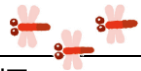


令和8年度



10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

バランスよく何でも食べよう

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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		脂質(g)			
				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	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)			
1 木	栗入り 五目 ごはん	牛乳	アジナゲツト(小2個:中3個) ハムマヨサラダ かぼちゃ団子汁	とりにく あぶらあげ ハム なると アジナゲツト	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ながねぎ	あづみのさんまい さとう でんぷん じゃがいも	あぶら くり ノイタガマヨネーズ	574 20.8 20.7 2.6	kcal g g g	723 26.0 25.5 3.2	kcal g g g	明南小2年	秋は実りの季節です。いろいろな秋の味覚がありますが、この日は安曇野産の栗を使ったごはんです。楽しんで食べましょう。
2 金	ごはん	牛乳	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ 野菜スープ	とうふ たらこ ハム ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	あかパプリカ にんじん	えのきたけ キャベツ きゅうり セロリー はくさい しめじ	あづみのさんまい	ノイタガマヨネーズ あぶら	614 29.7 25.3 2.8	kcal g g g	747 35.3 29.3 3.6	kcal g g g	明南小1年 明北小1年 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、給食センター手作りです。安曇野産大豆から作られた豆腐に、たらこなど使ったソースやチーズをかけてやきます。
5 月	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ コールスローサラダ あっさりコーンスープ	ぶたにく だいたす とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし	あづみのさんまい さとう マカロニ	あぶら	595 29.7 17.9 1.9	kcal g g g	746 36.5 20.9 2.5	kcal g g g	明南小2年 明科中全 豊科北中全	給食センターでハンバーグを作ります。いつもとまた違う味わいがあると思います。お楽しみに。
6 火	ごはん	牛乳	カゴカマスのスタミナ焼き 枝豆のサラダ かきたま汁	かごかます かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり にんにく もやし えだまめ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	あづみのさんまい さとう でんぷん	あぶら	546 27.6 15.8 2.6	kcal g g g	689 34.7 18.5 3.4	kcal g g g	明南小5年	卵は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、良質なたんぱく質が豊富です。いろいろな料理で食べたいですね。
7 水	うどん	牛乳	にらまんじゅう(小2個:中3個) 磯香あえ 五目うどん汁	とりにく なると にらまんじゅう	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	はくさい きゅうり だいこん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	うどん		600 20.6 19.9 3.3	kcal g g g	739 24.8 23.1 4.1	kcal g g g		にらには硫化アリルが含まれています。硫化アリルは糖質がエネルギーにかわる時に大切なビタミンB1の働きを助けてくれます。
8 木	ごはん	牛乳	福神漬けあえ りんご 中村屋カレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふくじんづけ きゅうり キャベツ りんご たまねぎ	あづみのさんまい じゃがいも		581 24.3 14.0 2.1	kcal g g g	766 30.4 15.8 2.6	kcal g g g	中村屋カレーの日	中村屋カレーの日も今年で14年目となりました。1回目のこの日は中村屋のレシビに沿ったチキンカレーです。
9 金	ごはん	牛乳	中華どんぶりの具 南蛮あえ かぼちゃのマフィン 凍り豆腐とねぎのスープ	ぶたにく いか えび かまぼこ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく はくさい きくらげ えだまめ もやし だいこん えのきたけ キャベツ ながねぎ	あづみのさんまい さとう でんぷん かぼちゃのマフィン	ごまあぶら あぶら しろいりごま	607 29.8 17.7 2.5	kcal g g g	743 36.6 20.2 3.4	kcal g g g		中華どんぶりの具にえびやいかなどが入っています。えびはゆでると鮮やかな赤色に変化します。これは殻に含まれている色素(アスタキサンチン)の色です。
13 火	ごはん	牛乳	ホキフライ ツナサラダ なすと油揚げのみそ汁	ホキ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ なす ながねぎ	あづみのさんまい でんぷん パンこ さとう	あぶら	573 23.3 18.5 2.1	kcal g g g	716 28.1 21.8 2.8	kcal g g g	豊科東小全 豊科北小1年	なすの皮には紫色のナスニンが含まれています。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。
14 水	ごはん	牛乳	厚揚げのねぎみそかけ 切りほしだいこんの煮物 すまし汁	なまあげ ぶたにく みそ きりほしだいこん にもの さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん みつば	しょうが ながねぎ きりほしだいこん えだまめ たまねぎ ほししいたけ	あづみのさんまい さとう でんぷん	あぶら	613 28.8 19.3 1.9	kcal g g g	769 35.6 23.1 2.5	kcal g g g	明南小6年	切干大根は生の大根を干して作るので大根の栄養をギュッと濃縮した形となります。カルシウムや食物繊維などが生の大根よりぐっと多くなります。
15 木	米粉パン	牛乳	チリコンカン 大根サラダ きゃべつスープ	ぶたにく だいたす きんときまめ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり セロリー キャベツ	こめこパン さとう	あぶら	588 32.6 17.9 3.3	kcal g g g	727 40.1 21.0 4.3	kcal g g g	豊科北小1年	大根は、七草がゆには「すずしろ」として用いられています。また、古くは「おおね」と呼ばれていました。
16 金	ラーメン	牛乳	きのこ焼売(2個) バンバンジーサラダ 塩ラーメンスープ	ささみ みそ ぶたにく ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく しょうが しめじ たまねぎ えのきたけ きくらげ	ラーメン さとう こむぎこ	ごまあぶら しろいりごま しろねりごま あぶら	581 30.0 18.6 3.1	kcal g g g	751 38.1 22.9 3.8	kcal g g g	豊科北中特支	にんにくの香りのもと、アリシンといえます。アリシンは、にんにくに含まれ、すりおろしたり刻んだりすると強くあらわれます。安曇野産のにんにくを使う予定です。

