

令和7年度



10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

好き嫌いせずなんでも食べよう

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		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 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも・ 砂糖	6群 油脂・ 種実				
1 水	ほろ 細うどん	牛乳	えびいかかきあげ さつまいもサラダ きつねうどん汁 月見だんご	えびいかかき あげ ハム 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 大根 しいたけ たまねぎ 長ねぎ	細うどん さつまいも 月見だんご	油	676 kcal 26.6 g 23.3 g 2.3 g	891 kcal 33.6 g 28.6 g 2.8 g	お月見献立 豊科南小 希望献立	10/1豊科南小希望献立 《豊科南小からのメッセージ》 「秋といえば何を思うかべます か？今日はお月見給食です。お月 見といえばいろいろありますが、今 回は月見だんごをいれてみまし た。」 お月見は十五夜や十三夜にだんご や収穫物を供えて月をみる秋の年 中行事です。今年の十五夜は10月 6日です。
2 木	ごはん (風さやか)	牛乳	そばろどんぶりの具 マドレサラダ はくさい 白菜のみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 炒り卵 大豆の華 みそ	牛乳	人参	枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき	ごはん しらたき さとう 玉麴	油 ノイック マヨネーズ	613 kcal 25.6 g 24.0 g 2.3 g	764 kcal 31.2 g 28.8 g 3.0 g		お月見は十五夜や十三夜にだんご や収穫物を供えて月をみる秋の年 中行事です。今年の十五夜は10月 6日です。
3 金	ごはん	牛乳	すふた 酢豚 もやしのあえもの はるさめ 春雨たまごスープ	豚肉 なると 卵	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	ごはん でんぱん 米粉 さとう マロニー	油 ごま油 白いりごま	619 kcal 24.2 g 22.6 g 2.4 g	775 kcal 30.0 g 27.3 g 3.2 g		酢豚は角切りの豚肉を油であげ、 甘酢あんでからめた料理です。酢 は疲れをとる働きがあります。
6 月	ごはん	牛乳	とうふ、でんぱん 豆腐田楽 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ とりだんご汁	絞豆腐 豚ひき肉 みそ とり団子	牛乳	人参	切干大根 もやし キャベツ ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぱん こんにゃく	油 ごま油	564 kcal 24.6 g 17.6 g 2.4 g	702 kcal 30.3 g 20.7 g 3.0 g	三郷小 全校欠食	田楽は串にさした豆腐やこんにゃ くにみそをつけて焼いた料理です。 給食では豆腐に肉みそをかけて焼 いて作ります。
7 火	まる 丸パン	牛乳	とりこ 鶏肉のりんごソース ジュリエヌサラダ かぼちゃのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ チンゲン菜	りんご レモン汁 キャベツ きゅうり 黄パプリカ 大根	丸パン さとう でんぱん	油	654 kcal 28.8 g 27.1 g 3.1 g	821 kcal 35.4 g 33.0 g 4.0 g	豊科南中 2年欠食	りんごソースは、安曇野産のりんご をすりおろして作ります。りんごの さわやかな甘みがおいしいソース です。
