

令和7年度

10月学校給食予定献立表



安曇野市中部学校給食センター

今日の給食目標 バランスよく何でも食べよう															
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	さいろのなかまのたべもの	栄養成分				欠食・ お知らせ	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		
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			エネルギー(kcal) たんばく質(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 水	ラーメン	牛乳	にらまんじゅう(2個) 華風サラダ ちゃんぽんスープ	ささみ ぶたにく かまぼこ にらまんじゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが にんにく もやし キャベツ きくらげ	ラーメン でんぶん	ごまあぶら あぶら	614 kcal 20.8 g 21.2 g 3.1 g	743 kcal 24.9 g 24.6 g 4.1 g	明南小4年 明南小6年	今月の目標は、「バランスよく何でも食べよう」です。秋はおいしいものがたくさんあります。好き嫌いをなく食べられるといいですね。		
2 木	ごはん	牛乳	ねぎ豚どんぶりの具 かぼちゃの香味あえ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	えのきたけ たまねぎ しょうが きゅうり はくさい しめじ	こめ こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	577 kcal 24.8 g 15.7 g 2.1 g	723 kcal 30.4 g 18.1 g 2.9 g	明南小1年 明南小6年 明北小1年	かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。		
3 金	粟入り 五目 ごはん	牛乳	玉子焼き 鶏肉となすの甘酢炒め すまし汁	とりにく あぶらあげ たまごやき なると	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ みずな	ごぼう たまねぎ たけのこ なす えだまめ ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく でんぶん たまふ	あぶら くり	587 kcal 25.2 g 22.5 g 3.0 g	728 kcal 30.5 g 26.4 g 4.0 g	明南小2年 明南小6年	安曇野市でとれた栗を使った五目ごはんです。日本にはもともとシバぐりという野生のくりが原生していて、縄文時代から食べられていました。		
6 月	ごはん	牛乳	シルバーのスタミナ焼き 枝豆とチーズのサラダ さといものみそ汁 月見だんご	シルバー あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり えだまめ ごぼう えのきたけ なかがねぎ	こめ さとう さといも おつきみだんご		637 kcal 28.1 g 17.7 g 2.4 g	770 kcal 34.9 g 20.9 g 3.2 g	十五夜献立	十五夜は「いも名月」や「中秋の名月」と呼ばれます。このいもはさといものことです。だんごを供えるようになる前はさといもを供えていたといします。		
7 火	ごはん	牛乳	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 豚汁	なまあげ さつまあげ こおりとうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん しめじ なかがねぎ	こめ さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	あぶら	625 kcal 26.9 g 19.8 g 2.1 g	792 kcal 33.3 g 23.8 g 3.0 g	安曇野の日	安曇野産大豆を使って作られた厚揚げです。地元の業者さんが作ってくれています。それを焼き、安曇野産えのきたけなど入れた野菜あんかけでいただきます。		
8 水	わかめ ごはん	牛乳	唐揚げ ポテトサラダ ABCスープ ブルーベリータルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー しめじ しょうが	こめ でんぶん じゃがいも マカロニ ブルーベリータルト	あぶら ノイグ マヨネーズ	728 kcal 27.4 g 26.8 g 2.5 g	899 kcal 34.7 g 31.4 g 3.2 g	豊科北中 希望献立	豊科北中学校の希望献立です。お楽しみに。		
9 木	コッパ パン	牛乳	ロングウイナー グリーンサラダ にんじんポタージュ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	コッパパン こめこ	オリーブあぶら バター	623 kcal 26.2 g 28.6 g 3.5 g	779 kcal 32.2 g 34.4 g 4.4 g	明南小2年	コッパパンに、ロングウイナーや野菜などは自分で食べてみてください。		
10 金	ごはん	牛乳	豚たまごどんぶりの具 じゃこあえ 白菜のスープ りんご	ぶたにく みそ たまご かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり エリンギ はくさい りんご	こめ さとう	あぶら	600 kcal 25.8 g 18.8 g 2.3 g	760 kcal 31.5 g 22.4 g 3.1 g	明南小5年 豊科北中特支	安曇野はりんごの産地です。シナノレッド、サンつがる、シナノドルチェ、秋映、サンふじ、などさまざまな品種を生産しています。いろいろな味を楽しんでみましょう。		
14 火	ごはん	牛乳	鶏のコーンフ레이크焼き コールスローサラダ えび団子のすまし汁	とりにく えびだんご	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ コーンフ레이크 マロニー	ノイグ マヨネーズ あぶら	632 kcal 24.5 g 23.1 g 2.0 g	805 kcal 30.6 g 28.5 g 2.6 g	豊科東小全 豊科北小全	鶏のコーンフ레이크焼きは、コーンフ레이크、ノンエッグマヨネーズ、パルメザンチーズを混ぜ合わせたものを鶏肉にかけて焼きます。		
15 水	ごはん	牛乳	野菜とウイナーのソテー なし ハヤシソース	ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン	もやし とうもろこし キャベツ なし しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ	こめ でんぶん	あぶら	639 kcal 25.3 g 21.0 g 2.1 g	811 kcal 31.0 g 25.2 g 2.9 g	明南小6年 豊科北中2年 明科中1年 明科中2年	なしは水分が多く、サクサクとした歯切れがいいのが日本のなしです。		
16 木	黒糖 パン	牛乳	ミートソースオムレツ 大根とツナのサラダ 野菜スープ	ブレンオムレツ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ セロリー キャベツ	こくとうパン さとう でんぶん	あぶら	576 kcal 26.9 g 20.6 g 2.8 g	715 kcal 32.7 g 24.4 g 4.1 g	豊科北中2年 明科中2年	大根は日本で古くから栽培され、多くの種類があるので、料理も様々です。		

