	金芽米 さとう こんにゃく	油	605 kcal 26.9 g 17.5 g 2.7 g	748 kcal 32.0 g 19.9 g 3.3 g
25 水	ラーメン		汁 主 副 デ	じごくラーメンスープ 鬼の金棒 針の山炒め 鬼まんじゅう	豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし にんにく	中華めん さつまいも さとう 小麦粉　白玉粉	ごま油 油	647 kcal 25.9 g 18.2 g 2.4 g	813 kcal 31.8 g 21.6 g 3.1 g
26 木	ごはん		汁 主 副	やさいスープ チーズ入りハンバーグ ｼｬｷｼｬｷポテトサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ　キャベツ ホールコーン きゅうり	金芽米 パン粉 さとう じゃがいも	油	662 kcal 27.5 g 23.2 g 2.4 g	725 kcal 26.9 g 19.4 g 3.3 g
27 金	ごはん		汁 主 副	五目スープ寒天 ちくわのカレー揚げ りっちゃんのサラダ	豚肉 竹輪 削り節 ハム	牛乳 こんにゃく寒天	にんじん	はくさい　干し椎茸 えのきたけ　たけのこ キャベツ　きゅうり ホールコーン	金芽米 小麦粉 さとう	油	572 kcal 21.3 g 16.7 g 2.4 g	736 kcal 29.6 g 20.5 g 2.6 g
30 月	ごはん		汁 副 デ	根菜カレー コーンサラダ りんご食べ比べ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　れんこん ごぼう ホールコーン キャベツ　りんご	金芽米 じゃがいも 小麦粉	無塩バター 油	648 kcal 20.3 g 19.0 g 1.7 g	801 kcal 24.6 g 22.3 g 2.0 g

この時期におすすめの献立　かみかみ食材を使った献立　具だくさんみそ汁の献立　郷土食の献立　地場産物をたくさん使った献立

12月の読書旬間にちなんだ献立

※献立は都合により変更になる場合があります。