

令和8年度



9月学校給食予定献立表



安曇野市中部学校給食センター

今月の給食目標

規則正しい食事をしよう

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						
1 火	ごはん (風さやか)	牛乳	わさびコロッケ 鉄火炒め 麩のすまし汁	とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン みつば	たまねぎ なす だいこん ほししいたけ	あづみのさんまい わさびコロッケ さとう たまふ	あぶら	564 18.8 17.4 2.0	kcal g g g	706 22.4 20.4 2.5	kcal g g g		現キャラクターのわさこロちゃんとうさころまるは今回で最後です。2つのかわいいキャラクターたち、3年間ありがとうございました！
2 水	ほろ細うどん	牛乳	お好み焼き ひじきサラダ きのこうどん汁	ツナ とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ ながねぎ	うどん さとう こむぎこ	ごまあぶら	565 21.9 17.2 2.9	kcal g g g	700 26.4 19.7 3.9	kcal g g g		朝夕涼しくなって秋が近づいてきました。きのこは一年中手に入りますが、秋が旬の食材です。長野県産のしめじと安曇野産のえのきをいただきます。
3 木	ごはん (風さやか)	牛乳	フーヨーハイ もやしのナムル 安曇野麻辣湯	たまご ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	あづみのさんまい さとう でんがん マロニー	ごまあぶら しろいりごま あぶら ラーゆ	568 22.8 17.7 2.1	kcal g g g	701 27.6 20.9 2.8	kcal g g g	安曇野の日 豊科北中 3-3総合 献立	総合的な学習の時間で安曇野の食材をふんだんに使い、かつ栄養面も考慮した「安曇野麻辣湯」を考案されました！豆乳入りのまろやかでおいしいスープです。
4 金	ごはん (風さやか)	牛乳	鶏肉のくわ焼き おかかチーズあえ かきたま汁	とりにく かつおぶし たまご だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい しょうが きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ	あづみのさんまい こめこ でんがん		599 28.9 22.3 1.9	kcal g g g	747 35.6 27.0 2.7	kcal g g g	豊科北中2年	規則正しい食事にするポイントは3色の食品群がそろった朝ごはんを食べることです。かきたま汁のようなスープを食べるのもおすすめです。
7 月	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 菊花風卵サラダ 厚揚げのみそ汁	いわし たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	あづみのさんまい	あぶら	564 26.5 49.7 2.1	kcal g g g	699 32.3 60.7 2.7	kcal g g g	豊科東小4年	9月9日は重陽(ちようよう)の節句です。菊の節句とも言われます。菊はおひたしや天ぷらでいただくことが多いですが今回は卵で代用したサラダをいただきます。
8 火	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが なめたけあえ えびだんごスープ	ぶたにく えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだめめ なめたけ きゅうり キャベツ えのきたけ もやし	あづみのさんまい さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	570 25.5 16.5 2.7	kcal g g g	708 30.8 19.1 3.6	kcal g g g		なめたけは、えのきをしょうゆや砂糖で甘じょっぱく煮つけたものです。ごはんのおともにもぴったりで、家で手作りすることもできます。
9 水	キムタク ごはん	牛乳	ハンバーグ ツナサラダ ABCスープ チョコクレープ	ぶたにく ハンバーグ ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	つぼづけ はくさいキムチ キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	あづみのさんまい さとう マカロニ クレープ	あぶら	690 27.0 28.6 3.3	kcal g g g	843 33.0 34.2 4.1	kcal g g g	明南小 希望献立	全校の投票による人気の給食メニューです！キムタクごはんが上位に上がってくるのは、長野県ならではですね。
10 木	アップル パン	牛乳	アンサンブルエッグ キャロットラペ ミルクスープ	アンサンブルエッグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	コッパパン	あぶら バター	582 22.6 15.2 3.4	kcal g g g	724 27.6 17.5 4.3	kcal g g g	豊科東小6年	「ラペ」はフランス語で「細切り」を意味します。にんじんのカロテンがたっぷりのさっぱりとしたおいしいフランスの定番家庭料理です。
11 金	ごはん	牛乳	マーボーなす 糸かまサラダ 中華スープ	ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり えのきたけ もやし	あづみのさんまい さとう でんがん	ごまあぶら あぶら	572 29.5 17.3 2.7	kcal g g g	708 35.9 20.0 3.6	kcal g g g	豊科東小6年	秋なすは、夏のものに比べて皮が薄く、うまみや甘味が強くておいしいといわれています。安曇野産のなすをマーボーなすでいただきます。
14 月	ごはん	牛乳	鶏と高野豆腐の玉子とじ 昆布あえ いもだんご汁	とりにく こおりとうふ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな みつば	たまねぎ もやし キャベツ しめじ はくさい	あづみのさんまい さとう いももち	ごまあぶら	567 23.1 16.7 2.2	kcal g g g	699 27.9 19.2 2.8	kcal g g g	豊科東小6年 明北小 2年試食会	高野豆腐は、カルシウムや鉄分が豊富な食材で、長野県でもたくさん作られています。戦国武将の武田信玄が信州で作り方を教えたといわれています。

