

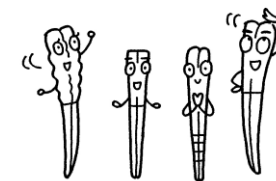
令和7年度

学校給食献立表 9/16～9/19

堀金学校給食センター

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 安曇野の日
牛乳 五目ごはん	ごはん / 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮	ごはん / 牛乳 豚丼の具	ごはん(風さやか) / 牛乳 わさびコロッケ
5 精白米 67 強化米 0.2 6 ひまわり油 0.8 4 しめじ 5 1 豚ひき肉 10 3 にんじん 5 1 油揚げ 5 4 むきえだまめ 4 こいくちしょうゆ 3.5 本みりん 1 酒 1 5 三温糖 0.5	6 ひまわり油 1 4 しょうが 0.4 1 豚ひき肉 25 5 三温糖 2 酒 1 4 玉ねぎ 25 4 つきこんにゃく 10 3 西洋かぼちゃ 50 かつおだし 10 本みりん 2 こいくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 0.8 4 むきえだまめ 5	6 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉 35 4 ごぼう 7 4 玉ねぎ 30 1 油揚げ 8 1 しらたき 25 5 三温糖 2 酒 1 本みりん 4 こいくちしょうゆ 2 粉寒天 0.5	5 わさびコロッケ 小50g ★小麦 1こ 5 わさびコロッケ 中70g ★小麦 1こ 6 ひまわり油(揚げ油) 5
ほっけの塩こうじ焼き	かおり和え	磯マヨサラダ	玉ねぎサラダ
1 ほっけ 小50g 1切 1 ほっけ 中70g 1切 塩麹 3.8	4 きゅうり 10 3 にんじん 7 4 はくさい 30 4 千切りだいこん漬 8 うすくちしょうゆ 0.5 6 白いりごま 1.1	4 もやし 30 4 ホールコーン 6.5 4 きゅうり 8 3 にんじん 6 2 きざみのり 0.5 6 ノンエッグマヨネーズ 10 うすくちしょうゆ 1	4 玉ねぎ 18 4 キャベツ 25 4 きゅうり 8 3 にんじん 4 1 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.05
ゆかり和え	もやしのみそ汁	かきたま汁	さつま汁
4 きゅうり 10 4 もやし 32 3 にんじん 8 ゆかりごはんの素 0.6 天然塩 0.1	4 かつおだし 2.5 4 もやし 35 3 にんじん 5 1 堀金厚揚げ 12 4 えのきたけ 7 1 常念みそ 7 2 カットわかめ 0.4	1 かつおだし 2.5 1 鶏むね肉 15 酒 1 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 1 凍り豆腐 3 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 ★液卵 20 3 こまつな 5	1 煮干し だし 2.5 1 鶏むね肉 12 酒 1 4 ごぼう 4 4 玉ねぎ 15 えのきたけ 5 さつまいも 35 油揚げ 5 常念みそ 7 4 わさび 5
かまぼこのすまし汁	のりふりかけ		
4 かつおだし 2.5 4 だいこん 35 4 えのきたけ 8 1 かまぼこ細切り 10 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.15 3 こまつな 6	2 のりふりかけ 1袋		
型抜きチーズ	かぼちゃは皮がかたいので、一度軽くゆでしてから、包丁で切ってもらいます。	豚肉に含まれるビタミンB1には、体の疲れを取る働きがあります。	安曇野産食材の使用率はなんと70%! 農家さんにも感謝していただきます。
2 ★プロセスチーズ 1こ			
596kcal 31.0g 21.6g 463mg 2.8g 735kcal 37.2g 25.2g 524mg 3.7g	571kcal 22.0g 16.7g 355mg 2.2g 707kcal 26.4g 19.4g 390mg 2.8g	631kcal 30.5g 22.1g 343mg 2.1g 783kcal 37.6g 26.4g 378mg 2.6g	605kcal 20.9g 20.5g 358mg 2.4g 755kcal 25.1g 24.8g 397mg 3.2g

