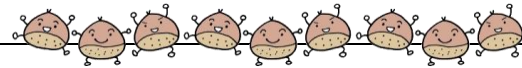


令和7年度



9月学校給食予定献立表



安曇野市南部学校給食センター

今月の給食目標

規則正しい生活しよう

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		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				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)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)			
				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	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)			
1月	ごはん	牛乳	根菜つくね きりぼしだいこんの炒り煮 切干大根のいり煮 みそすいとん汁	根菜つくね さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	切干大根 大根 白菜	ごはん さとう でんぷん すいとん	油	609 kcal 23.8 g 17.3 g 2.2 g	759 kcal 29.0 g 20.2 g 2.8 g	防災の日 献立	9月1日は防災の日です。雨や地震による災害が発生しています。食べられたものを保管しておくとういですが、乾物や保存のきく食材を使った献立にしました。		
2火	アップルパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース グリーンサラダ レタスとベーコンのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	ドライアップル マーマレード きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ しめじ レタス	コッパン さとう	バター 油	643 kcal 28.8 g 26.9 g 2.9 g	710 kcal 32.6 g 31.3 g 3.4 g		給食センターホームページ ご覧ください 安曇野市南部学校給食センター		
3水	ごはん	牛乳	マンダイ凍り豆腐の甘辛揚げ 香りびたし 根菜のそぼろ汁	マンダイ 凍り豆腐 豚ひき肉	牛乳	人参	白菜 きゅうり 大根 れんこん 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう じゃがいも こんにゃく	油 白いりごま ごま油	635 kcal 25.8 g 23.1 g 2.5 g	796 kcal 32.0 g 27.7 g 3.2 g		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」の出身地が安曇野であることが縁で給食に出るようになり今年で13年目になりました。今年度1回目の4日は中村屋のレシピに沿ったチキンカレーです。きゅうしよくゆうびんも読んでください。		
4木	ごはん	牛乳	梨 つぼ漬けあえ 中村屋カレー	鶏肉	牛乳	人参	梨 つぼ漬け キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	油	596 kcal 26.8 g 16.4 g 2.3 g	745 kcal 33.0 g 19.1 g 2.9 g	安曇野の日 ① 中村屋 カレー			
5金	ごはん (風さやか)	牛乳	マーボー豆腐 みそ春雨サラダ たまごスープ	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 ハム なると 卵	牛乳 わかめ	にら 人参	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ しいたけ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん マロニー	ごま油	584 kcal 26.3 g 20.1 g 2.8 g	729 kcal 32.2 g 23.8 g 3.6 g	三郷中2年生 家庭科献立	家庭科授業で作成した献立です。給食で人気の高い中華の献立を立ててくれました。マーボー豆腐には安曇野産の大豆で作られた豆腐がたっぷりです。		
8月	ごはん	牛乳	わらさの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 油揚げのみそ汁	わらさ 鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 枝豆 大根	ごはん さとう でんぷん	油 	621 kcal 30.8 g 23.4 g 2.2 g	780 kcal 37.8 g 27.9 g 2.7 g	豊科南中 1年欠食	マーク マークは旬や おすすめの食材 を使った献立です。		
9火	まるパン	牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ 豆乳スープ ブルーベリージャム	豚肉 大豆 鶏肉 豆乳	牛乳	トマトジュース 人参 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 黄パプリカ しめじ 白菜 ブルーベリージャム	丸パン じゃがいも さとう でんぷん	油 フレンチ ドレッシング	628 kcal 27.5 g 20.5 g 3.3 g	780 kcal 33.5 g 24.3 g 4.4 g	豊科南小 5年欠食	 朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！		
10水	うどん	牛乳	お好み焼き のりチーズあえ 肉すいうどん汁	豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ きざみのり	チンゲン菜 人参	キャベツ もやし たまねぎ えのき 長ねぎ	うどん お好み焼き さとう		604 kcal 28.3 g 21.0 g 2.7 g	774 kcal 35.5 g 25.1 g 3.5 g	万博献立 豊科南小 5年欠食	万博献立 大阪府では「大阪・関西万博」が行われています。長野県内の企業も出店しています。開催地の関西地方にちなんだ献立です。		
11木	ごはん	牛乳	親子どんぶりの具 じゃがいもと枝豆のサラダ きのこのみそ汁	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	人参	たまねぎ ししいたけ 枝豆 紫たまねぎ きゅうり 白菜 しめじ えのき エリンギ 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	603 kcal 25.6 g 22.1 g 2.2 g	757 kcal 31.3 g 26.3 g 2.8 g	豊科南小 5年欠食	 「朝ベジ」で あてきば一日をスタート！		
12金	ごはん (風さやか)	牛乳	揚げなすの肉みそかけ きゅうりの甘酢漬 五目汁 ももゼリー	豚ひき肉 みそ 菊型かまぼこ 豆腐	牛乳	人参	なす きゅうり キャベツ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん ももゼリー	油	613 kcal 19.8 g 19.0 g 2.7 g	748 kcal 24.2 g 22.5 g 3.7 g	安曇野の日 ②	安曇野の日献立 地元のつやつやなすを約1400本使います。市内産の豚肉、みそ、きゅうり、にんじん、豆腐を使う予定です。		

