

令和7年度



9月学校給食予定献立表



安曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標														食生活を見直し、規則正しい食事をしよう													
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				備考 (変更になる 場合があります)	ひとくちメモ												
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校															
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)															
				1群	2群	3群	4群	5群	6群																		
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実																		
1月	ごはん	牛乳	鶏肉とうずらのコトコ煮 ストックサラダ すいとん汁	うずらたまご とりにく ロースハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ほししいたけ しょうが	こめ こんにやく さとう すいとん	ノンエッグマヨネーズ すりごま	664 kcal 26.4 g 24.9 g 3.0 g	797 kcal 32.0 g 29.8 g 3.8 g	西中3年 欠食	★防災の日献立★ 防災の日にちなんだ献立です。 ストックサラダの中身は何か？														
2火	冷やしうどん	牛乳	えびいかかき揚げ ベーコンポテト サラダうどんの具 めんつゆ(小袋)	ベーコン えびいかかきあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	もやし きゅうり キャベツ とうもろこし	うどん じゃがいも	ひまわりゆ	565 kcal 20.4 g 17.3 g 2.5 g	698 kcal 24.3 g 20.9 g 2.6 g	西中3年 欠食	まだまだ暑いので、涼しくなる献立を考えました。うどんもたれもサラダの具も冷やしています。														
3水	ごはん	牛乳	揚げさばのおろし煮 ごまあえ きのこのみそ汁	さば みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし たまねぎ しめじ えのきたけ ながねぎ	こめ でんぶ ごめこ さとう	ひまわりゆ すりごま	626 kcal 25.4 g 24.0 g 2.2 g	758 kcal 30.0 g 27.5 g 2.8 g	西中3年 欠食	揚げたさばに、おろしだれをかけた料理です。大根おろしでさっぱり食べられます。														
4木	ごはん	牛乳	中村屋カレー 福神漬あえ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ふくじんづけ りんご	こめ じゃがいも	ひまわりゆ	648 kcal 24.5 g 19.8 g 2.9 g	788 kcal 29.7 g 23.2 g 3.5 g	西中3年 欠食	★中村屋カレーの日★ 年2回実施される中村屋カレーの日。今日は1回目です。														
5金	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(野菜ナムル) わかめスープ 小魚いもけんぴ(小袋)	ぶたにく みそ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ こごかな	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ だいずもやし はくさい えのきたけ	こめ さとう さつまいも	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	552 kcal 26.6 g 16.7 g 2.5 g	668 kcal 31.9 g 18.9 g 3.5 g		韓国料理のビビンバです。ごはんとは2種類のビビンバの具をよく混ぜて食べてください。														
8月	ごはん	牛乳	鶏肉のコーンフ레이크焼き レモンあえ ジュリエヌスープ	とりにく ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	あかパプリカ にんじん パセリ	きゅうり キャベツ レモンじゅ だいこん たまねぎ はくさい	こめ コーンフ레이크 さとう	ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ	624 kcal 28.1 g 23.2 g 2.4 g	766 kcal 33.2 g 27.4 g 3.1 g	西小欠食	鶏肉にノンエッグマヨネーズ、粉チーズであじつ味付けし、サクサク食感のコーンフ레이크をまぶして焼きます。														
9火	栗五目ごはん	牛乳	子持ちししゃもフリッター (小2個、中3個) 菊花あえ 秋なすのみそ汁	とりにく こもちししゃも フリット たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ ほししいたけ もやし たまねぎ えのきたけ なす ながねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ くり	595 kcal 21.7 g 23.9 g 2.9 g	758 kcal 27.1 g 30.8 g 3.9 g		★重陽の節句献立★ 9月9日は「重陽の節句」で「菊の節句」ともいわれ食 菊の和え物を出します。														
10水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め 塩いかとわかめの酢の物 和風ポトフ ヨーグルト	ぶたにく しょうがいた いか とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	こめ さとう でんぶ じゃがいも	ひまわりゆ	590 kcal 28.5 g 16.5 g 2.1 g	711 kcal 34.5 g 19.0 g 2.8 g	南小ひまわり 欠食	★中学生家庭科献立★ 東中 2年生の杉山篤史さんが家庭科の授業で考えてくれた献立です。														
11木	メロンパン	牛乳	タンドリーチキン はるさめサラダ ABCスープ ミルメーヨーヒー(小袋)	とりにく ロースハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ はくさい	メロンパン マロニー ABCマカロニ ミルメーヨーヒー	ごまあぶら いりごま ひまわりゆ	691 kcal 30.2 g 22.0 g 2.9 g	838 kcal 36.1 g 25.8 g 3.8 g		★東中 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。														
12金	ごはん	牛乳	信州ハンバーグ はたてサラダ 吉野汁	おからとしめじ のハンバーグ はたてフ레이크 とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう でんぶ さといも	ノンエッグマヨネーズ	623 kcal 24.2 g 23.8 g 2.3 g	773 kcal 29.4 g 28.8 g 3.0 g		信州ハンバーグは長野県学校栄養士会で開発した商品で、県内産の食材で作られています。														

