令和８年度

11月 よていこんだてひょう

月目標： 感謝して食べよう

山ノ内町 学校給食センター
TEL・FAX ３３－５５８０

◇給食センターのＨＰでは日々の献立を紹介しています。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。







日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名 赤の食品 体をつくるもとになる 1群 魚・肉・たまご・豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑の食品 体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜・きのこ・くだもの	黄色の食品 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類・さとう	黄色の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー kcal	小学校	中学校
2 月	ごはん	MILK	みそけんちん汁 れんこんつくねの磯辺焼き 野菜のおかかサラダ	秋から冬にかけてれんこんがおいしい季節になります。つくねに混ぜてシャキッとした食感を感じられるおかずにします。	とりにく ちくわ とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん ながねぎ しょうが れんこん たまねぎ えのきごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぷん	こめあぶら	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	621 30.4 19.2 2.6	757 35.9 21.5 3.2
4 水	きなこあげパン	MILK	ポテトボールスープ ボイルウィンナー（2本） 大コーンサラダ	今年度初めてのあげパンは、きなこ味です。パン屋さんから届いたパンを、給食センターで揚げて作っていますよ。	きなこ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だいこん キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう ポテトボール	ひまわりあぶら こめあぶら		686 25.6 30.0 3.5	851 30.8 36.1 4.3
5 木	ごはん	MILK	厚揚げのそぼろ汁 ししゃもの南蛮漬け（2尾） 茎わかめの炒め煮	11月8日はゴロ合わせでいい歯の日です。 カルシウム豊富でよくかんで食べれられる献立です。	とりにく あつあげ みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ さとう でんぷん	こめあぶら		589 29.2 18.3 3.5	717 34.4 20.7 4.0
6 金	コッペパン	MILK	せん切り大根のスープ 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ ボイルドサラダ	鶏肉と長野県特産の凍り豆腐を油で揚げて、レモン果汁を使ったタレで和えました。凍り豆腐は、カルシウム豊富です。	ベーコン とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき だいこん はくさい レモン キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ		628 28.8 25.8 2.9	764 34.1 30.0 3.8
9 月	ごはん	MILK	根菜のごま汁 鶏ちゃん炒め たくあんあえ	「鶏ちゃん」は長野県のお隣、岐阜県の郷土料理です。鶏肉にみそやにんにくで風味をつけてキャベツと一緒に炒め物にします。	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり たくあん こんにゃく	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら ごま		537 28.3 12.3 2.3	656 33.1 13.1 2.6
10 火	ごはん	MILK	せん切り野菜のおすまし いわしのかば焼き 枝豆のマヨサラダ	いわしのかば焼きの登場です。小骨まで食べられるよう、油でカラッと上げてから甘辛のたれをかけます。ごはんもすすみますよ。	とりにく いとかまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのき しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ		622 27.4 22.2 2.4	758 32.0 25.1 2.6
11 水	丸パン	MILK	コーンクリームスープ 山賊焼き 春雨サラダ スイートポテト	南小お楽しみ献立 秋らしいデザートと体の温まる献立をくみあわせて考えてくれました。おいしく味わってくれると嬉しいです。	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	まるパン こむぎこ さとう でんぷん はるさめ スイートポテト	こめあぶら ひまわりあぶら バター		797 30.5 32.7 3.5	957 36.1 37.8 4.3
12 木	ごはん	MILK	きのこたっぷりハヤシライス ごぼうサラダ 山ノ内のりんご（シナノゴールド）	山ノ内ののりんごがおいしい季節です。りんご三兄弟、三男のシナノゴールドをどうぞ。	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	こめあぶら		582 20.4 16.0 2.4	708 23.7 17.6 2.9
13 金	丸パン	MILK	せん切り野菜のスープ えのき入りメンチカツ シャキシャキポテトサラダ	長野県産のえのきを使ったメンチカツです。ひき肉と一緒に細かくなって入っていますよ。	ベーコン えのきメンチカツ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき はくさい キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら		594 24.8 22.3 3.1	725 29.1 25.8 3.7

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が 2024年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食レシピ せん切り野菜のおすまし

▼ 材料(4人分)

だし昆布	5cm程度
かつおぶし	10g
水	各450cc
鶏むね肉(こま)	50g
たまねぎ	60g
だいこん	100g
にんじん	40g
えのきたけ	40g
かまぼこ(細切)	32g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

▼ 作り方

① かつおだし、昆布だしを取る。
② 野菜はせん切りにして形をそろえる。
③ ①を鍋に移し、鶏肉を加え煮る。
④ ②の材料を加え、あくを丁寧に取り除く。
⑤ 塩、酒、しょうゆの順に調味料を加える。
⑥ 味がなじんだら出来上がり

＊今月は和食の日があります。和食の味付けのかなめは「だし」にあります。家庭でも簡単に本格的なだしを取ることができますので、ぜひ実践してみましょう。
給食でも、素材の味を生かすために、用途に応じて、かつお、にぼし、昆布などからだしをとっています。

●だしのとり方●

かつおだし
① 鍋に水を入れ火にかける。
② 沸騰したらかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
③ かつおぶしが沈んだら、ざるでこす。



昆布だし
① 鍋に水と昆布を入れ、中火にかける。
② 沸騰したら火を止め、昆布を取り出す。