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		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				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	こめこ 米粉 パン	牛乳	トマトソースハンバーグ カラフルサラダ クリームスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	トマト ブロッコリー 赤パプリカ 人参 パセリ	たまねぎ えのき キャベツ きゅうり 黄パプリカ レモン汁	米粉パン さとう でんぷん 米粉	油 オリーブ油	607 30.6 20.9 2.8	kcal g g g	746 36.4 24.1 3.6	kcal g g g		安曇野市ホームページに 献立表やお弁当おすすめ レシピも掲載しています。
17 水	ちゅうか 中華 めん	牛乳	からあげ 納豆サラダ★ しょうゆラーメンスープ パインクレープ	鶏肉 ひきわり納豆 豚肉 なると	牛乳 さきみのり	人参 チンゲン菜	キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ もやし しめじ 長ねぎ	中華めん でんぷん 米粉 さとう パインクレープ	油	670 28.4 24.7 3.3	kcal g g g	831 34.8 28.4 4.2	kcal g g g	豊科南中 希望献立 ★先生 おすすめ 給食	豊科南中からのメッセージです 「夏バテの体にパワーが出る献立 や、楽しめる献立を考えてみまし た。まだまだ暑い日が続きますが 給食を食べて元気に頑張りましよ う！」
18 木	ごはん	牛乳	銀ひらすの西京みそ漬け焼き 豚肉となすの甘酢炒め はるさめのすまし汁 りんご	銀ひらす 豚肉 糸かまぼこ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ なす 枝豆 白菜 長ねぎ りんご	ごはん こんにやく さとう でんぷん マロニー	油	601 29.5 16.9 2.7	kcal g g g	754 36.6 19.5 3.3	kcal g g g	三郷小 5年欠食	安曇野のりんご 安曇野市では三郷地区を中心に、 りんごや梨、いちごなど果物もたく さん作られています。りんごもいろ いろな種類が作られています。
19 金	ごはん	牛乳	豚とうずら卵のうま煮 じゃこあえ 安曇野みそけんちん汁★	豚とうずら卵 かつおぶし 絞豆腐 みそ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう れんこん たまねぎ えのき	ごはん ざらめ さとう	油 ごま油	636 30.8 23.8 2.6	kcal g g g	795 38.2 28.7 3.4	kcal g g g	三郷小 5年欠食 ★先生 おすすめ 給食	よくかんで食べましょう 小さいけれど栄養たっぷりのうず ら卵と豚肉をコトコト煮ます。味が しみておいしくなります。よくか んで味わって食べましょう。
22 月	ツナ こんぶ ごはん	牛乳	厚揚げの野菜あんかけ もやしのごまあえ じゃがいものみそ汁	ツナ 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 粉寒天	人参 赤パプリカ	たまねぎ もやし きゅうり 大根 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	白すりごま 白ねりごま	574 26.1 21.5 3.2	kcal g g g	713 32.3 25.9 4.1	kcal g g g	三郷小 5年欠食	今月の給食費 口座引落日 9月30日 (火)  ご協力を お願いします
24 水	ごはん (風さやか)	牛乳	さんまのかば揚げ 梅香あえ 豚白菜汁	さんま 豚肉	牛乳	人参	キャベツ もやし きゅうり 梅 しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油	633 22.8 25.2 2.4	kcal g g g	783 27.6 30.0 3.2	kcal g g g		
25 木	ごはん	牛乳	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き かぼちゃのさっぱりあえ たまごコーンスープ	鶏肉 たらこ ベーコン 卵	牛乳 さきみのり	かぼちゃ 人参 チンゲン菜	きゅうり 枝豆 たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ 油	590 32.6 17.8 2.3	kcal g g g	740 40.4 20.5 3.0	kcal g g g	豊科南小 6年 三郷中 欠食	9月、10月はお弁当の日がある学 校もありますね。献立づくりに給食 も参考にしてみてください。
26 金	チャーハン	牛乳	肉まん風蒸しパン きゅうりの香味漬け わかめスープ	焼豚 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	とうもろこし いんげん しいたけ たけのこ 長ねぎ きゅうり キャベツ 大根 白菜	ごはん さとう でんぷん 蒸しパンミックス	油 ごま油	577 26.8 16.5 3.1	kcal g g g	712 32.9 19.3 4.0	kcal g g g	豊科南小 2年 豊科南中 三郷中 欠食	献立を決める時の ポイント 献立を決める時は、ま ずは栄養バランスをとど のえます。そして食べる 人の好みや彩り、季節感 なども考えます。ほかに も、予算や調理にかかる 時間、地元の食材や家 にある食品の利用なども考 えてみましょう。
29 月	ごはん	牛乳	ささみフライ こんこんサラダ えびだんごスープ	鶏ささみ 油揚げ えびだんご	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ たまねぎ 白菜	ごはん パン粉 薄力粉 さとう	油	610 29.0 19.9 2.3	kcal g g g	759 36.0 23.6 2.8	kcal g g g	豊科南中 欠食	
30 火	くり 栗ごはん	牛乳	さけの塩焼き かみかみサラダ さつまいも入り豚汁 梨	さけ いかくんせい 豚肉 みそ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ 白菜 長ねぎ 梨	ごはん さとう さつまいも こんにやく	栗油	596 29.3 19.5 3.2	kcal g g g	741 36.2 23.1 4.0	kcal g g g	三郷中 希望献立	三郷中からのメッセージです 「食欲をそそるメニューで、食欲の 秋をみんなで楽しんで もらいたいと 思います！」

※ 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。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう みなさんは規則正しい生活をしていますか？ 体内時計のリズ



ムを保つことによって、脳も体もしっかり働くことができます。
成績アップの近道はありません。十分に脳を働かせるために、望
ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

