令和8年度　11月学校給食 献立表

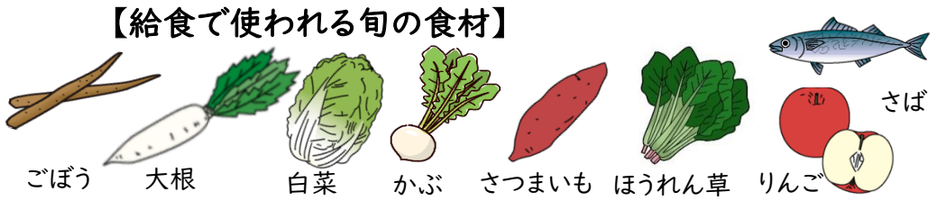
坂城町食育・学校給食センター

	主食 牛乳	献立名 汁 主菜 副菜	栄養のはたらきおよび食品 体をつくる 1群	2群	体の調子をよくする 3群	4群	エネルギーになる 5群	6群	県産食材	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	欠食
2 月	コッペパン 牛乳	ABCスープ 焼きフランク コールスローサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん チンゲン菜 パセリ	玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ コーン	コッペパン マカロニ 砂糖	ドレッシング	牛乳 にんじん しめじ キャベツ	607 kcal 25.3 g 24.3 g 3.0 g	740 kcal 30.6 g 28.7 g 3.8 g	
4 水	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス コロコロフライドチキン 坂城のりんご	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ あんず りんご	麦ごはん じゃがいも でんぷん	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん しめじ あんず りんご 麦ごはん	780 kcal 28.4 g 28.8 g 2.3 g	956 kcal 33.5 g 33.2 g 2.6 g	南条小 6年
5 木	ソフトめん 牛乳	しょうゆラーメンスープ ポークしゅうまい　小2こ　中3こ ブロッコリーサラダ	豚肉 しゅうまい ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし ねぎ かぶ	ソフトめん でんぷん 砂糖	ごま油 キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん ブロッコリー かぶ ソフトめん	626 kcal 27.6 g 16.4 g 2.7 g	807 kcal 35.0 g 19.9 g 3.3 g	南条小 6年 村上小 3年
6 金	麦ごはん 牛乳	かむかむ汁 きびなごのカリカリ揚げ 小松菜のごま和え 学力アップ&いい歯の日献立	豚肉 みそ 油揚げ きびなごの カリカリあげ	牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし	麦ごはん こんにゃく 砂糖	キャノーラ油 ごま	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳 にんじん キャベツ 麦ごはん	629 kcal 22.2 g 23.4 g 1.7 g	784 kcal 26.1 g 26.7 g 1.9 g	南条小 6年 村上小 6年
9 月	コッペパン 牛乳	ラビオリスープ ホワイトinハンバーグ（大豆） デミグラスソース まるでタピオカこんにゃくサラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり だいこん	コッペパン ラビオリ 砂糖 でんぷん こんにゃく	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん しめじ キャベツ だいこん	600 kcal 25.9 g 20.3 g 3.0 g	723 kcal 30.5 g 23.4 g 3.6 g	
10 火	麦ごはん 牛乳	わかめのみそ汁 さくさくタラフライ 大根のそぼろ煮	豆腐 みそ 油揚げ たらフライ 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ だいこん えだまめ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	618 kcal 22.5 g 19.8 g 2.3 g	776 kcal 26.8 g 22.3 g 2.7 g	村上小 5年
11 水	わかめ ごはん 牛乳	もずくのかき玉汁 とり肉のから揚げ ポテトサラダ ぶどうゼリー 坂城小学校希望献立	かまぼこ 卵 鶏肉	もずく 牛乳	にんじん	えのきたけ 白菜 しょうが きゅうり コーン	わかめごはん でんぷん じゃがいも 砂糖 ゼリー	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	卵 牛乳 にんじん えのきたけ 麦ごはん	762 kcal 24.3 g 31.1 g 2.7 g	958 kcal 30.9 g 37.3 g 3.4 g	
12 木	麦ごはん 牛乳	豆まめみそ汁 ごぼとん丼の具 ゆかり和え	油揚げ 豆腐 豆乳 みそ 豚肉	牛乳	にんじん しそ	玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん しらたき 砂糖	キャノーラ油	油揚げ 豆腐 みそ にんじん 豚肉 キャベツ だいこん 牛乳 麦ごはん	573 kcal 24.1 g 16.2 g 2.2 g	716 kcal 28.2 g 18.1 g 2.5 g	
13 金	麦ごはん 牛乳	田舎汁 赤魚の磯辺揚げ 野沢菜チャーハンの具	みそ 赤魚 豚肉	青のり 牛乳	にんじん ほうれん草 野沢菜漬け	だいこん えのきたけ なめこ ねぎ キャベツ	麦ごはん さつまいも ふ でんぷん	キャノーラ油	みそ キャベツ 牛乳 にんじん だいこん 豚肉 えのきたけ なめこ 麦ごはん さつまいも	642 kcal 26.9 g 21.0 g 2.1 g	797 kcal 31.8 g 23.8 g 2.5 g	
16 月	しっとりんご パン 牛乳	秋野菜たっぷりスープ ポークチャップ ねずみ大根ドレッシングサラダ	凍り豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん 白菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	りんごパン じゃがいも でんぷん	キャノーラ油 ドレッシング	豚肉 だいこん にんじん 牛乳 凍り豆腐 えのきたけ キャベツ りんごパン	600 kcal 29.3 g 21.8 g 2.6 g	727 kcal 34.7 g 25.3 g 3.4 g	南条小 4年 坂城小 6年