8 水	ごはん	牛乳	いわしフライ えだまめ 枝豆とささみのおひたし さといも 里芋のみそ汁	いわし 鶏ささみ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜 枝豆 きゅうり えのき たまねぎ	ごはん パン粉 薄力粉 さとう さといも	油	626 kcal 26.4 g 23.2 g 2.2 g	782 kcal 32.1 g 27.6 g 2.6 g	三郷小 2年欠食 豊科南中 2年欠食	いわしは夏から秋にかけて旬を迎 えます。血液をサラサラにして、生 活習慣病を予防する体に良い脂が 多く含まれています。
9 木	ごはん	牛乳	にく 肉じゃが ひじきとツナのサラダ きのこのすまし汁	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	たまねぎ もやし きゅうり えのき しめじ 白菜	ごはん しらたき じゃがいも さとう	油 ごま油	558 kcal 24.9 g 19.0 g 2.2 g	701 kcal 30.9 g 22.5 g 2.7 g	三郷中2年生 家庭科献立	家庭科授業で作成した献立 テーマは「肉じゃががメインのあた たまろう献立」です。いろいろな栄 養がとれるように考えてくれまし た。
10 金	にんじん ピラフ	牛乳	チーズオムレツ ポテトサラダ キャベツのスープ	ハム チーズオムレツ 豚肉	牛乳	人参	たまねぎ 枝豆 きゅうり ホールコーン セロリー キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	バター ノイック マヨネーズ	563 kcal 20.7 g 22.0 g 2.3 g	711 kcal 24.9 g 26.0 g 3.0 g	目の愛護デー 献立 三郷小 1年欠食 豊科南中 常念欠食	10月10日は『目の愛護デー』 目の健康に欠かせないビタミンA が豊富なにんじんを使ってにんじ んピラフを作ります。
14 火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ブロッコリーの中華サラダ とうふ 豆腐とねぎのスープ	鶏肉 糸かまぼこ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり えのき 大根 長ねぎ	ごはん でんぱん 米粉 さとう	油 白いりごま ラー油	635 kcal 27.9 g 23.4 g 2.3 g	792 kcal 34.3 g 27.9 g 3.0 g	三郷小 全校欠食	ヤンニョムチキンは、からあげにコ チジャンやにんにくなど使った調味 料でからめた韓国料理です。調理 員さんのおすすめ料理です。
15 水	スパゲッティ	牛乳	さつまいもの甘煮 わかめサラダ ミートソース	鶏ささみ 豚ひき肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	レモン汁 キャベツ セロリー たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さつまいも さとう でんぱん	油	602 kcal 24.7 g 17.3 g 2.4 g	752 kcal 30.3 g 20.2 g 3.2 g	豊科南中 1年欠食	さつまいもは薩摩地方(今の鹿児 島県)から全国に広まったことから さつま(薩摩)いもと呼ばれます。 今が旬の食べ物です。
16 木	ごはん (風さやか)	牛乳	わさびコロック こんさい 根菜の甘辛炒め あつ 厚あげのみそ汁 りんご	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	ごぼう れんこん たけのこ しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん わさびコロック こんにゃく さとう	油	618 kcal 21.7 g 20.1 g 2.2 g	782 kcal 26.6 g 24.0 g 2.6 g	安曇野の日 安曇野の日	安曇野の日献立 わさびコロックは、安曇野産のじゃ がいも、たまねぎ、わさび、豚肉を 使っています。キャラクターにも注 目して食べてください。

