令和8年度

10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　バランスよくなんでも食べよう

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 主に体の組織をつくる食品群 たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	みどりのなかまのたべもの 主に体の調子を整える食品群 ビタミン 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	きいろのなかまのたべもの 主にエネルギーになる食品群 炭水化物 5群 穀類・いも・砂糖	脂質 6群 油脂・種実	栄養成分 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	欠食お知らせ	給食センターより
1 木	ごはん	牛乳	南カゴカマスのもみじ焼き 炒り卵あえ 白菜のそぼろ汁	南カゴカマス 卵 豚ひき肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 白菜	安曇野産米 さとう こんにゃく でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	600 kcal 28.3 g 22.8 g 2.6 g	752 kcal 35.1 g 27.2 g 3.2 g	三郷中全校欠食	魚のもみじ焼きはすりおろした人参を使った鮮やかなソースで、秋の紅葉をイメージした料理です。
2 金	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ 香りびたし さつまいも汁	豚ひき肉 大豆の華 豆乳(安曇野産大豆) 油揚げ みそ	牛乳	人参	白菜 枝豆 きゅうり たまねぎ 長ねぎ	安曇野産米 さとう さつまいも	ごま油	661 kcal 30.5 g 25.1 g 2.3 g		豊科南中全校欠食 三郷中全校欠食	**きのこマーク** は旬やおすすめの食材を使った献立です。
5 月	ターメリックライス	牛乳	チキンときのこのホワイトソース ツナブロッコリーサラダ コンソメスープ 手作りみかんゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム アガー	チンゲン菜 ブロッコリー 人参 パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ とうもろこし 白菜 オレンジジュース みかんシロップ漬け	安曇野産米 米粉 さとう じゃがいも さとう ナタデココ	バター 油		759 kcal 28.2 g 23.6 g 2.8 g	三郷小全校欠食 豊科南小全校欠食 豊科南中全校欠食	ホワイトソースは米粉と牛乳を使って作ります。ダマになりにくく、ヘルシーに仕上げることができます。ターメリックライスにかけて食べましょう。
6 火	ごはん(風さやか)	牛乳	いわしフライ れんこんサラダ おぼろ豆腐汁	いわし いちょう型かまぼこ ゆし豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう えのき 大根 長ねぎ	安曇野産米 薄力粉 パン粉	油 ごまドレッシング	578 kcal 22.7 g 19.7 g 2.2 g	722 kcal 28.0 g 23.4 g 2.8 g		おぼろ豆腐とは、豆乳ににがりを加え、固まる前にすくいあげたものです。ふわっとやわらかい食感が特徴です。
7 水	中華めん	牛乳	にらまんじゅう(2個) 華風サラダ あんかけスープ	にらまんじゅう ハム 豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり たけのこ しいたけ 白菜	中華めん でんぷん	ラー油 油	552 kcal 27.3 g 15.9 g 3.4 g	704 kcal 33.5 g 18.3 g 4.1 g		朝ごはん 毎日野菜 プラスしてみんなで食べると元気がアップ！
8 木	ごはん	牛乳	りんご 福神漬けあえ 中村屋カリー	鶏肉	牛乳	人参	りんご キャベツ きゅうり 福神漬け	安曇野産米 じゃがいも	油	612 kcal 26.2 g 17.7 g 2.3 g	770 kcal 32.0 g 20.8 g 3.0 g	安曇野の日 献立① 中村屋カリー	**中村屋カリーとは…** 中村屋カリーは新宿中村屋の創始者「相馬愛蔵さん」の出身地が安曇野であることが縁で給食に出るようになりました。今年で14年目になりました。今年度1回目の8日は中村屋のレシピに沿ったチキンカリーです。
9 金	ごはん	牛乳	肉どんぶりの具 青菜のおかかチーズあえ 秋なすのみそ汁	豚肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 なす 白菜 長ねぎ	安曇野産米 しらたき さとう	油	568 kcal 26.3 g 20.4 g 2.2 g	705 kcal 31.9 g 24.1 g 2.7 g	三郷小1年欠食	
13 火	(豊科南小・三郷中) ★ココアあげパン (三郷小・豊科南中) コッペパン チョコクリーム	牛乳	野菜とウィンナーのソテー 梨 肉だんごと春雨のスープ	ウィンナー 肉だんご	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン チンゲン菜	とうもろこし キャベツ もやし 梨 たまねぎ たけのこ	マロニー (豊科南小・三郷中) コッペパン グラニュー糖 (三郷小・豊科南中) コッペパン チョコクリーム	油	708 kcal 21.2 g 32.8 g 2.6 g 682 kcal 23.2 g 29.8 g 2.7 g	891 kcal 25.9 g 40.3 g 3.4 g 829 kcal 28.3 g 33.8 g 3.7 g		年に1回の「揚げパン」です。給食センターでコッペパンを揚げて作ります。今年はココアです。10月は豊科南小学校と三郷中学校にお届けします。三郷小学校と豊科南中学校は11月に出します。 お楽しみに！
14 水	ごはん	牛乳	マンダイの塩こうじ漬け焼き うの花の炒り煮 わかめふりかけ さといものみそ汁	マンダイ 豚ひき肉 ちくわ おから みそ	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 枝豆 えのき 白菜	安曇野産米 さとう さといも 玉麩	油	559 kcal 29.0 g 16.1 g 2.5 g	694 kcal 36.0 g 18.7 g 2.9 g	三郷小2年欠食	うの花とは、豆腐を作るときにできる大豆のしぼりかす「おから」のことです。春に咲く白い「ウツギ(卯木)の花」に似ていることから名付けられました。
15 木	ごはん(風さやか)	牛乳	酢豚 きゅうりの香味漬け すまし汁	豚肉 なると	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人参 みつば	たまねぎ たけのこ パインシロップ漬け きゅうり キャベツ 大根	安曇野産米 でんぷん 米粉 さとう	油 ごま油	585 kcal 23.2 g 20.4 g 2.3 g	729 kcal 28.3 g 24.3 g 3.0 g	★先生おすすめ給食	**★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) 「パイナップルの入った酢豚、歯ごたえのあるサラダ、だしのうま味を生かしたすまし汁です」パイナップルは肉のうま味を引き立てます。

