





今月の給食目標

好き嫌いをなくし、バランスよく食べよう



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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	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)	脂質(g)	脂質(g)		
				魚・肉・卵・豆・豆制品	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	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(g)
1水	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 手作り肉団子スープ	ほっけ ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい	こめ しらたき さとう でんぷん	ひまわりゆ いりごま	574 kcal 31.2 g 17.5 g 2.0 g	702 kcal 37.6 g 20.1 g 2.5 g	東中欠食	とり 鶏ひき肉、しょうが、玉ねぎ、酒、でんぷん をねってスープにちぎり入れ、肉団子スー プを作ります。お楽しみに！		
2木	ごはん	牛乳	鶏肉のみそマヨ焼き 海藻サラダ きのこ青菜のスープ	とりにく みそ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく たまねぎ エリンギ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ ひまわりゆ	587 kcal 24.2 g 23.5 g 2.5 g	717 kcal 28.6 g 27.6 g 3.1 g	東中欠食	とり 鶏肉を、酒、ノンエッグマヨネーズ、かあちゃ んみそで味をつけ、オープンでこんがり焼 きます。お味はいかがですか？		
3金	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの甘辛 大根と枝豆のサラダ 野菜のみそ汁	ぶたにく ローズハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	ごぼう えだまめ さとう	こめ しらたき さとう	ひまわりゆ	571 kcal 25.7 g 17.6 g 2.3 g	703 kcal 31.4 g 20.7 g 3.0 g		今日 の主菜は豚肉とごぼうの甘辛です。 豚肉やごぼうをよく炒め、さとうやしょうゆ で甘辛く煮つけます。	
6月	ごはん	牛乳	厚揚げの肉みそ炒め ツナサラダ 卵スープ	ぶたにく みそ あつあげ ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり もやし ほししいたけ はくさい	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ	582 kcal 25.9 g 21.4 g 2.0 g	724 kcal 31.6 g 25.5 g 2.6 g	北小6年欠	あ 厚揚げは県産産の大豆で作られた木綿 豆腐を油で揚げたものです。カルシウムや 鉄分たっぷりのおかずです。		
7火	ごはん	牛乳	さばの西京焼き なめたけあえ いもの子汁 お月見団子	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり なめたけ たまねぎ はくさい	こめ さとう ざんまい でんぷん つきみだんご	ひまわりゆ	616 kcal 25.1 g 19.1 g 1.8 g	727 kcal 29.5 g 21.6 g 2.1 g		☆お月見献立☆ 6日の十五夜にちなんだお月見献立です。 よくかんで味わって食べましょう。		
8水	ごはん	牛乳	豚キムチ ごまネーズあえ マロニースープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ はくさいキムチ ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ	こめ でんぷん マロニー	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ すりごま	568 kcal 21.9 g 20.1 g 1.9 g	704 kcal 26.4 g 23.8 g 2.5 g		マロニーは主にじゃがいもでんぷんで作ら れています。今日はスープに入っています。 食感を楽しんでみてください。		
