

# 10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】 好き嫌いなく、なんでも食べよう

みなさんの舌には、「味蕾」という細胞があります。これは毎日少しずつ変化しています。そのため、昨日食べられなかったものも、今日、または1ヶ月後、または1年後には食べられるようになることがあります。給食は、成長期のみなさんに必要な栄養をいろいろな食材で組み合わせとれるように作られています。苦手な食材、というものも出ることがあるかもしれませんが、少し頑張ってみようかなと思えた日は、ぜひチャレンジしてみてください。食べることは、人間の楽しみのひとつ。食べられるものが増えると、世界が広がりますよ。

おいしい  
新米の季節が  
やってきました♪



※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群	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							
2	月	ごはん (風さやか)		鶏のコーンフレーク焼き 大根サラダ はるさめスープ	鶏肉	パルメザンチーズ	にんじん	だいこん きゅうり	コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ	油	595	26.3	20.5	2.6	明科中全 豊科北中全	サクサクのコーンフレークとチーズを鶏肉の上のせて作ります。食感も大事なおいしさのひとつです。					
				ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ	マロニー ごはん			736	32.2	24.4	3.4								
3	火	ごはん (風さやか)		さばのうま煮 昆布あえ じゃがいものみそ汁	さば	塩こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	砂糖			566	24.8	17.3	2.6	明南小4年	給食センターの大釜1つに約500人分、全部で4釜使ってさばを煮付けます。					
				みそ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも ごはん			706	31.0	21.0	3.1								
4	水	きしめん		ちくわの磯部揚げ 卵の花煮 山菜きしめん汁	ちくわ	青のり	にんじん	ごぼう ねぎ	米粉 薄力粉	油		595	26.0	20.9	3.3	明北小2年	卵の花とは、おからのことです。豆腐をつくる時にできる絞りかすです。SDGSの時代、大切に使いたいですね。					
				鶏肉 おから 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 山菜ミックス 干しいたけ ねぎ	砂糖 つきこん	きしめん	油		742	32.5	25.2	4.4							
5	木	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん (風さやか)		ささみサラダ 梨 秋のきのこカレー	ささみフレーク		ブロッコリー にんじん	キャベツ 梨		オリーブ油		581	23.3	18.7	2.1	明南小1年 明北小1年	きのこカレーにはしめじ、エリンギが入ります。長野県はきのこ王国、みなさんはどんなきのこが好きですか？					
				豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ オニオンソテー エリンギ りんごピューレ	じゃがいも 発芽玄米ごはん	油			715	28.4	22.0	2.6							
10	火	ごはん		鶏と里芋の利休煮 磯マヨサラダ みそ汁	鶏肉		にんじん きぬさや にんじん	さといも しめじ キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん	油 白すりごま ノンエッグマヨネーズ		576	23.1	19.9	2.0	安曇野の日	千利休はごまが好きだったと言っています。そのためごまを使った料理に「利休」とつくことがあります。					
				豆腐 みそ	牛乳	こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい	ごはん				712	27.9	23.5	2.4							
11	水	しそひじき ごはん		わさびコロッケ ツナサラダ ありが豚汁	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	わさびコロッケ	油		622	22.1	20.3	2.5	安曇野の日	新しくなったわさびコロッケ！初登場です。みなさん応募ありがとうございます！果たして選ばれた新キャラクターとは！？					
				ありが豚 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ はくさい	さつまいも つきこん ごはん	油			778	26.6	24.3	3.4							
12	木	コッペ パン		ロングウイナー コーンサラダ にんじんのポタージュ	ロングウイナー		ブロッコリー にんじん にんじん にんじんペースト	コーン キャベツ たまねぎ コーンペースト		オリーブ油		572	23.2	22.3	2.9	明北小2年	10月10日は目の愛護デーです。にんじんのカロテンは目の健康に役立ちます。					
				鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米粉 コッペパン				719	28.5	27.4	3.7							
13	金	ごはん		豚肉の香味だれ さつまいものサラダ けんちん汁	豚肉		にんじん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり	砂糖	ごま油		618	23.3	23.5	2.0	明南小1年 明北小1年	香味だれは長ねぎとごま油を使って作ります。いい香りが食欲をそそります。					
				ゆし豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく ごはん	ノンエッグマヨネーズ			775	29.2	29.1	2.6							