ターメリックライスにかけてたべましょう

ごはんにかけてたべましょう

あげパンの献立は、砂糖と油の摂取量がとても多くなります。午後は体をたくさん動かしてエネルギーを消費させ、間食には果物や乳製品を選びましょう。

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 主に体の組織をつくる食品群 たんぱく質 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	 無機質 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	みどりのなかまのたべもの 主に体の調子を整える食品群 ビタミン 3群 緑黄色野菜	 4群 その他の野菜・果物・きのこ	きいろのなかまのたべもの 主にエネルギーになる食品群 炭水化物 5群 穀類・いも・砂糖	 脂質 6群 油脂・種実	栄養成分 小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	欠食お知らせ	給食センターより
16 金	ごはん	牛乳	鶏肉とうずら卵のコトコト煮 こんぶあえ 凍り豆腐のみそ汁 うずら卵はよくかんでたべましょう	鶏肉 うずら卵 みそ 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	人参	たまねぎ 白菜 もやし 大根 えのき 長ねぎ	安曇野産米 さとう でんぷん じゃがいも		569 kcal 27.1 g 18.7 g 2.4 g	706 kcal 33.3 g 22.0 g 2.9 g		今月の給食費 口座引落日 ご協力をお願いします 11月2日(月)
19 月	ごはん	牛乳	豆腐田楽 マヨドレサラダ えびだんご汁	絞り豆腐 豚ひき肉 みそ 大豆の華 えび団子	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 白菜	安曇野産米 さとう でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	576 kcal 23.5 g 19.7 g 2.2 g	715 kcal 28.8 g 23.2 g 3.0 g	三郷小 全校欠食	
20 火	切り込みまるパン	牛乳	ハムカツ パンにはさんでたべましょう カラフルサラダ さつまいものポタージュ	ハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり キャベツ 黄パプリカ たまねぎ しめじ とうもろこし	まるパン 薄力粉 パン粉 さつまいも 米粉	油	642 kcal 28.0 g 20.7 g 3.4 g	808 kcal 35.2 g 25.0 g 4.7 g	豊科南中 1年欠食	さつまいもがおいしい季節になりました。かつて薩摩(現在の鹿児島県)から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
21 水	スパゲッティ	牛乳	ポテトとチーズのオムレツ わかめサラダ 安曇野りんごナポリタンソース	ポテトチーズオムレツ ささみ ウィンナー	牛乳 わかめ	人参 トマト ピーマン	キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ りんご	スパゲッティ さとう でんぷん	ごま油 油	571 kcal 23.9 g 21.2 g 2.6 g	710 kcal 29.0 g 25.2 g 3.4 g	安曇野の日 献立②	安曇野りんごナポリタンは安曇野市のご当地グルメとして2013年に誕生した料理です。地元産のりんごを使用したナポリタンです。
22 木	黒豆と青菜のごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) 梅香あえ お月見かぼちゃもち汁 かぼちゃもちはよくかんでたべましょう	黒豆　ちくわ 油揚げ お月見かまぼこ	牛乳 あおのり	広島菜 京菜 大根葉 人参 小松菜	キャベツ もやし きゅうり 梅 大根 白菜	安曇野産米 薄力粉 かぼちゃいももち	油	576 kcal 21.6 g 18.5 g 3.2 g	732 kcal 26.9 g 21.8 g 4.3 g	十三夜献立	**10月23日は十三夜** 十三夜は十五夜に次いで月がきれいに見える日の事で「栗名月」や「豆名月」とも言われます。給食では十三夜にちなんで地元産の黒豆を使った混ぜご飯とかぼちゃもちが入ったお月見汁を作ります。きれいな月が見えると良いですね。