9木	ミルク パン	牛乳	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ コーンポタージュ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	みるくパン さとう でんぷん こめ	ひまわりゆ	706 kcal 29.4 g 25.3 g 3.3 g	861 kcal 35.0 g 29.7 g 4.1 g		今日のコーンポタージュのとりみは、米粉 を牛乳でといたものを入れてつけてありま す。お家でも作ってみましょう。		
10金	ごはん	牛乳	豚肉のカレー風味揚げ 豆腐のコロコロサラダ 白菜スープ	ぶたにく サイコロとうふ とりにく	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 はくさい	こめ こめこ でんぷん じゃがいも さとう	ひまわりゆ ごまあがら いりごま	642 kcal 25.5 g 23.4 g 1.9 g	785 kcal 29.9 g 26.8 g 2.5 g	西小2年欠	給食のサラダに入っているきゅうりは、 穂高の竹下さんが作ってくださっている 新鮮でおいしい地場産物です。		
14火	スパゲ ティ	牛乳	手作りマフィン ささみサラダ ナポリタンソース	たまご ささみフレーク ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん カットマト ピーマン	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ りんごビュール	スパゲティ こむぎこ さとう チョコチップ	バター ひまわりゆ	736 kcal 24.5 g 25.2 g 2.7 g	917 kcal 29.6 g 30.7 g 3.3 g	北小欠食 南小欠食	小麦粉やバター、さとう、ベーキングパウ ダー、たまご、牛乳、チョコチップなどたく さんの材料で手作りマフィンを作ります。		
15水	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き かおりあえ すきやき汁	とりにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこんづけ たまねぎ えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ しらたき ざらめ	いりごま	604 kcal 28.7 g 20.7 g 2.0 g	732 kcal 34.0 g 23.5 g 2.4 g	西中1年欠 東中欠食	豚肉や玉ねぎ、しらたき、えのきたけ、はく さい、焼き豆腐など具沢山のすきやき汁を 食べ、体があたたまりますように。		
16木	黒豆梅じゃ こごはん (風さやか)	牛乳	おからコロッケ ハムサラダ 安曇野豆腐のすまし汁	くらだいず ローズハム とりにく どうふ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん みつば	うめ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ おからコロッケ さとう	ひまわりゆ	586 kcal 21.8 g 21.7 g 2.7 g	730 kcal 26.5 g 26.2 g 3.4 g		☆安曇野の白☆ 黒豆、にんじん、きゅうり、大根、えのきた け、豆腐など安曇野食材たっぷりです。		
17金	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉炒め おかかマヨあえ 五目スープ	ぶたにく みそ かつおがし なると	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが エリンギ もやし はくさい とうもろこし だいこん	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	577 kcal 24.9 g 18.0 g 2.4 g	701 kcal 29.9 g 21.0 g 3.4 g	西小5年欠 南小4年欠	季節の変わり目ですが、豚肉にんにくや しょうが、野菜と炒めて作ったスタミナ焼肉 を食べ、午後も元気でがんばりましょう。		

