



令和6年度 10月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

| 主 食 | 牛乳 | 主菜 副菜 汁もの・その他 | 材 料 と は た ら き | | | | | | エネルギー kcal | | | 欠食 お知らせ | 給食センターより |
|---------|----|---|--|------------------------------------|---------------------|--|--|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|--|
| | | | おもにからだの そしきをつくる | | おもにからだの ちょうしをとのえる | | おもに エネルギーになる | | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | | |
| | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・果物 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | | | |
| 1 火 | | （豊科南小・三郷中） ★ココア あげパン | 鶏とキャベツの粒マスタード炒め ★ミネストローネ りんご | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 粉寒天 | 人参 トマト | しめじ キャベツ とうもろこし セロリー たまねぎ 白菜 | りんご マカロニ さとう （豊科南小・三郷中） コッパン グラニュー糖 （三郷小・豊科南中） コッパン いちごジャム | 油 オリーブ油 | 豊科南小 24.4 29.0 2.8 | 三郷中 30.0 35.4 3.9 | ★のマークは、「先生おすすめ給食」です。 | 年に1回のお楽しみの「揚げパン」です。給食センターでコッパンを揚げて、今回はココアをまがした揚げパンを出します。三郷小学校と豊科南中学校は11月に出します。お楽しみに！ |
| | | （三郷小・豊科南中） コッパン ★いちごジャム | 揚げパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。 | | | | | | | | | | |
| 2 水 | | さわらの照り焼き れんこんと小松菜のおひたし お麩と油揚げのみそ汁 豆乳プリン | 鶏肉 さわら 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | たけのこ しいたけ 枝豆 れんこん キャベツ たまねぎ | きゅうり 大根 ごはん さとう 玉麩 豆乳プリン | 油 白いりごま | 小 635 30.0 22.8 3.1 | 中 766 36.5 26.0 4.0 | 三郷中2年生が考えた献立 | 今月から月に1～2回、三郷中学校の2年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します。食材だけでなく、味つけのバランスや献立の組み合わせも工夫しています。 | |
| 4 金 | | ごはん （風さやか） | 酢豚 中華風サラダ たまごスープ | 豚肉 なると 卵 | 牛乳 | ピーマン 赤パプリカ 人参 | たまねぎ しいたけ たけのこ もやし 大根 きゅうり 長ねぎ | ごはん でんぷん 米粉 さとう | 油 | 小 611 24.7 22.8 2.8 | 中 768 30.4 27.5 3.5 | 三郷小全校欠食 | |
