

令和8年度



学校給食献立表 10/1~10/9



堀金学校給食センター

1日(木) 小6欠	2日(金) 中全、小1・6欠	5日(月) 中全欠食	6日(火)	7日(水)	8日(木) 中村屋カレーの日	9日(金)
ごはん / 牛乳 豚ごぼろ炒め 6 ひまわり油 1.5 4 しょうが 0.3 1 豚もも肉 40 4 玉ねぎ 25 4 ごぼう 15 5 しらたき 15 5 三温糖 1.5 酒 1.5 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 3.2	ごはん / 牛乳 手づくりしゅうまい 1 豚ひき肉 40 4 ぶなしめじ 3 4 玉ねぎ 10 1 大豆フレーク 1.5 4 オニオンソテー 8 4 おろししょうが 0.3 5 かたくり粉 1.4 5 こいくちしょうゆ 2 天然塩 0.3 黒こしょう 0.02 4 むきえだまめ 2 5 しゅうまいの皮 ★小麦 1 紙カップ 1枚	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 チキンフィヨン 3 コンソメ 1 うすくちしょうゆ 0.2 天然塩 0.2 白こしょう 0.03 3 チンゲンサイ 6	ごはん / 牛乳 鶏肉のレモンソース 1 鶏むね肉 小50g 1切 1 鶏むね肉 中70g 1切 酒 1 天然塩 0.1 白こしょう 0.03 5 かたくり粉 2 5 米粉 2 6 揚げ油 6 4 レモン果汁 1.3 酢 1.3 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5	ごはん / 牛乳 いかとポテのチリソース 1 いか 短冊 30 酒 1.5 4 おろししょうが 1 6 ごま油 2 4 にんにく 0.5 4 ねぎ 6 5 三温糖 1 4 玉ねぎ 20 5 じゃがいも 30 チリパウダー 0.1 トマトケチャップ 15 うすくちしょうゆ 1 バンバンジーサラダ 1 ささみフレーク 10 4 キャベツ 25 3 にんじん 5 4 きゅうり 10 6 白いりごま 1.1 6 ねぎ 3.3 1 米みそ 1.3 6 ごま油 0.5 5 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.6 酢 1.2	発芽玄米ごはん / 牛乳 中村屋カレー 中村屋カレーソース ★小麦 ★乳 120 6 ひまわり油 0.5 1 鶏むね肉 25 1 鶏もも肉 25 5 じゃがいも 55 堀金福神漬け和え 4 堀金福神漬け 6 4 キャベツ 30 4 きゅうり 8 3 にんじん 7 うすくちしょうゆ 1 安曇野のりんご 4 りんご 小1/6 1切 4 りんご 中1/4 1切	ごはん / 牛乳 白身魚のたらマヨ焼き 1 ホキ 小50g 1切 1 ホキ 中70g 1切 白こしょう 0.03 天然塩 0.05 ノンエッグマヨネーズ 9 1 たらこ 7 こいくちしょうゆ 0.1 紙カップ 1枚 五目さんぴら 6 ごま油 1 1 豚もも肉 12 酒 1 5 三温糖 1.5 3 にんじん 10 4 ごぼう 10 4 つきこんにやく 12 1 大豆(ゆで) 8 こいくちしょうゆ 4 きりぼしだいこんのみそ汁 煮干しだし 2.5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 切干しだいこん 2 1 さつま揚げ 7 5 常念みそ 7 3 チンゲンサイ 5
チーズ和え 4 きゅうり 10 4 キャベツ 27 3 にんじん 5 2 プロセスチーズ ★乳 8 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.05 白こしょう 0.02	海藻サラダ 4 キャベツ 20 4 きゅうり 10 4 だいこん 10 1 ツナフレーク 10 2 カットわかめ 0.5 天然塩 0.15 白こしょう 0.01 6 ごま油 1 酢 3 うすくちしょうゆ 2	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 1.5 酢 1 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	ブロッコリーサラダ 4 キャベツ 28 4 きゅうり 8 3 にんじん 8 3 ブロッコリー 7 酢 1.5 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 5 三温糖 0.15 6 ひまわり油 1	中華コーンスープ 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 ホールコーン 10 4 コーンペースト 15 チキンフィヨン 4 コンソメ 0.6 酒 1 うすくちしょうゆ 2 天然塩 0.3 白こしょう 0.03 かたくり粉 0.5 はくさい 20	今年も中村屋カレーの日がやってきました。安曇野の学校給食でしか食べられない、特別ブレンドのカレーです。	切干大根という煮物が思い浮かびますが、みそ汁にもよく合います。保存もきくので、家に常備しておくとう便利ですね。
凍り豆腐のみそ汁 煮干し だし 2 4 だいこん 25 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 5 1 常念みそ 6.5 1 凍り豆腐 3 3 こまつな 5	チンゲン菜のスープ 1 鶏むね肉 10 酒 1 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 5 4 もやし 15 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 0.01 3 チンゲンサイ 8	チョコチップマフィン 薄力粉 ★小麦 16 ベーキングパウダー 0.4 ピュアココア 1.5 6 無塩バター ★乳 7 5 三温糖 9 1 ★たまご 8 1 ★牛乳 9 5 チョコチップ ★乳 3 マフィンカップ 1枚	かきたまみそ汁 煮干しだし 2.5 4 玉ねぎ 20 4 えのきたけ 8 3 にんじん 8 1 木綿豆腐 10 1 常念みそ 6.5 1 ★たまご 25 4 ねぎ 5	みそ汁に溶き卵を加えると かきたまみそ汁になります。 栄養バランスも整うので、朝ごはんにもおすすめです。 メニューです。	いかに歯ごたえを楽しみながら、よく噛んでいただきますよう。 今年も中村屋カレーの日がやってきました。安曇野の学校給食でしか食べられない、特別ブレンドのカレーです。	切干大根という煮物が思い浮かびますが、みそ汁にもよく合います。保存もきくので、家に常備しておくとう便利ですね。
571kcal 26.6g 17.6g 411mg 2.1g 711kcal 32.8g 20.7g 468mg 2.8g	575kcal 26.4g 19.6g 280mg 2.1g	637kcal 22.6g 22.2g 305mg 1.9g	604kcal 28.9g 19.7g 292mg 2.2g 752kcal 36.6g 23.4g 312mg 2.6g	573kcal 24.0g 14.7g 328mg 2.2g 711kcal 29.1g 16.8g 363mg 2.6g	650kcal 26.3g 17.1g 256mg 2.1g 801kcal 31.9g 19.7g 267mg 2.6g	561kcal 28.0g 16.0g 294mg 2.5g 709kcal 35.1g 18.5g 318mg 3.5g

