② 学校給食献立表 10/1~10/8 令和7年度 堀金学校給食センター 1日(水) 2日(木)十五夜献立 3日(金) 6日(月)5.6年欠 7日(火)中1欠 8日(水) ごはん / 牛乳 ごはん/牛乳 きゅうにゅう ごはん/牛乳 ごはん/牛乳 コッペパン ★小麦★乳 豚ごぼう炒め たらこチキン チンジャオロース えがの味覚ごはん! 厚揚げの五月あんかけ 6 ひまわり油 ほうれん草オムレツ 1 堀金厚揚げ 小55g 65 6 ひまわり油 1 鶏ささみ 小50g 1こ 1こ 5 精白米 1 堀金厚揚げ 中75g 5 強化米 0.2 4 しょうが 1 鶏ささみ 中60g 1 豚もも肉(細切り) 0.3 1本 50 1 ほうれん草オムレツ ★たまご 小50g 1 豚もも肉 40 白こしょう 0.01 4 おろししょうが 4 玉ねぎ 0.3 6 ひまわり油 1.5 1 ほうれん草オムレツ ★たまご 中60g 6 ひまわり油 5 しょうが 1 鶏ひき肉 4 ごぼう 6 ノンエッグマヨネーズ 5 三温糖 8 4 しらたき 1 たらこ 4 たけのこ細切り(ゆで) 1 豚ひき肉 15 ポテトサラダ うすくちしょうゆ 5 三温糖 0.5 5 三温糖 3 赤パプリカ 5 じゃがいも 4 ごぼう 紙カップ 5 三温糖 0.8 1枚 35 3 青ピーマン 本みりん 3 にんじん 4 しめじ 1.5 4 きゅうり 000000こいくちしょうゆ 4 たけのこ水煮 要きは こいくちしょうゆ 3,2 4 ホールコーン 1 常念みそ ツナサラダ 4 玉ねぎ 油揚げ 3 にんじん オイスターソース 4 キャベツ 2 プロセスチーズ ★乳 5 かたくり粉 4 むきえだまめ うすくちしょうゆ 糸かまサラダ 0.5 4 もやし 6 ごま油 08 7K 18 天然塩 0.14 キャベツ 28 うすくちしょうゆ 3 こまつな 白こしょう 2.4 赤魚の塩こうじ焼き 0.01 4 きゅうり 6 ノンエッグマヨネーズ 10 5 かたくり粉 3 にんじん バンサンスー |赤魚 小50g 5 1 ツナフレーク 3 にんじん 10 5 三温糖 0.1 16 1 赤魚 中70g 1切 1 糸かまぼこ うすくちしょうゆ 2.5 じゃこ和え 3 にんじん 6 ひまわり油 業だくさんスープ 61ひまわり油 4 キャベツ 30 うすくちしょうゆ 白こしょう 4 きゅうり おひたし 4 きゅうり 10 5 はるさめ 3 にんじん 4 もやし 40 5 上白糖 0.3 4 にんにく 0.5 1 ロースハム のっぺい光 2.4 4 きゅうり 2 3 にんじん 0.3 1 かつおだし 8 1.6 15 1 錦糸玉子 ★たまご 2 乾燥ちりめん 天然塩 1 鶏もも肉 かつおだし うすくちしょうゆ 4 玉ねぎ 15 6 白いりごま 1.2 6 ごま油 1 豚もも肉 10 3 にんじん 8 5 上白糖 切り干し大根のみそ汁 うすくちしょうゆ 25 4.5 5 さといも 1 大豆(乾燥) 2.4 チンゲン菜のスープ 煮干しだし 2.5 4 ごぼう 8 4 ぶなしめじ 6 うすくちしょうゆ 3 おぼろ豆腐汁 10 4 だいこん 3 にんじん 20 チキンブイヨン 6 ごま油 0.8 かつおだし 6 ひまわり油 4 ぶなしめじ 5 3 にんじん 10 15 4 だいこん 天然塩 4|もやし 15 4 つきこんにゃく 1 豚もも肉 10 ワンタンスープ 25 3 にんじん 8 4 えのきた! 10 4 切干しだいこん 0.15 4 玉ねぎ 天然塩 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 えのきたけ 4 えのきたけ 10 1 油揚げ うすくちしょうゆ 4 25 1 常念みそ 7 5 かたくり粉 0,3 4 はくさい 20 チキンブイヨン 1 ゆし豆腐 酒 4 うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 3 糸みつば 2 4 ねぎ 3 こまつな 4 干し椎茸 0.6 0.15 天然塩 4 玉ねぎ 10 3 にんじん 8 白こしょう 0.01天然塩 0.15 ブルーベリージャム 10 3 チンゲン菜 12 4 ねぎ 4 もやし 5 ブルーベリージャム 15g 1袋 5 なると 月見だんご 10月の月月標は「バランスよく チキンブイヨン ごぼうや切り干し大根など、食 里芋の皮むきはとても大変な作 ポテトサラダにはチーズを入れ 5 月見だんご(みたらし) 何でも食べよう」です。