はしの長さ チェック

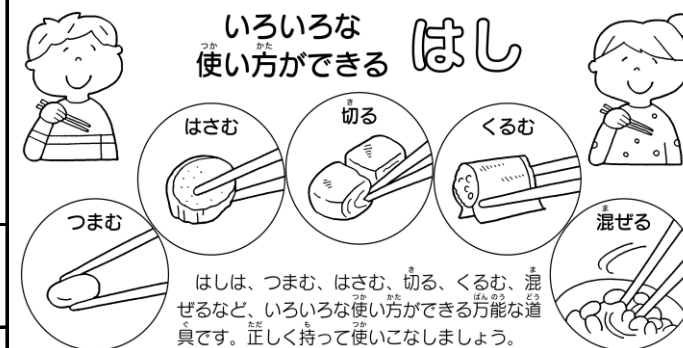
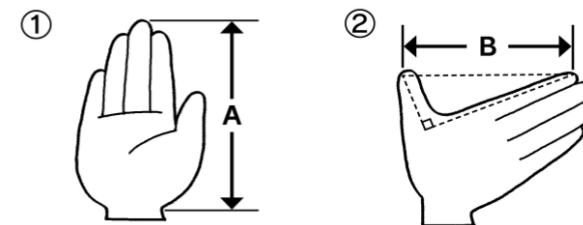


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらかで計算しても構いません。



給食費の口座引き落とし日は
9月30日です。
ご協力よろしくお願いします。

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
赤の食品	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	緑の食品	その他の野菜、果物	4群	黄の食品	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

