

令和8年度



10月学校給食予定献立表

安曇野市北部学校給食センター

今日の給食目標				好き嫌いをなくし、バランスよく食べよう				栄養成分				備考 (変更になる場合があります)	ひとロメモ			
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		小学校					中学校	
				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								
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	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)					
				魚・肉・卵・豆・乳製品	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木	コッパパン (切り込み)	牛乳	やきそば コールスロー ベーコンとお豆のスープ	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく セロリ しめじ	コッパパン ちゅうかめん さとう	ひまわりゆ	613 kcal 25.2 g 19.9 g 3.5 g	752 kcal 30.5 g 23.5 g 4.5 g	西小5年欠食	お肉かま 大きなお釜2つで、たくさんのやきそばを つく 作ります。お好みで、コッパパンにはさんで 食べましょう。			
2金	ごはん	牛乳	チーズつくね おかかあえ じゃがいものみそ汁	ぶたにく だいず かつおぶし みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう チーズ カットわかめ	にんじん オニオンソテー キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	あずみのさんまい でんぱん さとう じゃがいも		609 kcal 29.0 g 22.5 g 2.5 g	754 kcal 35.4 g 27.0 g 3.1 g	西中欠食 東中欠食	ぶたにく だいず 豚ひき肉や大豆フレーク、チーズ、安曇野産 とうもろこし、きゅうり、キャベツ、きゅうり、 豆乳などを使い、手作りチーズつくねを つく 作ります。お楽しみに！				
5月	ごはん	牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き 糸寒天サラダ 白菜スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ しょうが たまねぎ はくさい	あずみのさんまい コーンフレーク さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ひまわりゆ	630 kcal 28.1 g 23.4 g 2.3 g	773 kcal 33.2 g 27.7 g 3.0 g	西中欠食 東中欠食	とりにく でんぱん 鶏肉をノンエッグマヨネーズと粉チーズを まぜ、コーンフレークの衣をつけて、オーブ ンでこんがり焼きます。				
6火	中華めん	牛乳	焼きいもの甘辛あんかけ(小2個、中3個) 糸かまサラダ わかめしょうゆラーメンスープ	かまぼこ やきがた	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし なげねぎ	ちゅうかめん さつまいも さとう くらざとう でんぱん	ごまあぶら	567 kcal 21.2 g 12.4 g 2.9 g	732 kcal 25.2 g 13.9 g 3.5 g		ちいさき なご 地域産の長ねぎが届いています。今日は わかめラーメンスープの仕上げに長ねぎを 入れ、風味をつけます。				
7水	ごはん	牛乳	ささかま天(2個 宮城県) ささみサラダ おくずかけ(宮城県) のりふりかけ(小袋)	ささかまぼこ ささみフレーク とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼう ほししいたけ	あずみのさんまい バターミックス じゃがいも しらたき でんぱん	ひまわりゆ	563 kcal 22.3 g 18.5 g 2.8 g	715 kcal 28.4 g 21.9 g 3.7 g		きょうりゅう のり ☆郷土料理の日☆ こんげつ みやぎけん きょうりゅう 今月は宮城県の郷土料理、ささかま天や、 おくずかけ(汁もの)を出します。				
