



1日(火) 防災の日献立	2日(水)	3日(木)	4日(金)
牛乳 救給力レー 5 救給力レー 小150g 1袋 5 救給力レー 中250g 1袋	ごはん / 牛乳 (小) わさびコロッケ 5 わさびコロッケ 50g ★小麦 1こ 6 揚げ油 5	ごはん / 牛乳 あんかけ卵焼き 1 ★中華風卵焼き 小140g 1切 1 ★中華風卵焼き 中60g 1切	ごはん / 牛乳 豚丼の具 6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 40 4 しょうが 0.4 4 玉ねぎ 20 4 ごぼう 5 5 つきこんにやく 15 1 油揚げ 6 5 三温糖 1.5 本みりん 2.1 うすくちしょうゆ 3.5 酒 0.7
ツナサラダ 4 きゅうり 8 1 ツナフレーク 8 4 キャベツ 28 3 にんじん 6 酢 1 うすくちしょうゆ 1.5 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 5 三温糖 0.2	(中) メンチカツ 1 メンチカツ 70g ★小麦 1こ 6 揚げ油 6 中濃ソース 5 小学生はわさびコロッケ、 中学生はメンチカツの提供に なります。	トマトケチャップ 1.4 酢 3 5 三温糖 1 うすくちしょうゆ 1.2 6 ごま油 0.3 水 4 5 かたくり粉 0.3	ゆかり和え 4 キャベツ 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 天然塩 0.1 ゆかりごはんの素 0.4
ミネストローネ 6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.5 4 セロリー 3 1 豚もも肉 20 4 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 1 大豆(国産、ゆで) 10 トマトケチャップ 8 トマトピューレ 6 コンソメ 1 うすくちしょうゆ 0.5 黒こしょう 0.01 天然塩 0.2 パセリ(乾) 0.03 5 シェルマカロニ ★小麦 15	ハムサラダ 4 ホールコーン 10 1 ロースハム 8 4 キャベツ 20 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.15 5 三温糖 0.4 6 ひまわり油 1.2	中華サラダ 4 キャベツ 16 4 だいこん 25 1 ささみフレーク 5 2 カットわかめ 0.5 5 三温糖 0.4 天然塩 0.15 酢 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 6 ごま油 0.8 6 白いりごま 1.3	ごまみそ汁 5 煮干しだし 2.5 3 じゃがいも 25 3 にんじん 12 4 えのきたけ 7 トウバンジャン 0.05 1 常念みそ 7 6 白すりごま 2.5 4 ねぎ 5
大きな災害が発生すると、ガスや電気、水道が使えなくなることも考えられます。そんな時に役立つのが、非常食です。日ごろから備えておくことが大切です。	沢煮椀 1 豚もも肉せん切り 12 4 たけのこ水煮 5 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきたけ 7 5 しらす 7 1 かまぼこ細切り 7 3 みつば 3 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 かつおだし 3	マーボーナス 6 ひまわり油 0.5 トウバンジャン 0.1 3 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 20 酒 1.5 5 三温糖 0.7 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 35 4 なす 18 4 干し椎茸 0.6 チキンフイヨン 3 1 常念みそ 4 ごいくちしょうゆ 3 1 絞豆腐 40 4 ねぎ 5 5 かたくり粉 1	ごまみそ汁には、隠し味にトウバンジャンを加えました。ピリッとした風味で、暑い中でも食べやすくなります。
587kcal 19.8g 27.6g 276mg 2.6g 810kcal 24.6g 38.6g 296mg 3.8g	572kcal 18.9g 20.9g 275mg 2.7g 745kcal 26.9g 23.1g 363mg 2.8g	611kcal 27.2g 21.4g 366mg 2.2g 756kcal 33.3g 25.6g 407mg 3.2g	578kcal 25.7g 17.6g 384mg 2.1g 717kcal 31.5g 20.5g 429mg 2.6g

9月

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

生活リズムを整えるコツは、朝ごはんを食べることです。午前中から集中して取り組むために、早寝、早起き、朝ごはんのリズムを大切にしましょう！

朝ごはんを食べると



9月1日は、防災の日です。その日を営む8月30日から9月5日まで、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



