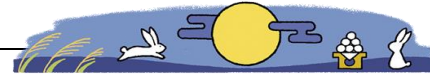


令和8年度

9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				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	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	災害対策 カレー	牛乳	りんご ストック野菜のサラダ ポトフ	ツナ 鶏肉 ウィンナー	牛乳 ひじき こんぶ	人参 パセリ	りんご ゆで干し大根 にんじん とうもろこし セロリー たまねぎ 白菜	救給カレー さとう じゃがいも	ごま油 油	552 kcal 16.9 g 27.3 g 2.9 g	782 kcal 20.9 g 38.2 g 4.1 g	防災の日 献立	9月1日は防災の日です 給食センターでも災害時のために調理がいかないカレーを保管しています。災害対策カレーにはとうもろこし、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマトが入っています。乾物や保存のきく食材を使ったサラダとりんごを組み合わせました。万が一の食事を思い浮かべて食べてください。		
2水	中華 めん	牛乳	焼きぎょうざ(小2個、中3個) 糸かま入りサラダ しょうゆラーメンスープ	地粉餃子 糸かまぼこ 豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	中華めん	ラー油 油	563 kcal 24.2 g 18.8 g 3.3 g	741 kcal 30.6 g 23.4 g 4.2 g				
3木	ごはん	牛乳	根菜つくね 豚肉となすの甘酢炒め かぼちゃのみそ汁	根菜つくね 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ	たまねぎ なす 枝豆 えのき 大根 長ねぎ	安曇野産米 さとう でんぷん こんにやく	油	614 kcal 25.9 g 20.2 g 2.5 g	761 kcal 31.8 g 23.7 g 3.2 g	豊科南小 3年欠食	根菜がおいしい時期 秋から冬は根菜が旬を迎えます。つくねにはごぼう、れんこん、さといも、たまねぎが入っています。食感も楽しめます。		
4金	ごはん	牛乳	タラとポテのチリソース コーンサラダ 豆腐とにらのスープ	タラ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 にら	長ねぎ とうもろこし 枝豆 きゅうり キャベツ 紫キャベツ 白菜	安曇野産米 でんぷん 米粉 クシ型ポテト さとう	油 ごま油	595 kcal 25.4 g 20.0 g 1.8 g	742 kcal 30.7 g 23.6 g 2.2 g	豊科南小 4年欠食	もみじマーク は旬やおすすめの食材を使った献立です。		
7月	ごはん (風さやか)	牛乳	鶏肉の照り焼き まめっこサラダ いもだんご汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 枝豆 大根 たまねぎ えのき	安曇野産米 さとう でんぷん いももち	油	615 kcal 27.1 g 23.4 g 1.9 g	756 kcal 32.2 g 26.9 g 2.5 g		よくかんで たべよう		
8火	背割り コッペ パン	牛乳	ウィンナー(2本) チーズサラダ ミネストローネ★	ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ きゅうり 黄パプリカ セロリー たまねぎ 白菜	背割りコッペパン	油	602 kcal 27.4 g 25.2 g 3.6 g	760 kcal 33.8 g 30.8 g 4.8 g	★先生 おすすめ 給食	★先生からのおすすめポイント★ あたたかく、やさしい、すっぱすぎない味わいのおすすめです！		
9水	キムタク ごはん	牛乳	さけの塩焼き 春雨サラダ 豚汁 さつまいもと栗のタルト	ベーコン 鮭 豚肉 みそ	牛乳	人参	白菜キムチ漬け つぼ漬け きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 長ねぎ	安曇野産米 マロニー さとう こんにやく じゃがいも さつまいもと栗のタルト	油 ごま油	639 kcal 29.1 g 23.9 g 4.0 g	769 kcal 35.9 g 27.3 g 5.1 g	三郷中 希望献立	《三郷中からのメッセージ》 秋を感じよう献立です。食材や色合いに秋を取り入れました。楽しんで食べてください。		
10木	ごはん	牛乳	そばろ丼の具★ のり酢あえ さといもの五目汁	豚ひき肉 大豆 油揚げ	牛乳 さざみのり	人参	しいたけ 枝豆 白菜 もやし きゅうり 大根 長ねぎ	安曇野産米 しらたき さとう さといも	油	582 kcal 27.2 g 20.8 g 1.9 g	727 kcal 33.5 g 24.6 g 2.6 g	★先生 おすすめ 給食 三郷小 5年欠食	★先生からのおすすめポイント★ ごはんの上のせて食べるベストな味つけでごはんのおともにピッタリ！ずっと食べていたいメニューです！		
11金	ごはん	牛乳	えのきメンチカツ 野菜のごまあえ 豆乳汁	えのきメンチカツ 鶏肉 みそ 豆乳(安曇野産大豆)	牛乳 粉寒天	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	安曇野産米 さとう	油 白すりごま 白ねりごま	613 kcal 22.6 g 23.8 g 2.1 g	752 kcal 27.2 g 27.9 g 2.8 g	三郷小 5年欠食	長野県が150周年を迎えます 明治9年に現在の長野県が誕生し今年で150年。長野県産のえのきがいったえのきメンチカツは150周年記念デザインが入っています。		
14月	ごはん	牛乳	厚揚げのねぎみそがけ じゃがいもとしらすのサラダ 和風わんたん汁	厚揚げ みそ 豚ひき肉 なると	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	長ねぎ 紫たまねぎ きゅうり もやし えのき	安曇野産米 さとう でんぷん じゃがいも わんたん	油	587 kcal 25.9 g 19.1 g 2.3 g	741 kcal 32.2 g 23.0 g 3.0 g	三郷小 5年欠食	主食・主菜・副菜をそろえましょう 給食は、主食・主菜・副菜がそろったように献立を立てています。3つがそろって栄養バランスも自然とよくなります。		

