

# 9月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ  
献立表を掲載しています。



Instagramも  
やっています！  
ぜひご覧ください。



## 【今月の目標】 規則正しい食事をしよう



みなさんは食事の時間が決まっていますか？朝、昼、夕ご飯の時間と、寝る時刻（早寝）起きる時刻（早起き）の5つが決まっていると、自然と生活のリズムが整い、毎日健康で元気いっぱい、学習意欲がわいて、体力もぐんぐん向上します。ぜひ自分の生活を見直し、規則正しい生活を身につけましょう。

### ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		1種以上	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
1	金	ごはん		ツナサラダ 中村屋カレー フルーツゼリーポンチ	金時豆 ツナ 鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 じゃがいも	油	小 中	653 830	27.8 34.9	16.5 19.1	2.1 2.6	中村屋カレーの日	1回目の中村屋カレーの日です。安曇野産玉ねぎ入りのスパイシーなカレーソースを味わってください。					
4	月	ごはん		もうかざめのみそ漬け焼き 和風ポテトサラダ すいとんごまみそ汁	もうかざめ みそ かつお節 みそ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ	砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ねりごま すりごま	小 中	586 725	26.4 33.2	17.0 19.9	2.0 2.5		もうかざめは別名ネズミざめと言われる魚で、ひれはフカヒシの原料になるそうです。					
5	火	キムタク ごはん		黒豆の甘煮 わかめサラダ かきたま汁	黒豆 わかめ しらす干し		にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ だいこんつぼ漬け はくさいキムチ	砂糖 でんぷん ごはん	油	小 中	589 727	27.9 34.2	18.3 21.5	2.0 2.9		安曇野産の黒豆をシンプルに甘く煮ます。9月6日が黒豆の日だそうです。					
6	水	ラーメン		ハッシュポテト(小1個、中2個) いりたまあえ ちゃんぽんスープ	いり卵 豚肉 えび いか なると		にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	ハッシュポテト 砂糖 ラーメン	油 油	小 中	555 727	26.5 32.6	18.7 24.9	2.6 3.6	豊科東小4年	ちゃんぽんは長崎県の郷土食です。「ちゃんぽん」とは沢山という意味です。					
7	木	ごはん		チキンカツ もやしのおかかあえ 凍り豆腐のみそ汁	鶏肉 かつお節 凍り豆腐 みそ		にんじん こまつな	もやし きゅうり だいこん たまねぎ	バターミックス パン粉 ごはん	油 いりごま	小 中	574 707	29.7 36.3	16.8 19.4	2.1 3.0	豊科東小6年	玉ねぎはどんな料理に使ってもおいしい、便利な野菜です。5月半ばからずっと安曇野産を使っています。					
8	金	ごはん		ハンバーグきのこソース マカロニサラダ すまし汁	ハンバーグ 豆腐 かまぼこ		粉パセリ にんじん こまつな	しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり はくさい	砂糖 でんぷん マカロニ ごはん	ノンエッグマヨネーズ	小 中	636 792	24.7 30.6	24.7 30.3	2.4 3.0		今月の希望献立担当の明南小学校から、こちらも給食に出してほしい、と要望のハンバーグきのこソースを作りました！					
11	月	ごはん		エンパナーダ(南米餃子2個) アルペハド(鶏肉のトマト煮) カスエラ(貝が大きい煮込み)	エンパナーダ 鶏肉 豚肉		にんじん にんじん	セロリ にんにく たまねぎ コーン たまねぎ	エンパナーダの皮(小麦粉) じゃがいも ごはん	油 オリーブ油	小 中	650 776	30.3 36.9	20.8 22.9	2.1 2.6	ラグビーワールドカップ応援献立	今月からラグビーワールドカップが始まりました！今日は日本と対戦するチリやアルゼンチンで食べられている料理です。					
12	火	ごはん		サバの塩焼き ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁 味付けのり	サバ 豚肉 卵 豆腐 かつお節 みそ		にんじん	ゴーヤ えのきだけ キャベツ たまねぎ	砂糖 じゃがいも ごはん	ごま油	小 中	626 771	29.4 35.7	25.6 31.2	2.4 3.1	明南小5年	沖縄料理のゴーヤチャンプルーです。ゴーヤには苦みがあるため、小中学生向きにゴーヤは少なくしています。					