令和7年度



学校給食献立表 9/22～9/30



堀金学校給食センター

22日(月)	24日(水)	25日(木) 5年欠	26日(金) 5年・中全欠	29日(月) 5年・中全欠	30日(火)
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	細うどん★小麦	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳
いなだのカレー焼き	鶏肉とポテトのチリソース	牛乳	ほきのみそマヨ焼き	チキンカツ	親子煮
1 いなだ 小50g 1切	6 ごま油 2	えびいかかき揚げ	1 ほき 50g 1切	1 鶏むね肉 50g 1枚	1 かつおだし汁 15
1 いなだ 中70g 1切	4 しょうが 0.6	えびいかかき揚げ ★えび★小麦 小50g	天然塩 0.1	天然塩 0.1	1 鶏もも肉 30
こいくちしょうゆ 2.5	4 にんにく 0.6	1 えびいかかき揚げ ★えび★小麦 中70g	白こしょう 0.02	白こしょう 0.02	酒 1.5
本みりん 1	4 ねぎ 6	まめまめサラダ	6 ノンエッグマヨネーズ 10.5	5 薄力粉 ★小麦 5	3 にんじん 5
酒 1	1 鶏もも肉 30	4 むぎえだまめ 10	1 常念みそ 4	5 パン粉(乾燥) ★小麦 8	4 玉ねぎ 20
カレー粉 0.2	1 酒 1.5	1 ゆで大豆 10	5 三温糖 1	6 ひまわり油(揚げ油) 6	4 干し椎茸 0.5
豆腐のコロコロサラダ	5 三温糖 1	4 だいこん 14	酒 1	中濃ソース小袋 1袋	1 板なしかまぼこ 10
4 キャベツ 22	4 玉ねぎ 20	4 キヤベツ 14	紙カップ 1枚		5 三温糖 2.3
4 きゅうり 5	5 じゃがいも 30	4 きゅうり 3			本みりん 1.5
3 にんじん 3	チリパウダー 0.08	6 ひまわり油 0.8	チーズ和え	梅和え	1 こいくちしょうゆ 4
1 豆腐 20	トマトケチャップ 15	酢 1.5	4 きゅうり 10	4 キャベツ 20	1 凍り豆腐 2
6 ごま油 0.8	うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 2	4 キヤベツ 27	4 だいこん 15	1 ★液卵 30
酢 1.5	かたくり粉 0.8	三温糖 0.3	3 にんじん 6	4 きゅうり 10	3 糸みつば 3
三温糖 0.4	中華サラダ	和風うどん汁	4 セロリー 3	3 にんじん 5	こんぶ和え
6 白いりごま 1	3 にんじん 5	かつおだし 2.5	2 プロセスチーズ ★乳 8	カリカリ梅 0.5	4 キャベツ 35
手作りの肉団子スープ	4 キヤベツ 25	1 鶏むね肉 25	うすくちしょうゆ 1	うすくちしょうゆ 0.5	4 きゅうり 10
1 豚ひき肉 18	1 ツナフレーク(かつお) 8	干し椎茸 0.6	天然塩 0.1	かつお節 0.5	3 にんじん 4
1 鶏ひき肉 18	2 カットわかめ 0.5	4 玉ねぎ 20	白こしょう 0.02		2 細切りこんぶ 1
4 しょうが 0.6	4 きゅうり 7	3 にんじん 7		ごまみそ汁	うすくちしょうゆ 1.5
4 ねぎ 2.5	酢 1.5	4 えのきたけ 8	豚汁	煮干しだし 2.5	堀金豆腐のすまし汁
酒 2	三温糖 0.3	1 油揚げ 10	6 煮干しだし 2.5	3 にんじん 8	かつおだし 2.5
天然塩 0.1	うすくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 5	6 ひまわり油 1	4 ぶなしめじ 6	4 だいこん 25
5 かたくり粉 2	6 ごま油 0.8	うすくちしょうゆ 5	1 豚もも肉 13	4 つきこんやく 12	4 えのきたけ 8
4 玉ねぎ 22	こんにゃく麺スープ	酒 2	4 酒 1	トウバンジャン 0.05	1 木綿豆腐 25
3 にんじん 10	6 ひまわり油 1	本みりん 2	4 玉ねぎ 20	6 ねりごま 4	酒 1
4 ごぼう 6	1 豚ひき肉 10	天然塩 0.1	3 にんじん 7	5 常念みそ 7	本みりん 1
チキンピヨン 4	3 にんじん 10	3 こまつな 5	4 だいこん 20	4 はくさい 25	うすくちしょうゆ 4
酒 1	4 玉ねぎ 20		5 じゃがいも 20	4 ねぎ 7	天然塩 0.15
うすくちしょうゆ 4	チキンピヨン 3		1 常念みそ 7		3 こまつな 6
天然塩 0.1	4 こんにゃく麺 20		4 ねぎ 6		
黒こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 4				
3 チンゲンサイ 6	天然塩 0.15				
	黒こしょう 0.01				
	4 はくさい 20				
	3 チンゲンサイ 7				
手作りの肉団子は、スープにうまみが溶け出してお汁全体がおいしくなります！		かき揚げをうどんのお汁と一緒に食べると、さらにおいしく食べられます！	みそマヨソースはどんな魚にも合います。家で挑戦してみるのもいいですね。	欠食が多いので、手作りのチキンカツに挑戦です。給食室も緊張の一日です。	野菜や凍り豆腐をだしで煮て、卵でとじました。ごはんに乗せると親子丼になります～！
627kcal 31.8g 23.9g 297mg 1.8g	578kcal 24.1g 17.3g 293mg 2.0g	608kcal 25.7g 22.2g 326mg 2.3g	570kcal 27.2g 17.6g 340mg 2.7g	598kcal 27.1g 18.3g 334mg 2.1g	572kcal 28.4g 15.7g 350mg 2.3g
792kcal 40.3g 29.6g 320mg 2.3g	713kcal 29.5g 20.4g 313mg 2.6g	796kcal 32.3g 27.3g 359mg 2.8g			704kcal 35.0g 18.1g 387mg 3.2g

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんばく質
脂質・カルシウム・食塩相当量です。
食品の左側の数字は食品を6群に分類
したものです。食品の右側の数字は
小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品

血肉骨をつくる

魚、肉、卵
豆、豆製品
など主に体をつくる
(たんばく質)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)

1群

2群

緑の食品

体の調子を整える

色の濃い野菜

その他の野菜
果物

3群

4群

黄の食品

熱や力になる

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)油、バター
マヨネーズ
など主にエネルギーのもと、
(脂質)

5群

6群