





今日の給食目標		食生活を見直し、規則正しい食事をしよう										備者 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
日	主食	牛乳	栄養価		材料と働き										
			◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	小	中	主に体の組織をつくる食品群				主にエネルギーになる食品群					
				エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
				1群 肉 魚 卵 大豆	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 米 パン 雑芋 砂糖	6群 油脂						
1金	ごはん	牛乳	◇中村屋カレー ◇ツナサラダ ◇りんご	715 kcal 25.3 g 27.0 g 2.5 g	904 kcal 31.5 g 33.1 g 3.3 g	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん	ホールコーン キャベツ きゅうり もやし りんご	こめ じゃがいも	ひまわりゆ	中村屋カレーの日 年2回実施される中村屋カレーの日。9月1日は今年度1回目です。			
4月	ごはん	牛乳	◇手作りイカフライ ◇糸寒天サラダ ◇野菜たっぷりスープ	580 kcal 23.9 g 18.5 g 2.2 g	730 kcal 29.1 g 22.0 g 2.9 g	イカ ワインナー	ぎゅうにゅう いとかなてん	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ はくさい もやし ホールコーン	こめ バターミックス パン さとう	ひまわりゆ	西中欠食 給食センターで衣やパン粉をつけて、手作りの「イカフライ」に挑戦します。お楽しみに！			
5火	ごはん	牛乳	◇タコライスの具(肉炒め) ◇タコライスの具(野菜) ◇キムチ入りワンタンスープ	561 kcal 23.6 g 18.2 g 1.9 g	708 kcal 29.2 g 21.5 g 2.5 g	ぶたひきにく ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし しめじ はくさい キムチ	こめ さとう でんぷん ウェーブファンタ	ひまわりゆ	郷土料理の日(沖繩県) 「タコス+ライス」でタコライス。具をご飯にのせて食べてください。			
6水	ごはん	牛乳	◇とりにくのマーマレード焼き ◇わかめサラダ ◇かみなり汁 ◇まんてん黒豆	556 kcal 24.0 g 18.0 g 2.2 g	699 kcal 29.7 g 21.4 g 2.6 g	とりにく とうふ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし キャベツ ごぼう だいこん えのき たけのこ	こめ マーマレード	ごまあぶら	9月6日は「黒(96)の白」です。それにちなんで、黒色の食材「わかめ」や「黒豆」が登場します。			
7木	コッペパン	牛乳	◇エンパナーダ ◇ラタトゥイユ ◇ラッキーにんじん入りポトフ	652 kcal 23.6 g 26.6 g 3.4 g	814 kcal 28.8 g 32.6 g 4.3 g	エンパナーダ ワインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	カットトマト あかパプリカ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ なす スッキーニ はくさい	パン じゃがいも さとう	ひまわりゆ オリーブゆ	西小3の1欠食 9月9日ラグビーW杯フランス大会開幕記念の献立です。ポトフにはクラスに1枚ラッキーにんじんが入っています。			