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		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	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						
19月	ごはん	牛乳	すぶた 酢豚 もやしのあえもの ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり えだまめ はくさい ながねぎ	あづみのさんまい でんぶん こめこ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	583 kcal 27.4 g 16.9 g 2.5 g	726 kcal 33.7 g 19.6 g 3.5 g	豊科北小全 明北小全	もやしは豆などを暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。もやしの種類には、緑豆、大豆、ブラックマッパ、アルファルファなどがあります。		
20火	ごはん	牛乳	わらさのカレー焼き マヨドレチーズサラダ だいこん 大根のみそ汁	わらさ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ だいこん えのきたけ	あづみのさんまい ノエッグ マヨネーズ		589 kcal 25.8 g 24.7 g 2.0 g	748 kcal 33.0 g 30.5 g 2.8 g	明科中1年 豊科北中 2年、あじさいB	わらさはぶりの子どもです。ぶりは出世魚で、成長とともに名前が変わります。カレー風味の味付けで食べやすくしています。		
21水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華ポテトサラダ チンゲンサイのスープ	とうふ ぶたにく みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たけのこ	あづみのさんまい さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	571 kcal 28.0 g 18.1 g 2.2 g	711 kcal 34.4 g 21.1 g 3.1 g	豊科東小6年 豊科北中 2年、あじさいB	豆腐を数える時は「丁」を使います。丁には偶数の意味があるため、以前は豆腐一丁が豆腐2個分をあらわしていました。		
22木	コッペパン	牛乳	あづみの 安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ ジュリエヌスープ	ウインナー ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう バルメザンチーズ	ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ しめじ りんご キャベツ きゅうり セロリー えのきたけ はくさい	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	586 kcal 24.8 g 19.9 g 4.0 g	732 kcal 30.4 g 23.8 g 5.2 g	安曇野の日	安曇野りんごナポリタンは、安曇野産のご当地グルメです。安曇野産のりんごを使っておいしく作ります。		
23金	ごはん	牛乳	ねぎ豚どんぶりの具 かぼちゃのサラダ こほり 凍り豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	えのきたけ ごぼう たまねぎ ながねぎ しょうが きゅうり えだまめ キャベツ しめじ	あづみのさんまい こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ノエッグ マヨネーズ	604 kcal 24.6 g 19.3 g 2.0 g	754 kcal 30.1 g 22.6 g 2.6 g	豊科東小2年 豊科北小2年 明北小2年	ねぎには肉や魚の生臭さを消す働きがあるので、肉や魚との相性はバツグンです。ねぎ豚どんぶりの具を、ごはんのにせて食べてみてください。		
26月	ごはん	牛乳	さんぞくや 山賊焼き さつまいもサラダ とんじり 豚汁 りんご	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	きゅうり しょうが とうもろこし にんにく だいこん しめじ ながねぎ りんご	あづみのさんまい でんぶん さつまいも こんにゃく	あぶら	660 kcal 30.2 g 20.1 g 1.9 g	841 kcal 38.5 g 23.8 g 2.6 g	明科中 希望献立	明科中のおすすめポイントです 「秋に採れるさつまいもや果物をおいしくいただけるメニューを考えました。」		
27火	ごはん (風さやか)	牛乳	たまごや 玉子焼き とりにく 鶏肉となすの甘酢炒め にゅうさんきんいんりょう キムチスープ 乳酸菌飲料	たまごやき とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん にら	たまねぎ たけのこ なす えだまめ はくさい しめじ はくさいキムチ	あづみのさんまい さとう でんぶん にゅうさんきんい んりょう	あぶら	661 kcal 28.4 g 23.1 g 2.7 g	808 kcal 34.5 g 27.2 g 3.5 g		はくさいは味にくせがなく、繊維が柔らかいのが持ち味で、いろいろな料理にぴったり合います。キムチや漬物でもたくさん食べられています。		
28水	ごはん (風さやか)	牛乳	モウカザメのみそマヨ焼き えだまめ 枝豆サラダ すいとん汁	モウカザメ みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ はくさい	あづみのさんまい さとう すいとん	ノエッグ マヨネーズ	574 kcal 28.4 g 17.4 g 2.2 g	722 kcal 35.8 g 20.4 g 2.9 g	豊科東小5年	すいとんは小麦粉を水で練ってだんごにしたものを汁で煮込んだ料理です。		
29木	コッペパン	牛乳	ロングウインナー グリーンサラダ ポトフ 梨ゼリー	ロングウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり セロリー しめじ たまねぎ だいこん はくさい	コッペパン なしゼリー	オリーブあぶら	629 kcal 26.2 g 26.3 g 3.6 g	769 kcal 32.1 g 31.5 g 4.7 g		コッペパンにロングウインナーをはさんで食べてみてください。		
30金	ごはん (風さやか)	牛乳	ジャーマンポテト きのこ入りハヤシソース かき 柿	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ かき	あづみのさんまい じゃがいも	あぶら	638 kcal 25.1 g 20.6 g 1.6 g	790 kcal 31.0 g 24.7 g 2.2 g	明南小特支 豊科東小2年 豊科北小3年 明北小特支	柿は古くから日本の各地で栽培されています。柿は甘みが強く、ビタミンCがたくさん含まれています。また、食物繊維も豊富です。		

※ 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、
11月2日(月)です。