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		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	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			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんばく質(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						
17金	ごはん	牛乳	わらさのカレー焼き マヨドレサラダ じゃがいものみそ汁	わらさ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	ノイック マヨネーズ	598 kcal 26.0 g 23.8 g 1.9 g	762 kcal 33.0 g 29.6 g 2.6 g	豊科北小6年	ぶりは成長段階によって呼び名が変わる出世魚です。わらさはぶりより小さい時の呼び名です。		
20月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め もやしのナムル たまごスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう かんてん ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	にんにく エリンギ キャベツ はくさいキムチ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	こめ でんぱん	あぶら しろいりごま ごまあぶら	617 kcal 29.3 g 19.3 g 2.5 g	759 kcal 35.5 g 22.2 g 3.3 g	明北小全	ナムルは韓国料理の和え物です。野菜やきのこ、山菜などをごま油などの調味料で和えたものです。		
21火	ごはん	牛乳	モウカザメの甘酢がらめ さつまいもとチーズのサラダ けんちん汁	モウカザメ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ でんぱん こめこ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ノイック マヨネーズ ごまあぶら	660 kcal 25.1 g 19.8 g 2.2 g	830 kcal 30.6 g 23.6 g 2.6 g	豊科東小3年	さつまいもを甘藷(かんしょ)ともいいます。甘藷は調理すると甘みがますことからあまいも(甘藷)とつけられたようです。		
22水	スパゲティ	牛乳	パンプキンエッグ カラフルサラダ 安曇野りんごナポリタン	パンプキンエッグ ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	あかパプリカ ピーマン	キャベツ きゅうり きパプリカ にんにく たまねぎ りんご	スパゲティ さとう でんぱん	あぶら	602 kcal 23.9 g 14.3 g 2.6 g	732 kcal 28.8 g 16.4 g 3.4 g	豊科北小1年 明北小試食会	安曇野産のご当地グルメ、安曇野りんごナポリタン。安曇野産のりんごを使用します。		
23木	ごはん	牛乳	鶏肉のくわ焼き うのはなの炒り煮 たまねぎのみそ汁	とりにく ぶたにく ちくわ おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ にんにく ながねぎ えだまめ たまねぎ はくさい しょうが	こめ フンスター でんぱん さとう	あぶら	581 kcal 25.8 g 19.7 g 2.1 g	739 kcal 32.4 g 24.1 g 2.7 g	豊科北小2年	「うのはな」はおからのことです。卵の花の咲く様子に似ているところから、そう呼ばれています。		