| 7 月 | | ごはん | 厚揚げの肉みそがけ ひじきの煮物 いものこ汁 | 厚揚げ 豚ひき肉 みそ さつま揚げ かまぼこ | 牛乳 ひじき | 人参 いんげん みつば | ごぼう 白菜 | ごはん さとう でんぷん こんにゃく さといも | 油 | 小 579 25.4 18.7 2.8 | 中 725 31.6 22.4 3.5 | 三郷小3年欠食 | 給食で使っている豆腐や厚揚げ、おからは、地元のお豆腐屋さんで作っていただいています。7日は「厚揚げの肉みそがけ」を出します。 |
| 8 火 | | ごはん | 肉じゃが おかかチーズあえ ごまみそ汁 のりふりかけ | 豚肉 かつおぶし 油揚げ みそ | 牛乳 チーズ のりふりかけ | 人参 いんげん 小松菜 | たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜 | ごはん しらたき じゃがいも さとう | 油 白すりごま | 小 575 25.6 20.0 2.5 | 中 718 31.6 23.4 3.1 | 豊科南中2年欠食 | 栄養たっぷりの豆腐、おいしく食べてね！ |
| 9 水 | | 太うどん | ちくわの磯辺揚げ（2個） こんぶあえ すき焼き汁 | ちくわ 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 あおのり 塩昆布 | 小松菜 人参 | 白菜 もやし たまねぎ えのき 長ねぎ | 太うどん 薄力粉 さとう | 油 | 小 583 26.9 18.6 2.5 | 中 757 34.3 22.1 3.4 | 豊科南中2年欠食 | 中村屋カレーとは… 中村屋カレーは新宿中村屋の創始者「相馬愛蔵さん」が安曇野出身であることが縁で給食に出ます。今年で12年目になりました。10日は中村屋のレジビに沿ったチキンカレーです。 |
| 10 木 | | ごはん | 中村屋カレー 糸寒天サラダ りんご | ハム 鶏肉 | 牛乳 こんにゃく寒天 | | りんご キャベツ きゅうり 枝豆 | ごはん さとう じゃがいも | 白いりごま 油 | 小 612 26.9 18.9 2.2 | 中 772 32.8 22.5 2.9 | 安曇野の日（中村屋カレー） | |
| 11 金 | | にんじん ピラフ | さけのガーリック焼き 花野菜サラダ あっさりコーンスープ | さけ ベーコン | 牛乳 | 人参 フロッキー 赤パプリカ 小松菜 | たまねぎ 枝豆 カリフラワー キャベツ しめじ とうもろこし | ごはん でんぷん | バター 油 | 小 585 25.3 22.0 2.8 | 中 723 30.3 26.2 3.7 | 目の愛護デーにちなんで献立 豊科南中常態欠食 | 10月10日は目の愛護デー 目の健康を保つためにビタミンAやアントシアニンが良いといわれています。意識して食べましょう。 |
| 15 火 | | ピザ トースト | スパゲティサラダ キャベツと豚肉のスープ なし梨 | ウィンナー ツナ 豚肉 | 牛乳 チーズ | ピーマン 人参 チンゲン菜 | たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリー しめじ キャベツ | 食パン スパゲティ | 油 ソラ豆レシクグ | 小 695 27.9 26.8 3.5 | 中 763 31.1 31.2 4.3 | 豊科南小全校欠食 三郷小全校欠食 | 十三夜とは… 「十五夜」と同じく、きれいな月を見て作物の収穫をお祝いする習わしです。十五夜と十三夜の両方の月を見ると縁起が良いといわれています。今年は10月15日です。 |
| 16 水 | | 菓ごはん | マンダイと高野豆腐のゆずがらめ 枝豆入りおひたし はるさめのすまし汁 | マンダイ 高野豆腐 なると | 牛乳 | 人参 | ゆず果汁 キャベツ 枝豆 もやし たまねぎ えのき | ごはん でんぷん 米粉 さとう マロニー | 栗油 ごま油 | 小 609 24.4 21.4 3.0 | 中 756 30.2 25.5 3.7 | お月見献立（十三夜） | |