8金	ごはん	牛乳	◇ぶた肉の生姜いため ◇ひじきサラダ ◇豆腐とえのきのみそ汁	592 kcal 25.2 g 21.1 g 2.6 g	728 kcal 30.2 g 24.2 g 3.3 g	ぶたにく さきみ フレーク く とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ピーマン あかパプリカ にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし えのき たけのこ はくさい なごねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ	西小3の2欠食 給食では辰巳屋豆腐店のお豆腐を使っています。安曇野産大豆を使って作られたお豆腐です。			
11月	ごはん	牛乳	◇ホキのホイイル焼き ◇ごまドレッシングサラダ ◇豚汁	630 kcal 27.4 g 22.1 g 1.9 g	800 kcal 34.2 g 26.9 g 2.5 g	ホキ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのき たけのこ きゅうり キャベツ ホールコーン ごぼう だいこん なごねぎ	こめ マカロニ さつまいも つきこ	ノンエックマ ヨネーズ ごまドレッシング	東中2の4和田絆菜香さんが考えた献立です。テーマは「たくさんの食材を食べよう！食欲の秋！」です。			
12火	中華麺	牛乳	◇ショウロンボウ ◇こんにやくサラダ ◇ジャージャー麺肉みそ	579 kcal 27.2 g 19.0 g 3.7 g	734 kcal 33.9 g 22.5 g 5.0 g	ショウロンボウ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり しょうが なごねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ちゅうかめん サラダこんにやく さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら	今年に残暑が厳しいということで、暑い日でも食べやすい「こんにやくサラダ」にしました。			
13水	ごはん	牛乳	◇秋なすとぶた肉のみそ炒め ◇和風ポテトサラダ ◇卵とえのきのスープ	590 kcal 22.7 g 20.0 g 1.6 g	738 kcal 28.0 g 23.9 g 2.1 g	ぶたにく みそ ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン	なす きゅうり ホールコーン たまねぎ えのき たけのこ なごねぎ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ひまわりゆ ノンエックマ ヨネーズ	なすは夏から秋が旬の野菜です。特に秋なすは皮がやわらかく、実がしまっておいしいですよ。			
14木	ごはん	牛乳	◇厚揚げのきのこあんかけ ◇カレーきんぴら ◇マロニースープ	601 kcal 23.7 g 19.8 g 2.3 g	756 kcal 29.3 g 23.5 g 3.3 g	あつあげ とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん いんげん	しょうが しめじ えのき たけのこ ごぼう たまねぎ はくさい ほししいたけ なごねぎ	こめ さとう でんぷん はるさめ つきこ	ひまわりゆ	9月15日は「ひじきの日」です。ひじきには成長期のみなさんに必要な鉄分が豊富に含まれています。			
15金	ごはん	牛乳	◇手作りみそチキンカツ ◇納豆サラダ ◇スティック納豆(小袋) ◇まごは(わ)やさしいみそ汁	635 kcal 28.2 g 19.9 g 2.1 g	801 kcal 35.6 g 23.6 g 2.6 g	とりにく みそ いとかもこ スティック なつとう サケ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ しめじ なごねぎ	こめ バターミックス パン さとう じゃがいも	ひまわりゆ すりごま ねりごま	小学校の運動会、中学校の文化祭を応援する気持ちで「手作りみそチキンカツ」を作ります。			