24金	ごはん	牛乳	りんご ささみサラダ 秋のきのこカレー	ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	りんご キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ	こめ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	604 kcal 22.7 g 17.0 g 1.5 g	765 kcal 28.0 g 19.9 g 1.9 g	豊科東小2年 豊科北小3年 明北小2年	きのこは菌の仲間です。売られているきのこは、菌を植え付けてつくる人工栽培のものがほとんどですが、栽培が難しいものや天然のものもあります。		
27月	ごはん	牛乳	豆腐田楽 五目きんぴら いもだんご汁	とうふ とりにく みそ ぶたにく さつまあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう でんぱん こんにゃく いももち	あぶら しろいりごま	596 kcal 24.3 g 15.8 g 2.8 g	746 kcal 29.4 g 18.3 g 3.5 g	明南小全 明北小全 明科中全	豆腐田楽は、給食センターで作ります。地元産豆腐を使い、切ってカップにいれ、肉みそをかけて、オーブンで焼きます。お楽しみに。		
28火	ごはん (風さやか)	牛乳	中華どんぶりの具 磯マヨサラダ ワンタンスープ	ぶたにく かまぼこ えび とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	しょうが もやし きくらげ きゅうり きパプリカ はくさい	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぱん ワンタン	ごまあぶら ノイック マヨネーズ	575 kcal 24.7 g 18.4 g 2.3 g	722 kcal 30.2 g 21.7 g 3.0 g	豊科北小5年 明北小6年 豊科東小2年	中華どんぶりの具には、豚肉、えび、きくらげ、もやし、たまねぎ、かまぼこを使います。いろいろな材料が入っているので、楽しんで食べてみてください。	
29水	きのこの 混ぜごはん (風さやか)	牛乳	カゴカマスのみそ漬け焼き 昆布あえ すいとん汁 型ぬきチーズ	あぶらあげ かます とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ チーズ	にんじん	ほししいたけ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ さとう すいとん		592 kcal 32.6 g 19.7 g 3.4 g	718 kcal 39.4 g 22.3 g 4.5 g	豊科東小6年 明北小6年	すいとんは小麦粉を水で練ってだんごにしたものを汁で煮込んだ料理です。関東大震災の時、わずかな小麦粉を使ってだんごにして汁の中に入れて食べていました。		
30木	こめこ 米粉 パン	牛乳	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃコロッケ にんじん	キャベツ あかたまねぎ きゅうり きパプリカ たまねぎ とうもろこし	こめこパン こめこ	あぶら	659 kcal 26.9 g 20.6 g 3.2 g	814 kcal 33.0 g 24.4 g 4.2 g	豊科東小6年 明北小6年	ハロウィンではかぼちゃのお面やかぼちゃのパイなどいろいろなところにかぼちゃを使いますね。		
31金	ターメリック ライス (風さやか)	牛乳	チリコンカン ブロッコリーサラダ ポテトとベーコンのスープ	ぶたにく だいず きんときまめ いんげんまめ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー しめじ はくさい	こめ さとう じゃがいも	あぶら	581 kcal 25.2 g 18.0 g 2.2 g	726 kcal 30.8 g 21.1 g 2.9 g	明南小特支 豊科東小6年 豊科北小4年 明北小特支	チリコンカンはひき肉、チリパウダー、トマト、スパイスで煮込んだメキシコ系の料理です。ターメリックライスとともに食べてみてください。		

※ 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。

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



今月の給食費の口座振替は、
10月31日(金)です。