8木	ごはん	牛乳	中村屋カレー かおりあえ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん りんご	あずみのさんまい じゃがいも	ひまわりゆ いりごま	630 kcal 24.2 g 20.2 g 2.6 g	803 kcal 29.8 g 23.9 g 3.3 g		なかむらや ねん 年々2回出している人気の中村屋カレーで す。安曇野産のりんごも登場します。				
9金	ごはん	牛乳	シルバーの西京焼き ブロッコリーのサラダ すき焼き汁	シルバー みそ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ はくさい なげねぎ	あずみのさんまい さとう つきこんにやく	ひまわりゆ	563 kcal 28.6 g 17.2 g 1.6 g	705 kcal 34.5 g 19.8 g 2.0 g	西小2年欠食	あたたかい汁ものがおいしい季節ですね。 今日は安曇野産の焼き豆腐や長ねぎ、えの きたけなどが入ったすき焼き汁です。				
13火	わかめ ごはん	牛乳	じゃがいものチーズ焼き 昆布あえ こんにやくめんスープ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう わかめ とけるチーズ しおこんぶ	にんじん こまつな とうもろこし いんげん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	あずみのさんまい じゃがいも こんにやくめん	ごまあぶら ひまわりゆ	564 kcal 22.1 g 21.2 g 2.6 g	709 kcal 26.8 g 25.3 g 3.4 g	北小欠食 南小欠食	じゃがいものチーズ焼きは久しぶりの献立 です。カップにウィンナー、じゃがいも、 野菜、チーズをのせて焼きます。				
14水	ごはん (風さやか)	牛乳	ほきのレモンソース ありがとんと野菜の煮物 安曇野豆腐のみそけんちん	ほき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こなかなてん	にんじん レモンじる だいこん しめじ たまねぎ ごぼう なげねぎ	あずみのさんまい こめ でんぱん さとう ざらめ	ひまわりゆ	611 kcal 29.5 g 19.4 g 2.2 g	767 kcal 35.6 g 22.8 g 2.9 g		あづみの ひ 安曇野産 風さやかや 豚肉がありとん、しめじ、かあちゃんみそ、 なが 長ねぎなどの地場産物が入ります。				
15木	減量 まるパン (切り込み)	牛乳	ハンバーグ かみかみサラダ 米粉のコーンポタージュ いちごカスタードタルト(学配)	ハンバーグ いかくんせい	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ とうもろこし	まるパン さとう こめ いちごカスタード タルト	ごまあぶら ひまわりゆ	723 kcal 27.0 g 27.2 g 3.4 g	867 kcal 32.2 g 30.8 g 4.5 g		にしやうきほうこんだて ねんかいてい ☆西小希望献立 ☆ 6年家庭科の授業や きょうしきいん かんが 給食委員で考えた6つの献立を、全校の とうりよう き 投票で決めたメニュー、楽しみですね。				
16金	ごはん	牛乳	スタミナ肉野菜炒め じゃこあえ はるさめスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ほししいたけ	あずみのさんまい でんぱん さとう マロニー	ひまわりゆ	557 kcal 26.7 g 16.7 g 2.0 g	701 kcal 32.9 g 19.6 g 2.8 g	北小2年欠食 南小4年欠食	あぶら いた 油でにんにくやしょうがを炒め、豚肉や塩こ うじ、たまねぎキャベツ、調味料も入れて、 スタミナ肉野菜炒めを作ります。				
19月	ピラフ	牛乳	ほうれん草ときのこのグラタン フレンチサラダ ジュリエヌスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう あかパプリカ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ えのきたけ はくさい	あずみのさんまい さとう マカロニ こむぎこ	ひまわりゆ なたね油	576 kcal 21.8 g 17.3 g 2.7 g	712 kcal 26.2 g 19.9 g 3.8 g		あぶら いた 油でたまねぎ、ベーコン、とうもろこしを 炒めて味を付けた具を、かために炊いた ごはんとはまぜ、ピラフを作ります。			

