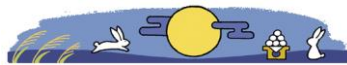
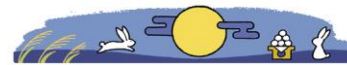


令和8年度



学校給食献立表 9/14~9/18



堀金学校給食センター

14日(月)	15日(火) 中2希望献立	16日(水) 小5欠	17日(木) 小5欠	18日(金) 小5欠
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	細うどん ★小麦 牛乳	ごはん / 牛乳
豚肉のケチャップ炒め	山賊焼き	チンジャオロースー	かぼちゃのチーズ焼き	さめと凍り豆腐の揚げ煮
6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.4 1 豚もも肉 35 酒 2 5 三温糖 1 4 玉ねぎ 20 1 ジャがいも 30 トマトケチャップ 15 うすくちしょうゆ 1	1 鶏むね肉 小50g 1切 1 鶏むね肉 中70g 1切 4 おろしにんにく 0.6 4 おろししょうが 0.6 天然塩 0.2 1 常念みそ 1.4 キムチの素 1.4 5 米粉 3 5 かたくり粉 3 6 ひまわり油(揚げ油) 6	1 豚もも肉 50 4 おろしにんにく 0.6 4 おろししょうが 0.6 酒 2 5 三温糖 1.5 6 ひまわり油 1 4 たけのこ水煮 20 こいくちしょうゆ 2 1 常念みそ 1.3 トウバンジャン 0.1 オイスターソース 0.8 赤ピーマン(パプリカ) 4 3 青ピーマン 10 2 粉寒天 0.6 6 ごま油 0.8	1 ウィンナー 15 3 かぼちゃ 25 3 野菜ミックス 10 黒こしょう 0.04 2 ピザ用チーズ ★乳 16 紙カップ 1枚	1 もうかざめ 45 4 おろししょうが 1 こいくちしょうゆ 1.2 酒 1.2 1 凍り豆腐 5 5 かたくり粉 5 5 米粉 8 6 ひまわり油(揚げ油) 6 5 三温糖 2 本みりん 2 こいくちしょうゆ 2.5 6 白いりごま 1.2
コーンサラダ	えだまめサラダ	豆腐のコロコロサラダ	じゃこ和え	おかか和え
4 ホールコーン 10 4 キャベツ 25 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 0.2 5 三温糖 0.2 6 ひまわり油 1	4 おむぎえだまめ 8 4 キャベツ 25 4 きゅうり 10 3 にんじん 6 6 ひまわり油 0.5 酢 1 うすくちしょうゆ 2.5 5 三温糖 0.5	4 キャベツ 24 4 きゅうり 6 3 にんじん 3 1 豆腐 20 6 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 5 三温糖 0.4 6 白いりごま 1.3	4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.3	3 にんじん 8 4 キャベツ 20 4 もやし 20 4 きゅうり 5 1 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 2.2
さつま揚げのみそ汁	ABCスープ	春雨スープ	ごまみそスープ	きのこ汁
1 煮干しだし 2.5 4 さつま揚げ 10 4 もやし 20 4 だいこん 20 3 にんじん 8 1 常念みそ 6 2 カットわかめ 0.3	1 ウィンナー 8 3 にんじん 5 4 玉ねぎ 25 えのきたけ 8 チキンフィヨン 3 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.4 黒こしょう 0.03 5 ABCマカロニ ★小麦 5 3 チンゲンサイ 5 米粉のクレープ(いちご) 5 5 米粉のクレープ(いちご) 1	1 鶏もも肉 10 酒 1 3 にんじん 7 4 もやし 15 1 なると 5 チキンフィヨン 3 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 白こしょう 0.03 5 はるさめ(マロニー) 5 3 チンゲンサイ 5	6 ひまわり油 1 トウバンジャン 0.15 4 にんにく 0.3 1 豚ひき肉 25 5 三温糖 1 4 玉ねぎ 40 3 にんじん 8 4 干し椎茸 0.6 4 たけのこ水煮 8 1 常念みそ 11 こいくちしょうゆ 3 チキンフィヨン 5 天然塩 0.2 3 チンゲンサイ 7 6 白すりごま 1.1 6 ねりごま 2.2	1 煮干しだし 2.5 4 だいこん 25 4 ぶなしめじ 8 4 えのきたけ 8 1 油揚げ 5 1 常念みそ 6.5 4 なめこ 3 4 ねぎ 5
Qさつま揚げは何から作られる食品でしょう? …正解は、魚のすり身です。魚の栄養、うまみがぎゅっとつまった食材です。	中学2年生の希望献立は、デザートにいちごのクレープを取り入れてくれました。米粉で作られているので、アレルギーがあるみなさんも安心して食べられるデザートです。	ピーマンが苦手だったけど食べられた!という声もあったチンジャオロースーです。	ごまみそスープには、すりごまとねりごま、二種類のごまを使います。うま味とコクが加わり、おいしいスープに仕上がります。	凍り豆腐は和食や煮物、といったイメージが強いですが、揚げるとサクサクとまた違った食感が楽しめます。
566kcal 24.5g 14.9g 330mg 2.5g 701kcal 29.8g 17.0g 362mg 3.0g	691kcal 28.0g 24.0g 269mg 2.1g 845kcal 35.3g 27.7g 284mg 2.6g	588kcal 27.9g 18.1g 304mg 2.0g 733kcal 34.2g 21.3g 327mg 2.5g	648kcal 30.3g 26.1g 465mg 3.4g 836kcal 38.5g 31.9g 537mg 4.6g	641kcal 26.5g 23.2g 329mg 2.2g 799kcal 32.4g 27.9g 359mg 2.8g



ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。傷んだ胃粘膜組織の修復や、胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャベツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。

今の時期は、松本市奈川で収穫された新鮮なキャベツを届けていただいています。高原で育ったおいしいキャベツを、味わっていただきましょう!

スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!



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。

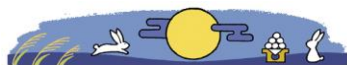
※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 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。

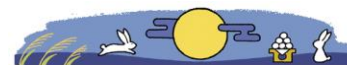
※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡をお願いします。



令和8年度



学校給食献立表 9/24~9/30



堀金学校給食センター

24日(木) 十五夜献立

ごはん / 牛乳	
うすらと鶏肉のコトコト煮	
6 ひまわり油	0.6
4 にんにく	0.4
1 鶏もも肉	35
5 板こんにゃく	25
4 だいこん	15
1 ★うすら卵水煮	28
5 三温糖	2.4
こいくちしょうゆ	3.6
酒	1.5
酢	1.5
4 むきえだまめ	7
梅ドレサラダ	
4 きゅうり	10
4 キャベツ	30
3 にんじん	8
練り梅	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
6 ひまわり油	1
5 三温糖	0.3
1 かつお節	0.5
お月見すまし汁	
4 かつおだし	2.5
4 玉ねぎ	20
3 にんじん	10
1 木綿豆腐	15
1 焼き抜きかまぼこ	5
酒	1
本みりん	1
うすくちしょうゆ	4
天然塩	0.15
3 糸みつば	2
お月見だんご	
5 月見だんご(醤油あん)	1こ

今年の十五夜は9月25日です。一年で一番月がきれいに見えると言われるこの季節、ぜひ月をながめてみましょう。

642kcal 27.3g 17.0g 310mg 2.0g
779kcal 33.3g 20.0g 333mg 2.8g

25日(金) 小全欠

スパゲティ ★小麦	
牛乳	
きのこのスープスパゲティ	
6 ひまわり油	1
4 にんにく	0.5
1 パーコン	10
4 玉ねぎ	20
3 にんじん	8
4 ぶなしめじ	10
4 えのきたけ	10
チキンフイヨン	3
コンソメ	1
うすくちしょうゆ	3
天然塩	0.2
白こしょう	0.03
3 チンゲンサイ	6
フレンチサラダ	
4 キャベツ	30
3 にんじん	5
4 きゅうり	5
4 ホールコーン	5
4 レモン果汁	2
白こしょう	0.01
6 ひまわり油	1.5
天然塩	0.3
5 三温糖	0.1
チョコチップマフィン	
5 薄力粉 ★小麦	16
5 パーキングパウダー	0.4
ピューアココア	1.5
6 無塩バター ★乳	7
5 三温糖	9
1 ★たまご	8
2 ★牛乳	9
5 チョコチップ ★乳	3
紙カップ	1枚

