

令和7年度



学校給食献立表 8/21 ~ 8/29



堀金学校給食センター

21日(木) 安曇野の日	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金) 中2欠食
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	牛乳	ごはん / 牛乳	冷やし細うどん ★小麦	ごはん / 牛乳
ありがとんキムチ	鶏肉の梅ソース	赤魚の塩こうじ焼き	救給カレー	厚揚げの肉みそがけ	牛乳	ビビンバ
6 ひまわり油 1.5 1 豚肉ありがとん 46 酒 1 4 はくさい 25 4 白菜キムチ 15 うすくちしょうゆ 0.6 3 青ピーマン 5 粉寒天 0.65	1 鶏むね肉(皮なし) 小50g 1 鶏むね肉(皮なし) 中70g 酒 1 天然塩 0.05 白こしょう 0.02 練り梅 2.5 5 三温糖 2.1 本みりん 2.6 酒 1 こいくちしょうゆ 0.8	1 赤魚 小50g 1 赤魚 中70g 塩こうじ 鉄火なす 6 ひまわり油 1.5 1 鶏むね肉 15 3 にんじん 4 4 玉ねぎ 25 4 なす 25 3 青ピーマン 4 5 三温糖 0.8 本みりん 1 1 常念みそ 3.8 こいくちしょうゆ 0.1 トウバンジャン 0.08	5 救給カレー 小150g 5 救給カレー 中250g ツナサラダ 4 きゅうり 8 1 ツナフレーク 8 4 キャベツ 28 3 にんじん 6 5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 5 三温糖 0.2	1 堀金厚揚げ 小55g 1 堀金厚揚げ 中75g 6 ひまわり油 0.2 1 鶏むね肉 6 1 豚むね肉 6 4 しょうが 0.4 4 玉ねぎ 5 1 常念みそ 4 5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 酒 1 5 かたくり粉 0.7	冷やしうどんの具 4 きゅうり 15 4 もやし 20 3 にんじん 8 4 キャベツ 15 6 ごま油 1.2 1 ささみフレーク 18 1 ★ほそ切りたまご 12 めんつゆ 小50g めんつゆ 中60g 星のかぼちゃコロッケ 4 かぼちゃコロッケ ★小麦 小50g 4 かぼちゃコロッケ ★小麦 中60g ひまわり油(揚げ油) 5	1 豚もも肉(細切り) 50 こいくちしょうゆ 2.5 酒 2 4 おろししょうが 1 6 ごま油 1 4 にんにく 0.5 4 ねぎ 7 5 三温糖 3 4 たけのこ水煮 15 本みりん 1.5 1 常念みそ 2 こいくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.13 1 ★炒りたまご 15
じゃこ和え	ごま和え	かきたま汁	コンソメスープ	チーズ和え	冷凍みかん	もやしのナムル
4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 1	4 キャベツ 20 4 ぶなしめじ 7 4 きゅうり 10 3 にんじん 10 6 白すりごま 2 6 ねりごま 3 うすくちしょうゆ 2 5 三温糖 2	4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 えのきたけ 10 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 1 ★たまご 20 4 ねぎ 5	1 鶏むね肉(皮なし) 15 酒 1 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 10 1 大豆(国産・乾) 4 チキンフイヨン 2.5 コンソメ 1.3 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.2 黒こしょう 0.02 パセリ(乾) 0.03	4 きゅうり 10 4 キャベツ 27 3 にんじん 5 2 プロセスチーズ ★乳 6.5 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.05 白こしょう 0.02	4 冷凍みかん 1こ	4 もやし 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 6 白すりごま 1.2 酢 1 6 ごま油 1 5 三温糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.2
はるさめスープ	豚汁	フルーツ白玉	さつまいものみそ汁	わかめスープ		
4 干し椎茸 0.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 1 かまぼこ細切り 10 5 はるさめ 5 チキンフイヨン 5 こいくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 黒こしょう 0.02 3 チンゲンサイ 5	6 ひまわり油 1.3 1 豚もも肉 15 酒 1 4 ごぼう 5 4 玉ねぎ 15 4 だいこん 15 3 にんじん 5 5 じゃがいも 12 4 つきこんにゃく 15 1 常念みそ 7 4 ねぎ 5 煮干しだし 2.5	4 みかん缶 12 4 バイン缶 12 4 もも缶 12 5 カットセリー ぶどう 15 5 カラフルボール 20	4 だいこん 20 3 にんじん 8 5 さつまいも 30 1 油揚げ 5 1 常念みそ 7 煮干しだし 2 4 ねぎ 5	1 鶏むね肉(皮なし) 10 酒 1 4 えのきたけ 7 3 にんじん 8 4 玉ねぎ 20 チキンフイヨン 5 うすくちしょうゆ 4 2 カットわかめ 0.6		
2学期の給食は安曇野の日からはじまります。地元のおいしい食材で元気にスタートしましょう！	学校のリズムに体を戻していくカギは朝ごはんです。早く寝て、朝ごはんを食べて登校しましょう。	鉄火なすは、長野県の郷土料理です。なすが苦手なみなさんも、これなら食べられるかも!?	もうすぐ防災の日です。いざという時のために、救給カレーを食べてみましょう。	今日のさつまいもは堀金でとれたシルクスweetです。JAあづみさんより届けていただきます。	冷やし麺は、業者さんが一度ゆでた麺をまた冷やして届けてくれます。そのひと手間に感謝ですね。	Qビビンバはどここの国で生まれた料理?…答えは韓国です。具をごはんに混ぜていただきます。
575kcal 25.5g 16.0g 314mg 2.3g 712kcal 31.2g 18.6g 339mg 3.1g	581kcal 30.5g 15.4g 391mg 1.9g 728kcal 38.5g 17.8g 442mg 2.5g	610kcal 33.1g 20.2g 276mg 2.1g 762kcal 40.9g 24.1g 291mg 2.7g	584kcal 17.6g 27.9g 273mg 2.5g 814kcal 21.8g 38.8g 292mg 3.6g	607kcal 24.9g 20.4g 471mg 2.1g 756kcal 30.5g 24.7g 551mg 2.7g	591kcal 23.1g 21.0g 291mg 2.8g 747kcal 28.3g 25.5g 306mg 3.2g	588kcal 28.6g 18.3g 283mg 2.5g 730kcal 35.2g 21.4g 298mg 3.2g

給食費の口座引き落とし日は
9月1日です。
ご協力をお願いします。



赤の食品	魚・肉・卵 豆・豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い 野菜	3群	黄の食品	米・パン めん類 いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳・乳製品 小魚・海藻 など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群		その他の野菜 果物	4群		油・バター マヨネーズ など	主にエネルギーのもと (脂質)	6群