18月		敬老の日												
19火	ごはん	牛乳	◇サバのみそ煮 ◇磯香あえ ◇豆腐のすまし汁	556 kcal 24.9 g 17.3 g 2.3 g	700 kcal 30.7 g 20.5 g 3.1 g	サバのみそ とうふ なると	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ なかがねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	北小・西小 欠食	給食センターの大きな釜でサバのみそ煮を作ります。ご飯が進む秋のメニューです。サバは秋が旬の魚です。	
20水	ごはん	牛乳	◇とり肉とうすら卵のコトコト煮 ◇もやしのカレーサラダ ◇じゃがいものみそ汁	644 kcal 26.2 g 23.1 g 2.4 g	817 kcal 33.3 g 28.2 g 3.3 g	とりにく うすらたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり はくさい	キャベツ えのきたけ なかがねぎ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	ひまわりゆ	もやしのカレーサラダは、もやしをゆでる時にカレー粉を入れて、きれいな黄色に仕上げます。	
21木	減量パン (たて割り)	牛乳	◇安曇野りんごナポリタン ◇まめまめサラダ ◇オニオンスープ	603 kcal 24.5 g 22.3 g 3.7 g	761 kcal 30.4 g 27.5 g 4.8 g	ぶたにく ウィンナー ハム だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり えだまめ しめじ オニオンソー	キャベツ	パン さとう スパグッティ	ひまわりゆ	 安曇野の日 安曇野名物「りんごナポリタン」を作ります。パンにはさんで食べてください。	
22金	ごはん	牛乳	◇とり肉のから揚げ ◇はるさめサラダ ◇ABCスープ ◆いちごクレープ	637 kcal 24.2 g 22.0 g 1.9 g	807 kcal 30.2 g 26.6 g 2.6 g	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり セロリ たまねぎ はくさい	キャベツ	こめ こめこ でんぶん はるさめ さとう ABCマカロニ クレープ	ひまわりゆ	西小学校希望献立 9月から毎月1回、各学校から出してもらった希望献立をお届けします。	
25月	ごはん	牛乳	◇とり肉と凍り豆腐の甘辛 ◇じゃこあえ ◇なすのみそ汁	628 kcal 23.6 g 23.0 g 2.0 g	795 kcal 29.6 g 28.2 g 2.5 g	とりにく こおろとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ なす おろししょうが	キャベツ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ	凍り豆腐を戻して、片栗粉をまぶして、油で揚げ、揚げたとり肉と一緒に甘辛いタレであえます。新メニューです！	
26火	細うどん	牛乳	◇野菜かきあげ ◇シャキシャキポテトサラダ ◇きのこうどん汁	577 kcal 22.5 g 18.3 g 2.7 g	729 kcal 27.9 g 22.0 g 3.5 g	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり ホールコーン たまねぎ だいこん ほししいだけ しめじ えのきたけ なかがねぎ	キャベツ	ほそうどん じゃがいも さとう やさいかきあげ	ひまわりゆ	細切りにしたじゃが芋をゆでてシャキシャキ感が味わえるサラダに仕上げます。シャキシャキのじゃが芋もおいしいですよ。	
27水	ごはん	牛乳	◇とり肉のコーンフレーク焼き ◇ゆかりあえ ◇けんちん汁	603 kcal 25.5 g 20.1 g 2.2 g	761 kcal 31.5 g 24.0 g 3.0 g	とりにく ゆしどうふ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	はくさい もやし しめじ なかがねぎ	きゅうり	こめ コーンフレーク さとう	南小欠食	とりにくノンエッグマヨネーズ、粉チーズをからめ、コーンフレークをまぶして焼き上げます。	
28木	栗五目 ごはん	牛乳	◇うさぎハンバーグ ◇里芋のそぼろ煮 ◇お月見すまし汁 ◆お月見だんご	603 kcal 23.2 g 17.8 g 2.8 g	762 kcal 28.8 g 20.9 g 3.8 g	あぶらあげ とりにく かまぼこ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ ほししいだけ はくさい えのきたけ しめじ なかがねぎ	たまねぎ	こめ さとう つきこ さとう でんぶん おつきみだんご	ひまわりゆ	 お月見献立 9月29日は十五夜です。ひと足早く、お月見献立をお届けします。	
29金	ごはん	牛乳	◇手作りしゅうまい ◇もやしのナムル ◇わかめスープ	558 kcal 24.3 g 19.0 g 2.6 g	705 kcal 30.4 g 22.7 g 3.4 g	ぶたひきにく えだまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ たまねぎ えだまめ もやし きゅうり しめじ なかがねぎ おろししょうが オニオンソー	たまねぎ	こめ でんぶん しゅうまいのかわ	こまあぶら いりこま	東中・西中 欠食	給食センター手作りのしゅうまいです。紙カップにしゅうまいの皮を敷き、こねたタネをのせて、枝豆を飾って蒸します。

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。



北部給食センターのホームページもご覧ください。



@AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHUKU

インスタにも給食の写真や調理の様子などをアップしています。「安曇野市学校給食」

穂高にある「のぐちファーム」さんの見学に行ってきました。



のぐちファームの野口さんです。2015年に新規就農し、なすやじゃがいもなどたくさんの野菜を育てていらっしゃいます。「地元のものを使って、できるだけ有機的な方法で育てたい」という想いを持っていらっしゃいます。給食でも野口さんが大切に育ててくださった野菜を使わせていただいています。安曇野市の給食だけでなく、松本市の給食にも野菜を納



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
10月2日(月)

よろしく願います。