これだ こいくちしょうゆ 物繊維を多く含む野菜は噛み応 業です。うぶ毛が生えた厚い皮 てみました。チーズは、牛乳が け食べていれば健康になれる! 天然塩 0.1 えがあります。よく噛んで食べ 苦手な人も手軽にカルシウムを を一つずつむいてはじめて、お 今年の十五夜は10月6日です。 0.02 という食材はありません。いろ 黒こしょう るといいこといっぱい!味わっ いしく食べられます。調理員さ とることができるおすすめ食材 5 ウェーブワンタン ★小麦 一足早く、お月見団子で秋を感 6 いろな食材をとるのが理想の食 ていただきましょう。 んにも感謝ですね。 3 チンゲン菜 じる献立です。 560kcal 25.7g 19.3g 427mg 1.9g 635kcal 31.8g 15.1g 322mg 2.8g 582kcal 26.7g 17.5g 387mg 2.1g 556kcal 31.1g 15.3g 278mg 2.2g 615kcal 26.0g 23.3g 361mg 2.5g 627kcal 30.0g 19.4g 290mg 2.4g 705kcal 31.7g 23.4g 494mg 2.5g 733kcal 35.0g 16.4g 336mg 3.5g 726kcal 32.8g 20.5g 437mg 2.7g 697kcal 37.1g 17.5g 291mg 2.8g 742kcal 31.5g 27.5g 402mg 3.3g 782kcal 36.5g 22.8g 308mg 2.9g 5 群 3 朝ごはん 毎日野菜プラスして 色の濃い 緑 の 熱 めん類、 🖢 (炭水化物) 豆、豆製品 🍆 (たんぱく質) 赤 黄 肉 群 群 20F 野菜 調 40 いも類など 骨 など \mathcal{O} \mathcal{O} σ みんなで食べると 食 食 食 牛乳·乳製品 主に体をつくる 小魚·海藻 な油、パター 元気がアップ! 整 4 6 その他の野菜 無機質 品 品 マヨネーズ 🍆 (賠留) え る (カルシウムなど) 群 群 群 果物

学校給食献立表 10/9~10/17 令和7年度 堀金学校給食センター 9日(木) 10日(金) 14日(火) 15日(水)中1欠 16日(木) 安曇野の日 17日(金) 玄米ごはん / 牛乳 ごはん / 牛乳 ごはん / 牛乳 ごはん / 牛乳 ごはん/牛乳 スパゲティ ★小麦 **営色そぼろ** 牛乳 秋野菜カレー 山賊焼き ちくわのかば揚げ わらさの香味焼き 1 わらさ 小50g 1切 6 ひまわり油 1 鶏むね肉 小50g 安曇野りんごナポリタン 1 焼き竹輪(小1/3本) 6 ひまわり油 1切 2こ 25 1 焼き竹輪(中1/2本) 4 しょうが 0.5 1 わらさ 中70g 1切 4 しょうが 1 鶏むね肉 中70g 1切 6 ひまわり油 2.5 4 にんにく 4 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 4 おろしにんにく 5 米粉 0.5 20 0.6 2.5 5 かたくり粉 豚もも肉 30 4 しょうが 0.5 1 鶏ひき肉 20 4 にんにく 4 おろししょうが 0.6 1 豚肉ありがとん 6 ひまわり油(揚げ油) カレー粉 0.2 みりん 1 大豆フレーク 20 天然塩 0.2 赤ワイン 1.5 5 三温糖 2 1 常念みそ 一酒 洒 0.7 0.5 0.5 4 玉ねぎ こいくちしょうゆ 2.5 4 玉ねぎ 35 こいくちしょうゆ 2.5 5 三温糖 1.7 キムチの素 2.5 3 にんじん 5 黒砂糖 3 にんじん 10 6 ごま油 本みりん 10 本みりん 5 じゃがいも 20 こいくちしょうゆ 1 ウィンナー 12 5 米粉 5.5 5 さつまいも 4 むきえだまめ 10 4 ぶなしめじ 5 かたくり粉 2.5 6 ハムサラダ チキンブイヨン 6 白いりごま 1.3 3 西洋かぼちゃ 1 炒りたまご ★たまご 20 6 ひまわり油(揚げ油) 5 1 ロースハム トマトケチャップ ぶなしめじ 堀金おからの炒り煮 5 3 にんじん りんごピューレ 大豆 (乾燥) のり酢和え トマトケチャップ 3 4 キャベツ 3 青ピーマン 25 32 6 ひまわり油 5 4 キャベツ 4 キャベツ こいくちしょうゆ 05 4 きゅうり 4 りんご 10 8 1 豚ひき肉 16 中濃ソース 1.5 4 