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		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						
20月	ごはん	牛乳	いかの照り焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮物 こしね汁(群馬県) 味付けのり	いかぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あじつけれり	にんじん	しょうが にんにく きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ しいたけ ながねぎ	こめ さとう つきこん	ひまわりゆ	590 kcal 31.7 g 15.8 g 2.6 g	717 kcal 37.8 g 18.2 g 3.5 g	北小2年欠	☆補土料理の白☆ こしね汁という群馬県の郷土料理を出します。さて、どんな材料が入っているかな？		
21火	ごはん	牛乳	鶏のからあげ かみかみサラダ ABCスープ カスタード風クレープ	とりにく いかくんせい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ セロリ きゅうり たまねぎ どうもろこし はくさい	こめ こめこ でんぶん さとう ABCマカロニ クレープ	ひまわりゆ ごまあぶら	649 kcal 26.3 g 21.8 g 2.0 g	777 kcal 30.8 g 24.2 g 2.7 g		☆西中希望献立☆ 皆さんが楽しみにしている希望献立、今月は西中 中学校で考えてくれました。		
22水	ごはん	牛乳	そばろの具 昆布あえ 凍り豆腐のみそ汁	とりにく いりたまご こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんが	にんじん こまつな	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり さとう えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	572 kcal 26.1 g 19.8 g 2.5 g	704 kcal 31.7 g 23.3 g 3.3 g	北小2年欠	給食のごはんは、北穂高農業生産組合から地元の美味しいお米が届いています。給食センターの大きな炊飯器で炊きます。		
23木	コッパパン かりこみ (切込)	牛乳	やきそば コールスロー わかめスープ	ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし はくさい ながねぎ	コッパパン ちゅうかめん さとう	ひまわりゆ	584 kcal 23.5 g 17.8 g 3.7 g	1012 kcal 36.8 g 26.1 g 5.7 g	北小1年欠 西中1,2年欠	給食センターの大きな釜でやきそばを作ります。お好みで、コッパパンにやきそばをはさんで食べましょう。		
24金	ごはん	牛乳	豚肉の梅ソース まめまめサラダ 沢庵焼 りんご	ぶたにく たいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう ほししいたけ たけのこ ながねぎ りんご	こめ さとう でんぶん	ひまわりゆ	632 kcal 26.2 g 21.4 g 2.2 g	766 kcal 31.1 g 24.4 g 2.9 g	西小4年欠 西中1,2年欠	安曇野産のりんごがおいしい季節です。シャキシャキした歯ごたえや旬の果物の味を楽しみながら食べましょう。		
27月	ごはん	牛乳	マンダイの竜田揚げ ブロッコリーサラダ 鶏根菜汁	マンダイ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ どうもろこし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ	579 kcal 28.8 g 18.2 g 1.9 g	709 kcal 34.2 g 21.1 g 2.3 g	東中特別支援欠	今日の給食の副菜はどれでしょう？答えは、ブロッコリーサラダです。野菜を中心としたサラダやあえものを副菜と言います。		
28火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	焼きいもの甘辛あんかけ(小2、中3個) 糸かまサラダ タンタンめんスープ	かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし にんにく たまねぎ ながねぎ	ちゅうかめん やきいも さとう くろざとう でんぶん	ごまあぶら ねりごま	635 kcal 25.1 g 19.1 g 2.9 g	815 kcal 30.1 g 22.2 g 3.4 g		タンタンめんスープの中に、中華麺を少しずつ入れて、まぜながら食べましょう。麺の白の汁はどんな味が好きですか？		
29水	わかめ ごはん	牛乳	さんまの塩焼き のりマヨサラダ 豚汁 かぼちゃプリン	さんま ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ	にんじん	もやし キャベツ だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも つきこん かぼちゃプリン	ノンエッグマヨ ネーズ	639 kcal 25.3 g 27.1 g 2.8 g	776 kcal 30.5 g 32.0 g 3.5 g	北小1年欠	☆中学生 家庭科献立 ☆ 穂高東中2年の高木梓菜乃さんが考えた秋の旬の食材を取り入れた献立です。		
30木	ごはん	牛乳	いろいろ野菜の卵焼き 大根のべっこう煮 さつま汁 のりふりかけ	たまごやき とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ つきこん ざらめ さつまいも	ひまわりゆ	578 kcal 24.1 g 18.0 g 2.8 g	706 kcal 28.9 g 20.9 g 3.6 g	北小6年欠	さつまいもがおいしい季節です。今日は、さつまいもとさつまあげの、2つのさつまを入れた汁を作ります。		
31金	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク じゃこあえ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん カットトマト	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ くだものシロップづけ (みかん、パイナップル、もも)	こめ じゃがいも さとう シャインマスカット トゼリー きよほうゼリー	ひまわりゆ	611 kcal 21.5 g 16.8 g 2.6 g	740 kcal 25.1 g 18.8 g 3.1 g	北小6年欠 南小6年欠 西中石垣欠	あえものに入っている小魚のじゃこは、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷりです。よくかんで食べましょう。		

※ 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。



保護者の方へ 【給食費納付のお願い】  
口座引き落とし日◇10月31日(金)◇  
ご協力をよろしくお願いいたします



安曇野市学校給食Instagram



中学生が家庭科で考えた献立(29日)  
～高木さんの学習カードより～  
「テーマ:旬の食材を使った献立」  
秋の旬のものを使おうと考えて、さんまやかぼちゃを使った献立を立てました。バランスもいろいろもみもみ感じの献立を立てることができました。  
→給食センターより旬の食材が入った献立は、栄養価も高く、新鮮で味もおいしいですね。

好ききらいしないで  
何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