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	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	3 群	黄 の 食 品	エネルギーに なる	◇炭水化物を多く含む食品	5 群
		◇無機質(カルシウム)を多く含む食品				2 群				◇ビタミンを多く含む食品	
		魚 肉 卵 豆 豆製品 など				色が濃い野菜				米 パン めん類 いも類 など	
		◇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				◇ビタミンを多く含む食品 その他の野菜 くだもの				油 バター マヨネーズ など	



13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
食パン★小麦★乳 牛乳 ほうれん草オムレツ 1 ほうれん草オムレツ★卵 小50g 1 ほうれん草オムレツ★卵 中60g ツナポテトサラダ 5 じゃがいも 35 4 きゅうり 8 3 にんじん 8 1 ツナフレーク 8 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 10 5 三温糖 0.2 酢 1 ジュリエンスープ 6 ひまわり油 1 1 豚も肉 10 酒 1 3 にんじん 5 4 はくさい 30 4 えのきたけ 10 チキンフイヨン 5 うすくちしょうゆ 1.5 天然塩 0.5 黒こしょう 0.01 パセリ(乾) 0.03 ブルーベリージャム 5 ブルーベリージャム 1袋 10月10日は“目の愛護デー”ということで、目の疲れを和らげる栄養が入っているブルーベリーのジャムを取り入れました。 580kcal 23.8g 21.5g 295mg 2.5g 717kcal 28.7g 25.2g 318mg 3.1g	ごはん / 牛乳 あじのおろしソース 1 まあじ 50g 1切 1 まあじ 70g 1切 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 5 米粉 2 5 かたくり粉 2 6 揚げ油 6 4 だいこん 20 こいくちしょうゆ 3 酢 2 5 三温糖 1.5 4 レモン果汁 1 ゆかり和え 4 キャベツ 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 6 天然塩 0.1 ゆかりごはんの素 0.6 豆腐みそ汁 1 煮干し だし 2.5 1 鶏むね肉 10 酒 1 5 じゃがいも 15 4 にんじん 5 5 ぶなしめじ 5 1 豆乳 5 5 常念みそ 7 4 はくさい 15 4 ねぎ 5 みそ汁には、堀金の竹内豆腐店さんの豆乳を使いました。やさしいマイルドな風味を味わっていただきましょう。 571kcal 27.7g 17.6g 366mg 2.2g 717kcal 35.2g 20.8g 410mg 2.8g	ごはん / 牛乳 プルコギ炒め 1 豚も肉 45 うすくちしょうゆ 1.2 本みりん 2 酒 1.5 4 おろししょうが 0.75 6 ごま油 1 4 にんにく 0.5 4 玉ねぎ 20 5 三色こんにゃく 20 3 にら 6 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2 トウバンジャン 0.1 2 粉寒天 0.5 糸寒天サラダ 2 糸寒天 0.5 4 キャベツ 20 3 にんじん 5 4 だいこん 15 1 ロースハム 7 5 三温糖 0.5 6 ひまわり油 1 酢 1.8 うすくちしょうゆ 2 トックスープ 4 玉ねぎ 10 3 にんじん 8 4 もやし 15 4 干し椎茸 0.5 1 かまぼこ細切り 10 チキンフイヨン 4 こいくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 黒こしょう 0.02 5 トック 20 3 チンゲンサイ 5 596kcal 25.5g 16.4g 283mg 2.2g 741kcal 31.1g 19.0g 302mg 2.9g	牛乳 秋の味覚ごはん 5 安曇野産米(コシヒカリ) 68 5 むき栗 15 6 ひまわり油 1 1 鶏ひき肉 7 酒 1 5 三温糖 0.5 4 ごぼう 2 4 ぶなしめじ 2 1 油揚げ 3 うすくちしょうゆ 4 本みりん 2 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 ひじきのマヨサラダ 4 キャベツ 15 4 きゅうり 8 3 にんじん 5 2 干しひじき 1 1 ツナフレーク 6 4 むきえだまめ 5 うすくちしょうゆ 1.5 6 ノンエッグマヨネーズ 8 おぼろ豆腐汁 4 がうおだし 2.5 4 だいこん 25 3 にんじん 10 4 えのきたけ 10 1 ゆし豆腐 25 うすくちしょうゆ 4 酒 1 4 天然塩 0.15 ねぎ 5 612kcal 28.6g 20.6g 374mg 2.6g 746kcal 34.3g 24.0g 410mg 3.6g

10月

バランスよく
なんでも食べよう

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べようようにしましょう。

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば
栄養満点!

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

10月10日は
目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源を切りましょう。

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。
- ※ 「小麦・卵・乳・えび・かに」を含む食品、食材については、★印を記載しています。
- ※ アレルギー等により詳細献立、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。