ホールコーン 6 3 にんじん 5 3 にんじん 5 三温糖 2.4 天然塩 0.2 4 もやし 20 4 きゅうり カレールウ(辛口)★小麦 さつまいもと検覚のサラダ カレールウ(甘口)★小麦 うすくちしょうゆ 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 5 さつまいも 40 5 三温糖 4 ごぼう 米粉カレールウ 6 ひまわり油 1.2 酢 3 にんじん 1.5 2 きざみのり 4 むきえだまめ 8 6 ねりごま 3 1 おから 3 きゅうり 8 6 白すりごま 10 レモン和え 4 玉ねぎ 4 つきこんにゃく 5 きのこ光 すいとん洋 4 干し椎茸細切り 0.6 4 キャベツ 天然塩 0.1みそけんちん汁 かつおだし汁 4 きゅうり 10 5 薄力粉 かつおだし 2.5 白こしょう 0.01 14 かつおだし 2.5 1.5 3 にんじん 5 かたくり粉 1.5 4 ぶなしめじ 8 6 ノンエッグマヨネーズ 8 本みりん 4 えのきたけ こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 8 4 ごぼう 5 4 むきえだまめ 天然塩 0.24 煮干しだし 2.5 4 だいこん 4 だいこん 25 フルーツポンチ 3 にんじん 3 にんじん 4 レモン果汁 1 鶏 おね 肉 10 10 5 上白糖 0.2 4 だいこん 20 1 油揚げ 4 みかん缶 15 4 つきこんにゃく 10 キャベツのみそ汁 3 にんじん 7 白こしょう 0.07 天然塩 0.15 4 パイン缶 15 1 木綿豆腐 15 かつおだし 1 油揚げ うすくちしょうゆ 4 もも缶 15 本みりん 4 玉ねぎ 20 本みりん 1.5 4 なめこ 5 カクテルゼリー 15 1 常念みそ 安曇野の梨 4 キャベツ 30 常念みそ 7 4 ねぎ 4 夏秋いちご 10 4 ねぎ 4 なし 小1/6切 4 ぶなしめじ 1切 4 はくさい 20 6 ごま油 1 油揚げ 4 なし 中1/4切 1切 4 ねぎ 1 常念みそ 2 カットわかめ 04 Qおからは何から作られるで カレーは季節によって具材を変 Q.すいとんは何から作られるで なめこの"ぬめり"は、ペクチ 10月の安曇野の日です。生のり 山賊焼きの味付けはセンターオリ えています。秋のカレーはどん しょう?…正解は小麦粉です。 ジナルです。タレをよくもみこむ しょう?…答えは、大豆です。 ンという水溶性の食物繊維で、 んごを炒めこんで作るりんごナ 大豆をしぼったものが豆乳、残 な具材でしょう? 安曇野産の 給食室で小麦粉を溶いて、一つ おなかをきれいにしてくれる栄 ポリタンのソースです。お楽し ことで、短時間でもしっかり味が りがおからと呼ばれます。 食材もたっぷりです。 ずつ汁に落として作ります。 みに! つきます。 643kcal 23.6g 22.1g 332mg 2.7g 636kcal 23.3g 15.2g 287mg 1.9g 630kcal 29.9g 19.4g 299mg 2.2g 587kcal 26.5g 20.9g 324mg 1.9g 805kcal 30.0g 26.3g 369mg 3.7g 778kcal 28.3g 17.2g 306mg 2.3g 801kcal 37.9g 23.3g 320mg 2.7g 724kcal 32.5g 25.0g 353mg 2.6g 701kcal 26.2g 18.0g 294mg 2.7g 580kcal 26.8g 18.0g 343mg 1.9g 873kcal 31.8g 21.0g 314mg 3.5g 726kcal 33.6g 21.4g 380mg 2.5g 上段小学生下段中学生の平均値です。 魚、肉、卵 主に体をつくる ш 5 色の濃い 緑 左から、エネルギー・たんぱく質 の 赤 豆、豆製品 🇨 (たんぱく質) 立 肉 めん類、 群 20F 群 野菜 骨 など いも類など 脂質・カルシウム・食塩相当量です。 の \mathcal{O} の 表 カ 食品の左側の数字は食品を6群に分類 の 食 にな 牛乳·乳製品 主に体をつくる 食 を 整 食 つ 2 群 油、バター 主にエネルギーのもと、 その他の野菜 品 小角·海藻 無機質 したものです。食品の右側の数字は ★ 無機員 (カルシウムなど) 品 品 マヨネーズ 🍆 群 など など 小学生1人分の分量です。