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				備考 (変更になる 場合があります)	ひとくちメモ 
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
16 火	うどん	牛乳	たこ焼き(小2個、中3個) こんぶあえ こぎつねうどん汁	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	うどん たこやき さとう		592 kcal 26.0 g 17.5 g 3.5 g	753 kcal 32.6 g 21.3 g 4.6 g			★郷土料理の日★ 全国の郷土料理を味わう日です。今月は 大阪府の郷土料理です。	
17 水	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き ゴーヤのツナマヨカレーサラダ クッパ風スープ	とりにく ツナ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが にがうり たまねぎ キャベツ たけのこ だいずもやし	こめ でんぱん	ごまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	607 kcal 27.8 g 25.6 g 2.2 g	734 kcal 32.6 g 29.9 g 2.6 g		北小5年欠食 西小5年欠食 南小6年欠食	今日のサラダは、当センターの調理員さん のレシピで作りました。おすすめゴーヤ 料理です！	
18 木	ごはん	牛乳	秋鮭の日酢あんかけ ごまドレサラダ さつま汁	さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん	こめ でんぱん こめこ さとう さつまいも	ひまわりゆ ごまクリーム ドレッシング	628 kcal 27.0 g 19.9 g 1.9 g	767 kcal 32.1 g 23.1 g 2.5 g		北小5年欠食 南小6年欠食	秋鮭、れんこん、さつまいもなど秋らしい 食材が1食にちりばめられた献立です。	
19 金	ごはん	牛乳	厚揚げのうま煮 まぜっこサラダ ふわふわ汁	ぶたにく あつあげ とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ ながねぎ	こめ しらたき さとう でんぱん たまふ	ひまわりゆ	553 kcal 26.5 g 18.2 g 1.8 g	670 kcal 31.4 g 20.8 g 2.4 g		北小5年欠食 南小6年欠食	ふわふわ汁に入っている絞豆腐の大豆 は安曇野産で、市内の豆腐屋で作って もらっています。	
22 月	のざわな 野沢菜 ごはん (風ぎやか)	牛乳	わさびコロッケ のり酢あえ ありが豚汁 巨峰っこゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん のざわな	キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう つきこん じゃがいも わさびコロッケ きょうろっこゼリー	ひまわりゆ	617 kcal 19.5 g 18.0 g 2.6 g	762 kcal 23.4 g 21.8 g 3.2 g			★安曇野の日★ 安曇野の食材で作ったわさびコロッケな ど地元食材 満載です。	
24 水	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 梨	あかうお ぶたにく さつまあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	ごぼう しめじ ながねぎ なし	こめ つきこん さとう さといも	ひまわりゆ ごまあぶら	544 kcal 25.8 g 12.9 g 2.5 g	655 kcal 30.5 g 14.3 g 3.1 g		西小5年欠食 南小2年欠食	市内でとれた旬の梨を味わいましょう。 梨には疲労回復効果や整腸作用の働きも あります。	
25 木	コッパ パン	牛乳	なすのケチャップ炒め スイートポテトサラダ キャベツのコンソメ煮	とりにく ロースハム ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ なす きゅうり しめじ キャベツ	コッパパン マカロニ さつまいも	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	679 kcal 25.8 g 26.0 g 3.9 g	751 kcal 28.9 g 29.9 g 4.9 g		西小5年欠食	秋なすは皮が柔らかくなっておいしくな ります。皮には目の疲労や視力を回復さ せる効果があります。	
26 金	ピラフ	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	ロースハム とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー あかパプリカ にんじん カットマト	とうもろこし たまねぎ カリフラワー もやし きパプリカ にんにく セロリ	こめ さとう じゃがいも マーマレード	ひまわりゆ オリーブゆ	641 kcal 29.5 g 23.4 g 3.3 g	787 kcal 34.7 g 26.4 g 4.2 g		西小1.5年 欠食 南小3年欠食 西中欠食	今日は12種類の野菜を使っています。 それぞれ違う効果があるので、体が元気 になりますね。	
29 月	ごはん	牛乳	えびとポテの甘辛揚げ 糸寒天サラダ ワンタンスープ	えびフリッター なると	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう でんぱん ウェーブワントン	ひまわりゆ	602 kcal 18.1 g 19.5 g 2.7 g	733 kcal 21.0 g 22.2 g 3.3 g		西中欠食	糸寒天は海藻が原料です。海藻は低カロ リーで、食物繊維を豊富に含み腸の調子 をよくしてくれます。	
30 火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	きんぴら肉だんご(小2個、中3個) 華風あえ みそラーメンスープ	いとかまぼこ ぶたにく みそ きんぴらにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ もやし とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ひまわりゆ	573 kcal 26.0 g 19.0 g 3.2 g	754 kcal 33.5 g 23.5 g 4.2 g		南小2年欠食 東中欠食	みそラーメンスープには、味をよくするた めにしょうがやにんにくが入っています。 味わってください。	

※ 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・乳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。

給食センターより～バランスよく野菜も
たっぷり、夏バテがすぐに回復しそうな
献立ですね。長野県郷土食の塩いかり
を取り入れていてすばらしい。楽しみですね。

9月10日は東中2年生 杉山篤史さんが考えてくれた献立です

☆杉山さんの学習カードから☆

献立のテーマは『バランスのよい和食』もっと和食に親しみが持てるように、みんなが
食べやすい食材に変えたり、体力が回復してスタミナがつくように献立を考えました。

保護者の方へ

【給食費納付のお願い】

口座引き落とし日

9月30日(火)

ご協力お願いいたします