

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。



安曇野市中部学校給食センター
★栄養戦隊げんきレンジャー★



すくすくレッド ほかほかイエロー
おたすけグリーン

【今月の目標】 バランスよく なんでも食べよう

下記の表の通り、給食の献立は赤・緑・黄(中学では1群～6群)の食品がそろっています。成長期のみなさんが毎日健康で元気に過ごせるように栄養バランスを考えて作られているからです。苦手なものも少しずつチャレンジし、バランスよい食事を心がけましょう。

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	2群	3群	4群	5群	6群			kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 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															
1	火	ごはん (風さやか)		野菜入り肉団子(小2個、中3個) じゃこサラダ 大根のみそ汁	にくだんご かつおぶし とうが みそ	ミニチリン わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし きゅうり だいこん	こめ さとう	あぶら	小	534	21.6	15.9	2.1	豊科北小2年	じゃこは骨ごと食べられるカルシウムが豊富な食材です。朝ごはんにも手軽に食べられるのでおすすめです。											
中	706	27.4	19.4	2.7																								
2	水	ごはん (風さやか)		めかじきの西京焼き チーズ昆布あえ 沢煮椀 りんご	めかじき がたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	にんじん ごまつな みつば	キャベツ ごぼう たけのこ えのきたけ りんご	こめ さとう	小	557	29.3	16.2	1.9	豊科東小支援	シナノスイート、シナノゴールド、秋映、この3つの品種は、「りんご三兄弟」と呼ばれて、長野県オリジナルのりんごの品種です。												
中	721	37.0	18.9	2.7																								
4	金	ごはん (風さやか)		焼き鳥井の具 ゴマネーズあえ のっぺい汁	とりにく たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ ほししいたけ きゅうり たまねぎ	こめ さとう こんにやく さいとも でんぱん	あぶら しろすりごま ノンエッグマヨネーズ	小	603	26.9	21.6	2.3	明北小2年	さいともがおいしい季節になってきました。とろみがついたのっぺい汁は涼しくなってきたこの季節にぴったりです。											
中	774	33.6	26.0	2.9																								
7	月	さつまいも ごはん		ハンバーグ ツナサラダ ABCスープ キャラメル牛乳の素	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ はくさい	こめ さつまいも さとう ABCマカロニ ミルクメーク	ごまあぶら	小	635	24.0	22.4	3.6	豊科北小 希望献立	今年度は給食委員会の各クラスで決めた後、委員会全体で希望献立が決まりました。秋が旬の食材が使われています。											
中	815	29.9	27.0	4.5																								
8	火	ごはん		赤いかのしょうが焼き 切干大根の煮物 豚汁	いか とりにく こおりどうふ がたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ しめじ ごぼう ねぎ だいこん しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小	566	31.9	14.3	2.3	明南小6年	赤いかはかみごたえがあります。どんな食事のときもそうですが、今日は特にかむことに気をつけて食べましょう。											
中	730	40.2	16.5	3.0																								
9	水	ほろ 細うどん		わかめサラダ なす入り肉みそスープ りんごとかぼちゃの米粉ケーキ	とうにゅう がたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	かぼちゃ にんにく りんご たけのこ キャベツ なす きゅうり もやし ねぎ	ほそうどん こめ さとう	バター あぶら	小	616	24.8	19.7	3.0	豊科北中 2年2組 総合学習 メニュー 安曇野の日	総合学習で安曇野の水資源、農業、食産業について学び、安曇野の食材を使ったメニューを考案しプレゼンが行われました。											
中	764	30.1	23.3	3.7																								
10	木	ごはん		チーズサラダ 中村屋カレー 梨	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ なし	こめ じゃがいも	あぶら	小	609	27.5	17.7	2.1	中村屋カレー の日	今年もやってきました安曇野の名物給食メニュー、中村屋カレーです。今回は中村屋のレシピに基づいた基本のチキンカレーです。											
中	789	34.3	20.7	2.6																								
11	金	ごはん		ちくわのかば揚げ(2個) 納豆サラダ さつまい	ちくわ なつとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん きゅうり しめじ	こめ でんぱん さとう さつまいも	あぶら しろすりごま ノンエッグマヨネーズ	小	613	21.5	20.8	2.7	明北小2年 豊科北中支援	さつまいは鹿児島県の郷土料理です。鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことをいいます。今日は旬のさつまいもも入ります。											
中	806	27.3	25.7	3.4																								
15	火	ごはん		ますのもみじ焼き 大根サラダ ちゃんこ鍋	ます とりにく がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん にんにく きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ しらたき	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら あぶら	小	588	31.2	21.8	2.0	豊科東小全	ますは鮭に似た魚です。秋らしくマヨネーズ焼きをもみじ色に染めました。どんな食材でもみじ色に染めよう？											
中	766	39.8	26.5	2.6																								
16	水	ごはん		厚焼き玉子 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁 しそひじきの佃煮	あつやたまご さつまい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しそひじきの つくだに	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら しろすりごま	小	627	29.1	21.6	2.7	明南小4年 豊科東小3年	五目きんぴらは「五」という数字が使われていますが、五種類以上のいろいろな具できんぴらを作ります。											
中	800	35.8	25.5	3.2																								