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)	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	ほきのもみじ焼き まめっこサラダ 白菜のそぼろ汁	ほき大豆 豚ひき肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 枝豆 白菜	ごはん さとう こんにやく でんぱん	ノエッグ マヨネーズ ごま油	557 kcal 27.6 g 18.7 g 2.2 g		702 kcal 34.4 g 22.6 g 2.9 g		紅葉のきれいな季節になりました。「もみじ焼き」はもみじをイメージして、魚にすりおろした人参のソースをかけた料理です。	
20月	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉みそ炒め) ビビンバの具(ナムル) わんたんスープ	豚肉 みそ 炒り卵 鶏ひき肉 なると	牛乳 わかめ	人参 にら	ぜんまい もやし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう わんたん	油 ごま油	594 kcal 24.9 g 20.3 g 2.3 g		740 kcal 30.7 g 24.2 g 2.9 g		ビビンバは韓国の料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味です。ごはんをよく混ぜて食べましょう。	
21火	(豊科南小・三郷中) ★きなかあげパン	牛乳	野菜とベーコンのソテー 梨 ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 (豊科南小・三郷中) きなか	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン トマト	もやし キャベツ とうもろこし 梨 セロリ たまねぎ 白菜	マカロニ (豊科南小・三郷中) コッペパン さとう	油 	651 kcal 22.6 g 27.1 g 2.7 g		818 kcal 27.6 g 32.9 g 3.8 g	★先生 おすすめ 給食	年に1回のお楽しみの「あげパン」です。給食センターでコッペパンをあげて、今回はきなかをまがした「きなかあげパン」を作ります。三郷小学校と豊科南中学校は11月に出します。お楽しみに！	
	(三郷小・豊科南中) コッペパン いちごジャム		あげパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。					(三郷小・豊科南中) コッペパン いちごジャム		564 kcal 22.9 g 14.8 g 2.7 g		702 kcal 28.7 g 17.2 g 3.8 g		★きなかあげパンは先生おすすめ給食です。 	
22水	ごはん	牛乳	赤魚のみそ漬け焼き うの花の炒り煮 かぼちゃだんご汁	赤魚 豚ひき肉 ちくわ おから 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ 長ねぎ 枝豆 大根 ごぼう	ごはん さとう こんにやく かぼちゃいももち	油	585 kcal 27.7 g 17.4 g 2.2 g		732 kcal 34.2 g 20.1 g 2.6 g		「うの花」とは、おからのことです。おからは豆腐の絞りがすですが、食物せんい、たんばく質、カルシウムなどが豊富で腸内環境を整えてくれます。	
23木	ごはん (魚ざやか)	牛乳	ふわふわ玉麩の卵とじ 大根とハムのサラダ もずくのみそ汁	鶏肉 卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 もずく	いんげん 人参	たまねぎ しいたけ 大根 きゅうり 白菜 長ねぎ	ごはん さとう 玉麩	油 ノエッグ マヨネーズ	582 kcal 27.2 g 21.3 g 2.3 g		729 kcal 33.1 g 25.2 g 2.7 g		大根は秋から冬にかけて甘みが増しておいしい季節を迎えます。サラダや煮物、汁物などいろいろな大根料理で旬を味わいましょう。	
24金	ごはん	牛乳	まぜっこサラダ 巨峰(2粒) ポークカレー	かつおぶし 豚肉 (巨峰には種があります。気をつけて食べましょう)	牛乳 しらす干し	人参	キャベツ きゅうり 巨峰 たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	白いりごま油	592 kcal 21.1 g 19.4 g 1.7 g		733 kcal 25.5 g 23.0 g 2.5 g		巨峰は粒が大きく、味が濃厚なことから「ぶどうの王様」と呼ばれています。長野県産の巨峰です。	
27月	わかめ ごはん	牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ ペンネとチーズのサラダ あっさりコーンスープ かぼちゃプリン	かぼちゃ型ハンバーグ 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん ペンネ かぼちゃプリン	ノエッグ マヨネーズ	630 kcal 21.9 g 21.0 g 2.5 g		785 kcal 27.2 g 24.8 g 3.5 g	ハロウィン 献立	信州ACEプロジェクト E:健康に食べる(Eat) 減らそう塩分、増やそう野菜	
28火	きのこ ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 磯香あえ さつまいものみそ汁	油揚げ 鶏肉 こうや豆腐 みそ	牛乳 さざみのり	人参 小松菜	しいたけ しめじ 枝豆 キャベツ もやし 大根	ごはん さとう でんぱん さつまいも		583 kcal 27.7 g 22.4 g 2.8 g		729 kcal 33.9 g 26.7 g 3.6 g	三郷小 試食会 豊科南小 3年欠食	学校給食でも“だし”“うま味”をきかせたうす味で野菜たっぷりの献立を心がけています。	
29水	中華めん 中華めん	牛乳	にらまんじゅう(2個) 白菜の香味漬け マーボーめん汁	にらまんじゅう 豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳	人参	きゅうり 白菜 たまねぎ たけのこ 長ねぎ	中華めん でんぱん	白いりごま油	598 kcal 29.0 g 18.5 g 3.4 g		758 kcal 36.1 g 21.6 g 4.2 g	豊科南小 6年欠食 三郷小 6年欠食	 信州ACEプロジェクトのホームページをご覧ください。	
30木	ごはん	牛乳	あげさばのおろしがけ ゆかりあえ かきたま汁	さば なると 卵	牛乳	人参 赤しそ	大根 キャベツ もやし えのき 白菜 長ねぎ	ごはん でんぱん 米粉 さとう	油	659 kcal 26.0 g 29.9 g 1.9 g		823 kcal 31.9 g 36.6 g 2.4 g	豊科南小 6年欠食 三郷小 6年欠食	今月の給食費 口座引落日	
31金	ごはん	牛乳	厚あげのみそ炒め ツナあえ 花麩のすまし汁	豚肉 厚揚げ みそ ツナ 鶏肉	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	ごはん こんにやく さとう でんぱん 花麩	油 ごま油	562 kcal 27.3 g 19.0 g 2.3 g		703 kcal 33.5 g 22.5 g 2.9 g	豊科南小 1・6年欠食 三郷小 5・6年欠食	ご協力をお願いします 10月31日(金) 	

※ 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。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。