23 金	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの煮物 豆乳みそ汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 みそ 豆乳(安曇野産大豆)	牛乳 ひじき	人参 いんげん	えのき 白菜 長ねぎ	安曇野産米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	油	595 kcal 27.1 g 21.2 g 2.1 g	742 kcal 33.2 g 25.1 g 2.7 g	豊科南小 1年欠食	
26 月	ごはん(風さやか)	牛乳	厚揚げのみそ炒め からしマヨあえ かきたま汁　りんご	豚肉 厚揚げ みそ ハム なると 卵	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	たまねぎ 枝豆 もやし きゅうり しめじ りんご	安曇野産米 こんにゃく さとう でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	633 kcal 27.5 g 23.5 g 2.5 g	801 kcal 34.1 g 28.5 g 3.1 g	三郷小 試食会	厚揚げは豆腐を厚めに切り油で揚げたものです。油揚げとは違って、中は豆腐のやわらかい食感が残っているため「生揚げ」とも呼ばれています。
27 火	コッペパン	牛乳	鶏のから揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ　ぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 人参 チンゲン菜	きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	コッペパン でんぷん 米粉 ぶどうゼリー	油	716 kcal 29.5 g 24.3 g 3.0 g	894 kcal 36.4 g 29.4 g 3.9 g	豊科南小 希望献立	**《豊科南小からのメッセージ》** 私たちはハロウィン！献立を考えました。かぼちゃはもちろん、色あいもオレンジ色や黄色、むらさき色の食材を見つけて、みためも楽しく、ハロウィンを感じてもらえるとうれしいです。
28 水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい(小2個 中3個) ほたてと大根のサラダ 八宝菜汁	肉しゅうまい ほたて 豚肉 いか	牛乳	人参 チンゲン菜	大根　きゅうり もやし たけのこ たまねぎ しいたけ 白菜	安曇野産米 でんぷん	油 ごま油	583 kcal 27.1 g 18.4 g 1.9 g	751 kcal 34.8 g 22.8 g 2.6 g	三郷小 6年欠食	
29 木	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 枝豆とささみのおひたし 根菜五目汁	さば ささみ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 枝豆 きゅうり ごぼう 白菜	安曇野産米 さとう さといも	油	621 kcal 26.5 g 25.9 g 1.9 g	776 kcal 32.8 g 31.2 g 2.5 g	三郷小 6年欠食 豊科南小 5年欠食	さばは秋から冬にかけて脂がのっておいしくなります。頭の働きをよくするDHAや血液をサラサラにするEPAといった良質な脂がたくさんふくまれています。
30 金	ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜ともやしのごまあえ なめこ汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 粉寒天 わかめ	人参 いんげん 小松菜	たまねぎ もやし キャベツ 大根 なめこ 長ねぎ	安曇野産米 しらたき じゃがいも さとう	油 白ねりごま 白すりごま	575 kcal 24.1 g 18.5 g 2.1 g	717 kcal 29.6 g 21.7 g 2.7 g	三郷中2年生 家庭科献立 三郷小 5.6年欠食 豊科南小 1年欠食	**家庭科授業で作成した献立** 《アピールポイント》野菜や根菜を多くとり入れ、不足しがちなビタミンを補い、あまりしつこくなく、シンプルな献立にしました。

※ 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。
※ 都合により献立が変更になる場合があります。