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	食糧相当量		
					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											
17	木	コッペパン		チリコンカン コールスローサラダ ミルクスープ	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小 594	27.1	23.2	3.0	明科中1.2年	チリコンカンはひき肉や豆で作るメキシコ料理、辛さ控えて作ります。サラダと一緒にパンにはさんで食べるのがおすすめです。
中	737	33.1	27.7	3.7												
18	金	ごはん		鶏のレモンソース うの花サラダ えび団子のすまし汁	とりにく おから ツナ えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう マロニー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小 651	30.8	22.9	2.3	明科中2年	うの花(おから)は豆腐を作るときにできる絞りがすです。捨てられてしまうことが多いですが、SDGsの観点からも大切にしたい食材です。
中	843	39.7	27.5	2.9												
21	月	ごはん		豚肉のバーベキューソース 鶏マヨサラダ けんちん汁	ぶたにく ゆしどうふ	ぎゅうにゅう こなかんてん のり	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり りんご だいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小 584	23.7	23.9	1.9	明北小全	のりは実はビタミンAが豊富な食材です。マヨネーズと一緒に野菜とあえると、磯の風味がしてとてもおいしくいただけます。
中	769	30.2	29.7	2.5												
22	火	ごはん		タラフライ ごま酢あえ はくさいと油揚げのみそ汁	タラフライ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし えのきたけ はくさい ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら しろすりごま	小 568	26.2	17.1	2.5		みそ汁の具はどんな具が好きですか？今日はこれから旬を迎えるはくさいのうま味たっぷりのみそ汁です。
中	727	31.8	20.0	3.0												
23	水	カレーピラフ		オムレツ お花サラダ ブルーベリータルト かぼちゃのポターージュ	ウインナー オムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ エリンギ とうもろこし カリフラワー キャベツ えだまめ	こめ ブルーベリータルト	あぶら オリーブあぶら	小 749	24.5	31.9	3.1	ハロウィン 献立	一足早いですが、10月は欠食が多いため、今日をハロウィン献立とします。ハロウィン色が満載！見た目でも楽しんでください。
中	904	29.1	35.7	3.9												
24	木	米粉パン		鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 秋のミネストローネ	とりにく ハム ベーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり れんこん はくさい セロリ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう マーマレード	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小 669	33.1	26.7	3.0	豊科北小3年 豊科北中2年	秋のミネストローネは旬のれんこんや金時豆を入れます。いつもと少し違う食感です。食物繊維の量もアップします。
中	832	40.7	32.5	3.9												
25	金	ごはん		厚揚げのごまみそ煮 千草あえ 鶏ごぼう汁	ぶたにく とりにく あつあげ みそ きんしたまご	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん	しょうが ごぼう ほししいたけ だいこん キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ	こめ さとう	しろすりごま あぶら	小 589	28.6	20.9	2.0	明南小支援 豊科東小2年 豊科北小1年 明北小支援 豊科北中2年	みなさんは煮物は好きですか？旬の野菜などをだして煮て作る和食の代表的な料理です。ぜひ好きになってほしいと思います。
中	760	35.7	24.8	2.6												
28	月	ごはん		ジャーマンポテト ハヤシきのこソース にんじんりんごゼリー	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん ピーマン トマト	にんにく エリンギ たまねぎ りんごジュース しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	小 623	23.2	20.5	2.2	明南小全 豊科東小5年 明北小全 明科中全	安曇野産のりんごジュースを使った手作りのゼリーです。にんじんの味は控えめ、色が少しにんじん色です。
中	773	28.5	24.6	2.8												
29	火	ごはん		鶏の照り焼き 焼きビーフン 凍り豆腐のみそ汁	とりにく ぶたにく みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ	こめ さとう でんぶん ビーフン	あぶら	小 617	29.8	21.5	2.3	豊科東小6年	野菜が苦手、という人もビーフンというお米でできた麺と一緒に食べるとペロリと食べられることがあります。ぜひチャレンジを！
中	797	37.4	26.1	3.0												
30	水	ラーメン		ハッシュドポテト(小1個、中2個) 焼き豚サラダ かきたまキムチスープ	やきぶた とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり はくさい もやし はくさいキムチづけ たまねぎ ほししいたけ	ラーメン ハッシュドポテト さとう でんぶん	あぶら	小 538	23.7	17.0	3.0	豊科東小6年	韓国の定番の漬物キムチはピリリとした辛さが魅力ですが、辛さが苦手な人は卵と合わせると食べやすくおすすめです。
中	702	29.2	22.6	4.1												
31	木	黒豆しそごはん		揚げそばのおろし煮 さつまいもとチーズのサラダ すまし汁	くろだいず さば ちらしかまほこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みつば	だいこん はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小 698	27.2	29.0	3.0	豊科東小6年 豊科北小5年	安曇野産の黒大豆を使ったごはんです。前日に冷蔵庫で豆を水に浸しておいて当日お米と一緒に炊くと家でも簡単に作れます。
中	894	34.0	35.3	3.7												

信州ACEプロジェクトをご存じですか？

Action (体を動かす) Check (家族そろって必ず健診) Eat (健康に食べる) の頭文字をとったプロジェクトがあります。

Eat は「減らそう塩分、増やそう野菜」(1食の塩分は3g、野菜はもう一皿)です。ぜひHPもご覧ください。→→



信州ACEプロジェクト

※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。

今月の給食費の口座振替は、10月31日(木)です。