給食センターより



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	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	こめこ 米粉 パン	牛乳	ラタトゥイユ  フルーツゼリー かぼちゃのクリームスープ	ウィンナー 鶏肉 豆乳(安曇野産大豆)	牛乳 粉寒天	トマト 赤パプリカ かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ 黄パプリカ みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	米粉パン ぶどうゼリー りんごゼリー 米粉	オリーブ油	643 27.6 20.5 2.7	kcal g g g	805 34.1 24.3 3.6	kcal g g g	豊科南小 5年欠食	地場産物のラタトゥイユ 7月のラタトゥイユが「おいしかった！」と好評でした。地場産のなすやたまねぎでもう一度旬の献立を味わってください。
16 水	ごはん	牛乳	わらさの幽庵焼き  さといものそぼろ煮 みそけんちん汁	わらさ 鶏ひき肉 豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう れんこん たまねぎ 長ねぎ	安曇野産米 こんにやく さといも さとう でんぷん	油 ごま油	606 29.3 21.9 2.2	kcal g g g	760 36.7 26.1 2.8	kcal g g g	豊科南小 5年欠食	
17 木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 寒天サラダ 白菜のすまし汁  梨	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 こんにやく寒天 わかめ	赤パプリカ ピーマン 人参	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ 白菜 梨	安曇野産米 さとう でんぷん	油	585 29.2 19.1 2.2	kcal g g g	737 36.1 22.3 3.0	kcal g g g	豊科南小 5年欠食	寒天の産地 長野県 長野県の寒天生産量は全国1位。きれいな水と冬の寒さが寒天づくりに向いているそうです。サラダやスープにも使っています。
18 金	ごはん (風ざやか)	牛乳	揚げなすの肉みそがけ  きゅうりと枝豆の香りあえ とりだんご汁	豚ひき肉 みそ とり団子	牛乳	人参 	なす キャベツ きゅうり 枝豆 ごぼう 白菜 長ねぎ	安曇野産米 さとう でんぷん	揚げ油 ごま油	611 23.1 23.1 2.5	kcal g g g	764 28.2 27.5 3.2	kcal g g g	安曇野の日 献立	安曇野の日献立 地場産のなす約1300本を揚げなすにします。市内産の米、豚肉、みそ、きゅうり、にんじん、長ねぎも使う予定です。
24 木	くり 栗 ごはん	牛乳	さんまの塩焼き  納豆サラダ さつまいものみそ汁 月見だんご	さんま ひきわり納豆 みそ	牛乳 きざみのり	人参	キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 長ねぎ	安曇野産米 さつまいも 月見だんご	栗 ノンエッグ マヨネーズ	657 23.4 23.6 2.3	kcal g g g	796 27.9 27.9 2.7	kcal g g g	お月見 献立 ★先生 おすすめ 給食	お月見献立 お月見は月を眺めながら、秋の収穫に感謝する伝統行事です。三郷の栗も使います。お楽しみに！ ★先生からのおすすめポイント★ (今回は1食分をおすすめしてもらいました) 「秋を感じてたくさん食べよう！食欲の秋献立」です。クラスのおすすめメニューも入った秋の食材たっぷりの健康的なメニューです。
25 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル 春雨たまごスープ	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 なると 卵	牛乳	人参 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	安曇野産米 さとう でんぷん マロニー	ごま油 白いりごま	580 25.9 20.7 2.5	kcal g g g	723 31.8 24.7 3.3	kcal g g g	豊科南小 2年欠食	
28 月	ごはん (風ざやか)	牛乳	ホッケのみそ漬け焼き 切干大根の炒り煮 すいとん汁	ホッケ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	切干大根 白菜	安曇野産米 さとう すいとん	油	596 29.4 16.7 2.2	kcal g g g	749 37.2 19.7 2.8	kcal g g g	三郷小 3年1.4組 欠食	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 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 火	ごはん	牛乳	豚たま丼の具  さつまいものさっぱりあえ ごまみそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	人参 いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり 大根 白菜 長ねぎ	安曇野産米 さとう さつまいも	油 白すりごま	610 24.0 21.1 2.4	kcal g g g	765 28.9 25.1 3.1	kcal g g g	三郷小 3年2.3組 欠食	 信州ACEプロジェクトのホームページもご覧ください。
30 水	みと 太うどん	牛乳	鶏肉のレモンソース ツナサラダ すきやき汁 ブルーベリークレープ	鶏肉 ツナ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	赤パプリカ ブロッコリー 人参	レモン汁 キャベツ たまねぎ えのき 長ねぎ	太うどん でんぷん 米粉 さとう クレープ	油	711 33.7 25.9 2.8	kcal g g g	885 41.6 29.7 3.5	kcal g g g	豊科南中 希望献立	《豊科南中からのメッセージ》 残食がゼロに近づくように、人気なメニューを集めて献立を作りました。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

※ 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。



🍎「朝ベジ」はじめてみませんか？

(朝+ベジタブル=朝ごはんに積極的に野菜を取り入れること)

🍴朝ベジのうれしい効果

①登校前にすっきり排便&元気に登校！

②集中力、活動力アップ！

野菜の食物繊維やビタミンは、体調を整え体を動かす準備につながります。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べる人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを過前して、少しずつステップアップしていきましょう。