見直そう！
食品の備蓄

食品の賞味期限や量を確認しましょう。



9月1日は
防災の日

上段…小3・4年生 下段…中学生 の栄養価です。

左から、【エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量】が記載されています。

◆安曇野市の給食センターでは、安曇野産のお米(コシヒカリ・風さやか)を100%使用しています◆

※ 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をお願いします。



令和8年度



学校給食献立表 9/7~9/11



堀金学校給食センター

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん / 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き 1 ほっけ 小50g 1切 1 ほっけ 中70g 1切 塩麹 3.8 糸かまサラダ 4 キャベツ 30 4 きゅうり 7 3 にんじん 3 1 糸かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5 5 三温糖 0.3 天然塩 0.05 さつま汁 1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 15 4 ごぼう 5 3 にんじん 5 5 さつまいも 35 うすくちしょうゆ 0.15 天然塩 0.15 4 ねぎ 5	黒糖パン★小麦★乳 牛乳 ペンネのトマトソース 6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 4 セロリー 5 1 豚ひき肉 25 5 三温糖 0.3 4 玉ねぎ 25 4 スッキーニ 10 4 黄パプリカ 5 4 赤ワイン 2 トマトケチャップ 6.5 トマトピューレ 7 中濃ソース 2 うすくちしょうゆ 0.3 天然塩 0.1 白こしょう 0.03 バジル(乾) 0.05 5 ペンネ ★小麦 12 ベジスープ 1 ウィンナー 12 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 5 4 えのきたけ 8 4 キャベツ 15 ベジだし 3 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.25 パセリ(乾) 0.2 安曇野アールスメロン 4 アールスメロン 1/16玉 1切	ごはん / 牛乳 白身魚のフライ 1 バサフィッシュ 小50g 1切 1 バサフィッシュ 中70g 1切 天然塩 0.1 白こしょう 0.02 5 薄力粉 ★小麦 7 5 パン粉 ★小麦 10 6 揚げ油 5 中濃ソース 5 ひじきの炒り煮 6 ひまわり油 1 1 鶏ひき肉 12 酒 1 5 三温糖 2 3 にんじん 6 1 焼き竹輪 6 5 しらたき 10 2 干ひじき 2.5 かつおだし汁 10 本みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.5 4 むきえだまめ(冷凍) 5 玉ねぎのみそ汁 1 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 40 3 にんじん 5 4 ぶなしめじ 8 5 じゃがいも 10 1 常念みそ 6.5 3 こまつな 5	ごはん / 牛乳 鶏の美味だれ焼き 1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 4 おろしにんにく 1.5 トウバンジャン 0.05 うすくちしょうゆ 1 酒 1 こいくちしょうゆ 1.5 5 三温糖 0.4 本みりん 1 酒 0.5 4 りんごピューレ 6 ごまネーズサラダ 4 キャベツ 15 1 ロースハム 5 3 にんじん 5 5 さつまいも 22 4 きゅうり 10 天然塩 0.13 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 8 6 白すりごま 2 おぼろ豆腐汁 1 かつおだし 2.5 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきたけ 5 1 ゆし豆腐 25 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 2 糸みつば 3	牛乳 キムタクごはん 5 安曇野産米 65 6 ごま油 1 1 豚もも肉 15 酒 1 4 白菜キムチ 15 4 つぼ漬け 8 うすくちしょうゆ 0.3 きんぴら肉団子 1 きんぴら肉団子 小2こ 1 きんぴら肉団子 中3こ もやしのナムル 4 もやし 40 4 きゅうり 8 3 にんじん 5 酢 1 6 ごま油 1 5 三温糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.4 6 白いりごま 1.2 中華コンスープ 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 3 ホールコーン 10 4 コーンパースト 15 チキンフイヨン 4 コンソメ 0.6 酒 1 天然塩 0.3 うすくちしょうゆ 2 白こしょう 0.02 4 はくさい 15 5 かたくり粉 0.5
9月は、安曇野の食材をたっぷり使っています。キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎなど、よく使う野菜のほとんどが安曇野産です。 今年も堀金のおいしいメロンが登場です！手間ひまかけて育てられた美しいアールスメロンを、ぜひお楽しみに！ 白身魚のフライは、センターで衣付けからいねいに作ります。魚が苦手な人も、ぜひ一口食べてみてね。 ごまネーズサラダは、ごまとマヨネーズを合わせた、ぜいたくなサラダです。今回は旬のさつまいもも使いました。 中学2年生の希望献立①として、キムタクごはんを取り入れました。長野県生まれの大人気メニューです。				
568kcal 27.4g 14.9g 353mg 1.7g	619kcal 25.0g 19.4g 310mg 2.4g	621kcal 27.9g 17.1g 313mg 2.4g	591kcal 23.2g 20.2g 297mg 2.1g	560kcal 21.4g 18.0g 378mg 2.5g
708kcal 32.5g 16.6g 380mg 2.3g	753kcal 30.2g 22.8g 339mg 3.2g	776kcal 35.2g 20.1g 340mg 3.2g	744kcal 28.9g 24.8g 318mg 2.8g	711kcal 26.6g 22.0g 449mg 3.4g

かん ぶつ
乾物はすごい!!!

わたしたちは
じみ だ
地味で自立たない存在……

ではない!!

じゅう ほん ほん ぜん
常温保存!

ちゅう ぎ ほん ぜん
長期保存!

えい じょう ほう ぶ
米量豊富!

に じょう ぎ
日常的に
備蓄して
損はなし!

だから かん ぶつ コーナー

き づい て くれ
気づいてくれ~

か づい て くれ
買ってくれ~!



赤 の 食 品 からだを つくる	◇たんぱく質を多く含む食品 魚 肉 卵 豆 豆製品 など	1 群	緑 の 食 品 からだの調子 を整える	◇ビタミンを多く含む食品 色が濃い野菜	3 群	黄 の 食 品 エネ ルギ ーに	◇炭水化物を多く含む食品 米 パン めん類 いも類 など	5 群
	◇無機質(カルシウム)を多く含む食品 牛乳 乳製品 小魚 海藻 など	2 群		◇ビタミンを多く含む食品 その他の野菜 くだもの	4 群		◇脂質を多く含む食品 油 バター マヨネーズ など	6 群