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン				炭水化物		脂質		1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂																	
13	水	ごはん		オムレツ甘酢あんかけ 納豆サラダ 鶏ごぼうスープ	プレーンオムレツ				砂糖	でんぷん			小	582	24.0	19.2	2.5	豊科北小6年	納豆サラダは保育園時代から食べている献立ですね。納豆と野菜で栄養たっぷりの一品です。			
					ひきわり納豆		にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		ノンエッグマヨネーズ		中	712	28.8	22.2	3.0						
14	木	コッパン		鶏肉のオレンジソースかけ にんじんラペのサラダ パンプキンスープ プルベリゼリー	鶏肉	粉寒天			オレンジ たまねぎ	マルチでんぷん コーンスターチ			小	671	28.5	24.9	2.7	豊科北小6年	今日はラグビーワールドカップが開催されている国、フランスの料理です。味わってください。			
						牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		中	832	34.9	30.4	3.4							
15	金	チキンライス		大学芋 ハムサラダ はくさいスープ	ハム				キャベツ きゅうり だいこん	さつまいも 砂糖 みずあめ			小	633	23.9	20.6	2.1	豊科北小6年	さつまいもがおいしい季節になりました。シンプルにみんな大好きな大学芋にしました。			
					豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	砂糖		中	784	28.9	24.4	2.6							
19	火	ごはん		すき焼き風煮物 ピリ辛あえ 厚揚げのみそ汁	豚肉	粉寒天			はくさい ねぎ えのきだけ	しらたき 砂糖			小	577	24.3	20.4	2.2	明北小 全	すき焼き風煮物に安曇野産のねぎとえのきだけが入っています。ねぎは涼しくなるほど柔らかく、おいしくなります。			
					あつあげ みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	砂糖		中	713	29.7	24.2	2.7							
20	水	細うどん		豚しゃぶサラダ マーボー麺ソース りんご	豚肉				キャベツ きゅうり	砂糖			小	602	29.2	20.7	2.7	安曇野の日	安曇野産は豚肉、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、豆腐、りんご、みそ、しょうゆ、うどんです。			
					豚肉 ありがとん 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいだけ	砂糖	でんぷん	中	746	36.1	24.9	3.3							
21	木	ターメリックライス		ドライカレー きゅうりのヨーグルトサラダ チンゲンサイのスープ	鶏肉 大豆	チーズ 粉寒天 プレーンヨーグルト			しょうが にんにく たまねぎ コーン				小	577	24.6	21.4	2.8	明南小3.6年 明北小3年 豊科北小5年	インド風の献立にしました。ライス、カレー、サラダのどれにもカレー風味のスパイスを使います。			
					ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ			中	741	30.3	25.8	3.7							
22	金	ごはん		まぐろのフライ 鉄火なす キムチスープ	まぐろのフライ				だまねぎ なす	砂糖			小	579	24.4	18.1	2.1	明南小6年 豊科東小特支 豊科北小5年	秋にとれるなすは皮が柔らかく、いっそうおいしくなります。がんの予防、視力や免疫力の向上にもよいなすです。			
					豚肉 みそ	粉寒天	さやいんげん 赤パプリカ	だまねぎ なす			中	734	30.4	21.5	3.0							
25	月	栗入り ごちくご飯		玉子焼き 青菜のあえもの だんご汁	玉子焼き				キャベツ コーン	砂糖			小	593	23.5	18.9	2.9		秋を感じる五目ご飯をつくります。お楽しみに。だんご汁は白玉もち入りです。よくかみましょう。			
					ツナ みそ 鶏肉 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ コーン			中	737	27.8	22.2	3.5							
26	火	ごはん		いわしのかば揚げ もやしのごま酢あえ 豚汁	いわし				しょうが	でんぷん 砂糖			小	618	27.9	21.2	2.4		いわしは初夏から初秋くらいが旬の魚です。小骨も食べやすいようにかば揚げにしました。			
					豚肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり	砂糖		中	764	34.0	25.5	2.8							
27	水	コッパン		トマトのグラタン はるさめサラダ クリームシチュー 月見だんご	トマトのグラタン	チーズ			キャベツ きゅうり	マロニー 砂糖			小	690	25.1	20.0	3.1	明南小 希望献立 & お月見献立	明南小学校の献立テーマは「ホットなお月見給食」。あったかいシチューにしたそうです。			
					鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん 粉バセリ	キャベツ きゅうり			中	826	30.0	23.3	3.8							
28	木	細うどん		えびいかかき揚げ ごまネーズサラダ きつねとたまねぎ汁	えびいかかき揚げ				キャベツ きゅうり	さつまいも			小	686	25.6	28.8	2.3	豊科東小2年 豊科北小特支	精進料理では、獣の肉は使わずに、その代用としてこんにゃくを入れた汁を「たぬき汁」と言っていたそうです。			
					豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり			中	864	31.9	35.8	2.6							
29	金	ごはん		手作りキャベツしゅうまい えだまめサラダ ジュリエンスープ	豚肉				しょうが たまねぎ えのき水 キャベツ	でんぷん			小	623	29.7	23.8	2.5	明南小2年 豊科東小2年 明科中 全 豊科北中 全	しゅうまいを手作りします。しゅうまいの皮は使わず、上にキャベツの千切りをのせて蒸します。			
					ツナ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり もやし えだまめ	砂糖		中											

※都合により献立を変更する場合があります。

※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。

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は10月2日(月)です