17 火	麦ごはん 牛乳	吉野汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ	豆腐 鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん	しめじ 白菜 しょうが きゅうり ごぼう キャベツ	麦ごはん でんぷん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	豆腐 みそ にんじん しめじ 牛乳 キャベツ 麦ごはん	653 kcal 28.0 g 23.9 g 2.4 g	814 kcal 33.5 g 27.1 g 2.8 g	坂城小 6年
18 水	麦ごはん 牛乳	信州ポークカレー 長野野菜ツナサラダ 坂城のりんご 長野県の野菜がたっぷり	豚肉 ツナ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが りんご あんず レモン 白菜 きゅうり かぶ 玉ねぎ	麦ごはん さつまいも	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん りんご あんず かぶ 麦ごはん さつまいも	656 kcal 23.0 g 19.6 g 1.9 g	812 kcal 27.2 g 22.0 g 2.1 g	坂城小 6年
19 木	ソフトめん 牛乳	ねずこんのきつねうどん汁 米粉のかき揚げ 春雨サラダ	豚肉 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 ねずみ大根 えのきたけ ねぎ キャベツ	ソフトめん でんぷん 米粉の かき揚げ 春雨 砂糖	キャノーラ油	豚肉 油揚げ 牛乳 にんじん ねずみ大根 えのきたけ キャベツ ソフトめん	637 kcal 21.3 g 19.4 g 2.3 g	794 kcal 25.7 g 22.0 g 2.8 g	
20 金	減量 ゆかりご飯 牛乳	だまこもち汁 ごぼうとぶた肉の ごまがらめ 白菜のおかか和え 勤労感謝の日献立	鶏肉 なると 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ 白菜 ごぼう きゅうり キャベツ	ゆかりごはん だまこもち でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ごま	豚肉 牛乳 にんじん だいこん キャベツ 麦ごはん	682 kcal 23.7 g 22.4 g 2.5 g	850 kcal 27.7 g 25.4 g 2.8 g	
24 火	麦ごはん 牛乳	すまし汁 鮭の西京みそ焼き 野沢菜漬け和え 和食の日献立	豆腐 かまぼこ 鮭の西京 みそ漬け	牛乳	にんじん ほうれん草 野沢菜漬け	玉ねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん	544 kcal 18.4 g 12.8 g 1.7 g	682 kcal 21.3 g 14.0 g 2.1 g	
25 水	麦ごはん 牛乳	中華スープ ビビンバ くずきりつるりんサラダ	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ にんにく えのきたけ きくらげ きゅうり 白菜 ぜんまい 大豆もやし キャベツ	麦ごはん でんぷん 砂糖 くずきり	キャノーラ油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 たまご 牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん	610 kcal 25.0 g 20.4 g 2.2 g	759 kcal 29.4 g 23.3 g 2.6 g	
26 木	麦ごはん 牛乳	みそコーンスープ 凍り豆腐ととり肉のかりんとう揚げ 根菜サラダ	みそ 凍り豆腐 鶏肉 ハム	青のり 牛乳	こまつ菜 にんじん	にんにく 白菜 しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ コーン ごぼう れんこん	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	みそ 牛乳 にんじん キャベツ 凍り豆腐 麦ごはん	699 kcal 23.1 g 27.6 g 1.9 g	866 kcal 27.2 g 31.7 g 2.4 g	
27 金	麦ごはん 牛乳	れんこん玉汁　初登場! シルバーの塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ シルバー 大豆 ちくわ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう だいこん ねぎ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	オリーブ油 キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 牛乳 だいこん にんじん 麦ごはん	639 kcal 29.3 g 20.6 g 2.6 g	818 kcal 36.8 g 24.6 g 3.1 g	
30 月	米粉パン 牛乳	凍り豆腐のスープ 照り焼きチキン 風邪に負けないサラダ スライスチーズ	凍り豆腐 豚肉 鶏肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ 白菜 にんにく しょうが コーン	米粉パン 砂糖	キャノーラ油 ドレッシング	豚肉 牛乳 にんじん ブロッコリー しめじ 凍り豆腐	671 kcal 38.1 g 34.0 g 3.4 g	818 kcal 46.7 g 39.0 g 4.1 g	

坂城町産食材
にんじん・大根・キャベツ・ねずみ大根
ねずみ大根ドレッシング・りんご



【給食で使われる旬の食材】



エネルギー	644	kcal	800	kcal
たんぱく質	25.6	g	30.7	g
脂質	22.3	g	25.6	g
食塩相当量	2.4	g	2.9	g