小学校が欠食なので、昨年好評だったチョコチップマフィンを作ります。給食センターがおいしい香りに包まれる一日です。

749kcal 27.3g 26.7g 328mg 2.3g

28日(月) 安曇野の日

ごはん(風さやか) / 牛乳	
あじの香味焼き	
1 あじ 小50g	1切
1 あじ 中70g	1切
4 にんにく	0.5
4 しょうが	0.5
4 みりん	1
5 三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
6 ごま油	1
堀金おからの炒り煮	
6 ひまわり油	2
1 豚ひき肉	15
5 三温糖	2.4
酒	4
4 ごぼう	5
3 にんじん	5
1 おから	10
5 つきこんにゃく	5
4 干し椎茸	0.6
4 かつおだし	14
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3
4 むきえだまめ	6
常念みそ汁	
4 かつおだし	2.5
1 油揚げ	5
5 玉ねぎ	25
5 ジャがいも	15
3 にんじん	8
1 常念みそ	6.5
2 カットわかめ	0.25
安曇野のりんご	
4 りんご 小1/4カット	1切
4 りんご 中1/6カット	1切

9月の安曇野の日は、安曇野の美味しいりんごを届けていただく予定です。みなさんの“推し”品種はなんですか？

629kcal 28.5g 21.7g 299mg 2.1g
793kcal 36.0g 26.3g 323mg 2.8g

29日(火)

背割りコッペパン★小麦★乳	
牛乳	
ロングウィナー	
1 ロングウィナー 小40g	1本
1 ロングウィナー 中50g	1本
カラフルサラダ	
4 キャベツ	23
4 きゅうり	7
3 赤ピーマン(パプリカ)	3
4 黄ピーマン(パプリカ)	3
3 にんじん	8
1 ささみフレーク	5
天然塩	0.25
白こしょう	0.01
6 ひまわり油	1.2
酢	1.5
さつまいものポタージュ	
6 有塩バター ★乳	1
4 玉ねぎ	20
4 コーンペースト	6
5 さつまいもペースト	14
5 さつまいも	25
チキンフイヨン	3
コンソメ	1
5 米粉	4
2 ★牛乳	40
天然塩	0.45
白こしょう	0.03
パセリ(乾)	0.03

秋に美味しいさつまいもを使って、はじめてさつまいもポタージュをつくりまします。お楽しみに！

626kcal 25.5g 25.9g 336mg 2.4g
770kcal 30.9g 31.1g 369mg 3.3g

30日(水) 小6欠

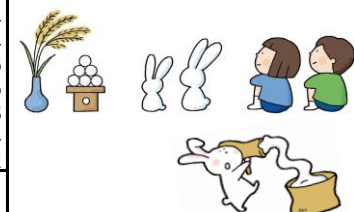
ごはん / 牛乳	
厚揚げの五目あんかけ	
1 堀金厚揚げ 小55g	1こ
1 堀金厚揚げ 中75g	1こ
6 ひまわり油	0.3
4 しょうが	0.2
1 豚ひき肉	8
酒	2
5 三温糖	0.8
3 にんじん	4
4 たけのこ水煮	4
4 玉ねぎ	6
4 むきえだまめ	2.5
水	0.8
うすくちしょうゆ	2.4
5 かたくり粉	0.2
切干のりごまネーズサラダ	
4 切干しだいこん	4
4 きゅうり	10
4 キャベツ	25
1 ロースハム	5
2 きざみのり	0.6
6 白すりごま	1.5
うすくちしょうゆ	1
6 ノンエッグマヨネーズ	10
ほたてとわかめのスープ	
4 かつおだし	2
4 干し椎茸	0.5
4 えのきたけ	7
4 玉ねぎ	10
3 にんじん	10
1 ほたてフレーク	5
酒	1
うすくちしょうゆ	4
天然塩	0.15
白こしょう	0.02
2 カットわかめ	0.4
4 ねぎ	5
おかかふりかけ	
おかかふりかけ	1袋

今年のお月見は9月30日です。一年で一番月がきれいに見えると言われるこの季節、ぜひ月をながめてみましょう。

587kcal 24.1g 21.3g 448mg 2.4g
736kcal 29.4g 25.9g 515mg 2.9g

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさいともなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさいともは、きぬかつぎや煮物などにします。



りんごがおいしい季節です！
りんごは、品種によって収穫時期が異なります。ぜひ、今しか食べられないおいしいりんごを味わいましょう。

お知らせ
給食費の口座引落日は9月30日です。ご協力よろしくお願い致します。※小学生は無償化のため、引き落としはありません。

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