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				備考 (変更になる場合があります)	ひとロメモ	
				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				
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実							
20 火	ごはん	牛乳	ほっけのみそ漬け焼き 切干しだいこんの煮物 手作り肉団子スープ	ほっけ みそ ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ しょうが ながねぎ たまねぎ しめじ はくさい	あずみのさんまい さとう でんぶ	ひまわりゆ	579 kcal 30.6 g 16.4 g 2.4 g	721 kcal 37.4 g 18.8 g 3.0 g	西中1年欠食 東中欠食	ていねいにとったかつおこんぶのだし汁のなかへ、てづくにくだんごを入れて、スープをつくりまします。お味はいかがですか？			
21 水	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ 豚汁 りんごゼリー(学配)	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ながねぎ	あずみのさんまい でんぶ じゃがいも りんごゼリー	ひまわりゆ ノンエッグマヨネーズ	684 kcal 28.2 g 23.3 g 1.9 g	845 kcal 33.7 g 27.6 g 2.3 g		☆中学生家庭科献立☆ 穂高東中 学校の家庭科の授業で栄養バランスや彩りの良い献立を考えてくれました。			
22 木	ナン	牛乳	黒豆入りキーマカレー 海藻サラダ フルーツ白玉	ぶたにく くらだいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん カットトマト	しょうが きゅうり たまねぎ オニオンソテー りんごビューレ くだものシロップづけ (もも、みかん、パイナップル)	ナン カラフルだんご	ひまわりゆ	589 kcal 21.6 g 20.3 g 2.6 g	798 kcal 28.7 g 25.2 g 3.3 g	北小1年欠食	あづみのさんまい 安曇野産黒豆の入ったキーマカレーをつくりまします。ナンと一緒に食べましょう。フルーツ白玉のだんごは、よくかんで食べてね。			
23 金	ごはん	牛乳	豚どんの具 ごまあえ なるとのすまし汁	ぶたにく あぶらあげ とりにく なると	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ えだまめ きゅうり もやし だいこん ほししいたけ	あずみのさんまい しらたき さとう	ひまわりゆ すりごま ねりごま	575 kcal 26.1 g 19.3 g 2.0 g	724 kcal 31.9 g 22.8 g 2.7 g	ひまわり欠食	ぶたにく 豚肉やたまねぎ、ごぼう、しらたき、油揚げをあまからいたづぶぶたにくあづみのさんまを甘辛く炒めて作る豚どんの具を、安曇野産コシヒカリのご飯と食べましょう。			
26 月	ごはん	牛乳	厚揚げのケチャップ炒め もやしのナムル えび団子スープ	ぶたにく あつあげ えびだんご	ぎゅうにゅう	カットトマト にんじん トウモロコシ	にんにく たまねぎ もやし きゅうり だいこん はくさい	あずみのさんまい さとう でんぶ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	567 kcal 22.6 g 19.5 g 2.1 g	710 kcal 27.6 g 23.0 g 2.7 g	北小2年欠食 スタサボ欠食	あづみのさんまい 安曇野産大豆で作られた厚揚げをケチャップ炒めにします。たんばく質やカルシウム、鉄分など栄養たっぷりの厚揚げです。			
27 火	ほそ細うどん	牛乳	なないう揚げ(米粉) のりマヨサラダ かきたまキムチ汁	ぶたにく たまご だいず あおだいず	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ はくさいキムチ ながねぎ	うどん なないうらあげ (こめこ) さつまいも でんぶ	ノンエッグマヨネーズ	594 kcal 23.2 g 21.7 g 2.3 g	760 kcal 28.7 g 25.7 g 3.1 g		なないう揚げには、米粉の他に、たまねぎ、にんじん、さつまいも、青大豆、とうもろこし、大豆、小松菜が入っています。			
28 水	ごはん	牛乳	マンダイの竜田揚げ ハムサラダ 五目汁	マンダイ ローズハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	あずみのさんまい でんぶ さとう	ひまわりゆ	587 kcal 27.5 g 20.0 g 2.1 g	729 kcal 32.6 g 23.4 g 2.6 g	南小6年欠食	マンダイはあかまんぼうとも呼ばれているしんかいぎよ、さかながて ひとと深海魚です。魚の苦手な人も食べやすいさかな魚です。味わって食べましょう。			
29 木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こじ焼き きんぴらごぼう さつまいも汁	とりにく さつまいも ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ ながねぎ	あずみのさんまい つきごんにやく さとう さつまいも	ひまわりゆ いりごま	596 kcal 25.8 g 18.5 g 2.4 g	762 kcal 32.7 g 22.5 g 3.1 g	北小6年欠食 西小4年欠食 南小6年欠食	いまきまつ 今の季節においしいさつまいもをていねいに洗って、食べやすい大きさに切り、ぶたにくやさいの汁をつくりまします。			
30 金	ごはん	牛乳	ブルコギ炒め ツナサラダ もずくのスープ	ぶたにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	にんにく たまねぎ ただけのキャベツ きゅうり ながねぎ	あずみのさんまい さとう でんぶ	ごまあぶら ひまわりゆ	567 kcal 26.6 g 17.7 g 2.5 g	697 kcal 32.5 g 20.6 g 3.0 g	北小1年欠食 北小6年欠食 西小5年欠食 南小6年欠食 石垣欠食	10月も安曇野で栽培された新鮮なきゅうりを給食で使うことができました。サラダに入ると、彩りがよくなりますね。			

- ※ 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。



保護者の方へ 【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日◇11月2日(月)◇
ご協力をよろしくお願いいたします



しっかり睡眠をとろう！

こまめに水分補給しよう！



安曇野市北部学校給食
センターホームページ



安曇野市学校給食
Instagram

@AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU

◇中学生が家庭科の授業で考えた献立(21日)◇
テーマ「栄養バランス、彩りのいい献立」
季節の野菜を入れるのを忘れずに、彩りにかたよりがでないように気を付けながら献立を立てました。
朝食、夕食で取れていない栄養をしっかり入れるように工夫しました。
給食センターより…栄養バランスや彩り、季節の食材や人気のメニューも取り入れ、楽しみな献立になりましたね。



☆何でも食べて、元気に過ごそう☆
みなさん、苦手な食べ物はありませんか？ 苦手なものもひと口ずつ食べることで、だんだん食べられる可能性が出てきます。また、自分で作ってみたり、好きな料理の中に、苦手な食材を入れてみるなどぜひ工夫してみるといいですよ。
いろいろな食べものの味を楽しみましょう！