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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							
					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	kcal	g	g	g			
16	月	ごはん		わらさのみそ漬け焼き なめたけあえ 鶏団子スープ	わらさ みそ 鶏肉		にんじん 小松菜 にんじん	なめたけ キャベツ ねぎ しょうが しめじ キャベツ たまねぎ	砂糖 でんぷん ごはん			569	28.1	20.0	2.3	東小全	わらさはプリが成長する前の呼び名です。冬が近づくと、あぶらがのっておいしくなります。
17	火	ごはん		かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃサラダ ハヤシソース ぶどうゼリー	かぼちゃ型ハンバーグ チーズ 豚肉		かぼちゃ にんじん トマトピューレ	きゅうり たまねぎ にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 巨峰ゼリー ごはん	ノンエッグマヨネーズ 油	728	27.5	24.4	2.1	豊科北中 希望献立 ハロウィン 献立		
18	水	ごはん		厚揚げの肉みそがけ おかかあえ ちゃんこ鍋	絹揚げ 豚肉 みそ かつお節 鶏肉 豚肉		小松菜 にんじん にんじん	しょうが はくさい キャベツ えのきだけ にんにく	砂糖 でんぷん しらたき ごはん	油 ごま油	609	30.3	22.3	2.2		東小3年	相撲部屋で味が違うというちゃんこ鍋。今日は鶏や豚、野菜のうま味を詰め込みました。
19	木	コッペパン		タラフライ コールスローサラダ ポークビーンズ	タラフライ 豚肉 大豆 金時豆		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		油 油 油	673	32.3	24.7	2.8	豊科北小6年 明科中2年		
20	金	ごはん		鶏の照り焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 りんご	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん にんじん	ごぼう えのきだけ キャベツ りんご	砂糖 でんぷん つきこん 砂糖 ごはん	油 白いりごま	545	24.7	14.7	2.1		豊科北小1年 明北小4年	秋は果物がおいしい季節、ぜひ食べる機会を増やしてほしい食材です。少しずつですが給食でも提供します。
23	月	ごはん		秋鮭のみみじ焼き 切り干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	鮭 豚肉 ちくわ みそ		にんじん にんじん かぼちゃ	切干大根 たまねぎ しめじ えのきだけ ねぎ	砂糖 ごはん	ノンエッグマヨネーズ 油	596	27.1	19.7	2.0	明南小全 東小5年 明北小全 明科中全		
24	火	カレーピラフ		いかなゲット 糸寒天サラダ はくさい白菜スープ	いかなゲット 鶏肉 ウインナー	糸寒天 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ コーン	砂糖 でんぷん ごはん	油 油 油	591	21.3	24.2	3.4		東小1.2年	今日の糸寒天は寒天とこんにゃくがまざったプルプルした食感のものを使います。
25	水	スパゲティ		ミートオムレツ ポテトサラダ 安曇野りんごナポリタン	ミートオムレツ ツナ ウインナー		にんじん にんじん	きゅうり トマトピューレ にんにく たまねぎ りんご	じゃがいも 砂糖 でんぷん スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ 油	636	20.1	23.7	2.2	豊科北小3年 明北小6年 豊科北中2年		
26	木	ごはん		豚とさつまいもの甘辛揚げ のり酢あえ 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐 かまぼこ	きざみのり 牛乳	にんじん にんじん みつば	もやし キャベツ きゅうり えのきだけ	砂糖 砂糖 ごはん	油	603	23.5	19.9	2.0		東小1.2年 豊科北小2.5年 明北小6年 豊科北中2年	串にはささっていませんが、焼き鳥の定番、ねぎま(鶏とねぎ)の甘辛だれの味付けのどんぶりです。
27	金	ごはん		焼き鳥丼 ごまあえ いものこ汁 柿	鶏肉 たまご かまぼこ ちくわ		にんじん にんじん 小松菜	ねぎ はくさい きゅうり だいこん しめじ 柿	砂糖 砂糖 さといも ごはん	油 白すりごま	567	28.0	15.6	2.2	豊科北小4年 明北小6年		
30	月	ごはん		かじきの竜田揚げ ごぼうサラダ なめこのみそ汁	かじき ツナ 厚揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり えのきだけ なめこ ねぎ	でんぷん 砂糖 ごはん	油 ノンエッグマヨネーズ	652	27.4	26.4	2.3		東小6年 明北小3年	今日はおとなり韓国のメニューです。ナムルはほうれんそうやぜんまい、にんじんなどたくさん種類があります。
31	火	ごはん		豚キムチ炒め もやしのナムル にらたまスープ	豚肉 みそ 鶏肉 たまご	粉寒天 牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん にら	にんにく エリンギ キャベツ 白菜キムチ もやし きゅうり だいこん		油 ごま油 白すりごま	547	28.5	18.0	2.4			

※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31日(火)です