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		き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						
15 火	ごはん	牛乳	パサフィッシュとポテトのオーロース ごまあえ 豆腐のみそ汁 	パサフィッシュ みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり だいこん しめじ ながねぎ	あづみのさんまい じゃがいも さとう でんぱん	あぶら しろすりごま	569 22.2 19.2 2.1	kcal g g g	704 26.6 22.5 2.9	kcal g g g	豊科北小5年 豊科東小3年	今年は9月21日が敬老の日です。これにちなんで「まごわやさしい」献立をいただきます。「まごわやさしい」とはある食材の頭文字をとったものです。
16 水	スパゲティ	牛乳	なし 梨 チーズサラダ だいず入りミートソース 大豆入りミートソース	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	なし きゅうり キャベツ にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ	スパゲティ さとう でんぱん	あぶら オリーブあぶら	607 30.5 18.5 2.5	kcal g g g	770 38.0 21.9 3.3	kcal g g g	豊科北小5年 明南小6年	梨がおいしい季節になりました。りんごと同じように梨も品種がたくさんあります。幸水、豊水、南水などがよく出回っています。
17 木	ごはん	牛乳	照り焼き肉団子(小2個、中3個) じゃこサラダ さつま汁	とりにく みそ にくだんご	ぎゅうにゅう ミニチリン	こまつな にんじん	はくさい もやし ごぼう えのきたけ ながねぎ	あづみのさんまい さとう さつまいも	あぶら	552 22.4 21.4 1.7	kcal g g g	701 27.7 27.6 2.2	kcal g g g	豊科北小5年 明南小6年 明北小4年	さつまいもはこれからが本番の季節です。さつまいもの甘味が汁に溶け込んださつま汁は、秋にぴったりの味ですね。
18 金	黒豆入り 菜めし	牛乳	たまご 玉子焼き きりぼしだいこん 切干大根の煮物 みそキムチ汁	くろだいち たまごやき とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ はくさい はくさいキムチ ながねぎ	あづみのさんまい さとう	あぶら	567 26.8 16.7 2.8	kcal g g g	711 35.8 19.6 4.0	kcal g g g	豊科北小支 豊科東小支 明南小6年	安曇野産の黒豆をいただきます。黒豆の黒い皮の部分には、ポリフェノールという成分が含まれます。抗酸化作用という体のサビをとる効果があります。
24 木	コッペパン	牛乳	まほうのあひるのほうれん草グラタン ブロッコリーのマヨネーズ あえ ジュリエンヌスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきたけ	コッペパン マカロニ こむぎこ	ノエッグマヨネーズ あぶら バター	584 23.1 23.2 3.6	kcal g g g	737 28.3 28.4 4.5	kcal g g g	豊科東小 読書献立 ①	図書委員会で企画し、考案されたメニューです。第一弾はグラタンおばさんのお話です。お家のグラタン皿には、かわいいあひるの絵が描かれていて…。
25 金	ごはん	牛乳	りんご 焼き豚サラダ ノラネコぐんだんのさかなカレー	やきぶた ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし	あづみのさんまい さとう じゃがいも	あぶら	603 20.3 17.9 2.3	kcal g g g	756 24.4 21.1 2.8	kcal g g g	豊科東小 読書献立 ②	人気のノラネコぐんだんシリーズです！ノラネコたちは、夜、カレーライスのお店に忍び込み、大量のカレーライスを作ります。
28 月	ごはん	牛乳	さんまのかばあげ のり酢あえ いものこ汁 月見だんご 	さんま とりにく	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ ごぼう しめじ だいこん ながねぎ	あづみのさんまい でんぱん さとう さといも おつきみだんご	あぶら しろいりごま	694 24.0 25.6 2.1	kcal g g g	841 28.7 30.5 2.6	kcal g g g	十五夜 献立	今年の十五夜は、9月25日です。旧暦の8月15日にあたるこの日は、秋の美しい月を眺めて、収穫に感謝する日です。
29 火	ごはん	牛乳	ごぼ豚丼の具 うのはなチーズサラダ かぼちゃのみそ汁 	ぶたにく おから みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	あづみのさんまい さとう	あぶら ノエッグマヨネーズ	616 27.0 21.4 2.1	kcal g g g	766 33.1 25.4 3.0	kcal g g g	明北小3年	豚丼の具にはごぼうを入れました。どんぶりメニューも意識してよくかんで食べましょう。
30 水	ラーメン	牛乳	たまご 煮卵 ジャージャー麺(野菜) ジャージャー麺(肉みそ)	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	ラーメン くらざとう さとう でんぱん	あぶら	573 28.0 18.3 2.3	kcal g g g	710 32.7 20.1 3.0	kcal g g g	明南小4年	ジャージャー麺はミートソースのような肉みそあんをからめていただく麺でテンメンジャンという甘い調味料を使って作ります。卵や野菜をトッピングして食べます。

- ※ 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。

今月分の給食費の
口座振替は、
9月30日(水)です。

☆今月は健康増進普及強化月間です☆
信州ACEプロジェクト



信州ACE(エース)プロジェクトは、
世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す
思いが込められているプロジェクトです！

▽ 外食やおうちごはん等、食の情報

をまとめたEatpiサイトもぜひ

ご覧ください。