| | 主食 | 牛乳 | 主菜 副菜 汁もの・その他 | 材料 と はたらき | | | | | | エネルギー kcal | | 欠食 お知らせ | 給食センターより |
|---------|---------------|----|--|-------------------------------------|---------------|--------------------|---|--|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|---|
| | | | | おもにからだの そしきをつくる | | おもにからだの ちようしをととのえる | | おもにエネルギーになる | | たんぱく質 g | 脂質 g | | |
| | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 食塩相当量 g | | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| 17 木 | ごはん | | いかの磯焼き かぼちゃのそぼろ煮 和風わんたん汁 | いか 鶏ひき肉 豚肉 なると | 牛乳 あおのり | かぼちゃ 人参 | たまねぎ 枝豆 もやし 長ねぎ | ごはん さとう でんぷん わんたん | 油 | 小 570 31.1 14.5 2.5 | 中 703 37.5 16.2 3.2 | 豊科南中 1年欠食 | <div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">10月の給食費 口座引落日</p> <p style="text-align: center;">ご協力を お願い します</p> <p style="text-align: center;">10月31日(木)</p> </div> |
| 18 金 | ごはん | | 肉どんぶりの真 マヨレサラダ なめこ汁 | 豚肉 大豆 豆腐 みそ | 牛乳 | 人参 いんげん | たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 | ごはん しらだき さとう | 油 ノイック マヨネーズ | 小 589 25.8 22.3 2.1 | 中 735 31.6 26.6 2.8 | | |
| 21 月 | ごはん | | ★チリコンカン かみかみサラダ オニオンポテトスープ | 豚ひき肉 大豆 いんげん豆 いかくん ベーコン | 牛乳 こんにゃく寒天 | 人参 チンゲン菜 | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | ごはん さとう じゃがいも | 油 | 小 578 23.5 18.9 2.7 | 中 722 29.0 22.1 3.5 | おすすめ ポイント | ★先生おすすめ給食 「チリコンカン」 子どもの頃苦手だった大豆 が給食のチリコンカンを食 べて大好きになりました。 |
| 22 火 | ごはん (風さやか) | | ほきのもみじ焼き きびらごぼう いももちと白菜のみそ汁 | ホキ さつま揚げ 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 きぬさや 小松菜 | ごぼう しいたけ 大根 白菜 | ごはん こんにゃく さとう いももち | 油 ノイック マヨネーズ ごま油 | 小 577 26.1 17.6 2.5 | 中 718 32.0 20.4 3.1 | 豊科南小6年 欠食 | 紅葉のきれいな季節になり ました。「もみじ焼き」は もみじをイメージして、す りおろした人参のソースを かけた料理です。 |
| 23 水 | 中華めん | | しゅうまい(小2個 中3個) ハンパンジー しょうゆラーメンスープ | 肉しゅうまい ささみ 豚肉 なると | 牛乳 | 人参 | きゅうり もやし たまねぎ たけのこ 長ねぎ | 中華めん さとう | 白ねりごま 白すりごま 油 | 小 603 26.5 22.3 3.1 | 中 804 34.1 28.6 4.1 | | |
| 24 木 | 野沢菜 ごはん | | わさびコロッケ まぜっこサラダ とうもろこし 豆乳汁 | かつおぶし 鶏肉 厚揚げ みそ 豆乳 | 牛乳 しらす干し | 野沢菜 人参 チンゲン菜 | キャベツ きゅうり 白菜 梅 | ごはん わさびコロッケ さとう | 油 白いりごま | 小 576 22.3 21.2 2.4 | 中 739 27.8 25.3 3.2 | 安曇野の日 | わさびコロッケは、安曇野 産のわさび、たまねぎ、 じゃがいも、豚肉を使用し たコロッケです。給食の人 気メニューです。 |
| 25 金 | ごはん | | ふわふわ玉麩の卵とじ ★納豆サラダ えびだんご汁 | 鶏肉 卵 納豆 えび団子 | 牛乳 きざみのり | みつば 人参 | たまねぎ しいたけ キャベツ 大根 きゅうり 白菜 | ごはん さとう 玉麩 | 油 ノイック マヨネーズ | 小 581 27.3 19.6 2.5 | 中 723 33.4 23.2 3.0 | 豊科南小1年 欠食 | ★先生おすすめ給食 「納豆サラダ」 ご飯にも合う、そのまま食 べてもおいしい。具材も何 でも合う。最高です！ |
| 28 月 | ごはん (風さやか) | | 鶏のから揚げ 春雨サラダ 豚汁 りんごタルト | 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 | 人参 | きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ | ごはん さとう でんぷん 米粉 マロニー さつまいも こんにゃく りんごタルト | 油 ごま油 | 小 717 26.8 25.2 1.9 | 中 860 32.4 29.3 2.4 | 三郷中 希望献立 | |
| 29 火 | 切り込み 丸パン | | ハンバーグステーキ ジュリエンスサラダ さつまいものポターージュ | ハンバーグ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 パセリ | キャベツ きゅうり 黄パプリカ 大根 たまねぎ とうもろこし | 丸パン さとう さつまいも 米粉 | 油 | 小 634 27.7 19.8 3.3 | 中 791 33.4 23.9 4.3 | | |
| 30 水 | きしめん | | えびいかかきあげ もやしとツナの香りあえ きのこきしめん汁 | えびいかかきあげ ツナ 豚肉 | 牛乳 | 人参 | もやし キャベツ 大根 しいたけ しめじ えのき | きしめん さとう | ごま油 | 小 585 26.2 20.6 2.3 | 中 760 33.3 25.2 2.7 | | ◇ 献立は都合により 変更することが あります。 |
| 31 木 | チキン ライス | | うす焼きたまご 小袋チャップ かぼちゃサラダ 野菜スープ ヨーグルト | 鶏肉 卵 ハム ウィンナー | 牛乳 ヨーグルト | かぼちゃ 人参 | たまねぎ 枝豆 きゅうり セロリー 白菜 | ごはん さとう | 油 ノイック マヨネーズ | 小 575 23.1 20.4 3.3 | 中 679 25.9 23.3 4.1 | 三郷中2年生が 考えた献立 豊科南小全校 欠食 三郷小5年 1,2組欠食 | ◇ 主食の種類は、 そば粉の取り扱いが ある工場 製造して います。 |

【10月の給食目標】 **好ききらいせずなんでも食べよう!**

みなさんは、食べ物の好ききらいはありますか？わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したりしています。毎日を元気にすごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

