



19日(月) 安曇野の日	20日(火) 中1欠	21日(水)	22日(木)	23日(金) 小2欠
ごはん(風さやか) / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	中華めん★小麦 / 牛乳	ごはん / 牛乳
厚揚げとありがとんのカレー炒め	かごかますの西京焼き	親子煮	揚げ春巻き	鶏の照り焼き
6 ひまわり油 1	1 かごかます 小50g 1切	15 かつおだし汁	5 春巻き 小50g ★小麦 1こ	1 鶏もも肉 小50g 1切
4 しょうが 0.4	1 かごかます 中70g 1切	30 鶏もも肉	5 春巻き 中60g ★小麦 1こ	1 鶏もも肉 中70g 1切
1 豚肉あいがとん 45	西京みそ 2	1.5 酒	6 ひまわり油(揚げ油) 5	4 おろししょうが 0.5
酒 1	酒 0.5	4 玉ねぎ 15		4 こいくちしょうゆ 3
5 三温糖 1.7	みりん 1	4 干し椎茸 0.5		3 本みりん 2.5
4 玉ねぎ 25	5 三温糖 0.5	1 かまぼこ細切り 10	切干大根のサラダ	5 酒 1
3 にんじん 10		5 三温糖 2	4 切干しだいこん 3	2 三温糖 2
1 堀金厚揚げ 30	せん切りポテトサラダ	1.5 本みりん	4 きゅうり 10	短冊サラダ
こいくちしょうゆ 1.5	5 じゃがいも 28	4.5 こいくちしょうゆ	3 にんじん 8	1 ロースハム 8
1 常念みそ 2	4 キャベツ 20	3 凍り豆腐 3	4 キャベツ 20	5 三色こんにゃく 12
カレー粉 0.25	3 にんじん 8	3 ★たまご 30	5 三温糖 1	4 キャベツ 23
2 粉寒天 0.5	1 ツナフレーク 8	3 糸みつば 3	こいくちしょうゆ 2.5	4 きゅうり 10
まぜっこサラダ	酢 2	こんぶ和え	6 ごま油 0.5	4 うすくちしょうゆ 2
4 キャベツ 30	天然塩 0.2	4 キャベツ 35	6 白すりごま 1	5 三温糖 0.4
4 だいこん 15	白こしょう 0.01	4 きゅうり 10	みそラーメンスープ	6 ごま油 0.5
3 にんじん 5	ひまわり油 1	3 にんじん 4	6 ひまわり油 0.5	6 白すりごま 1
1 かつお節 0.5	お麴のすまし汁	2 細切りこんぶ 1	4 トウバンジャン 0.1	吉野汁
2 乾燥ちりめん 1.3	1 かつおだし 2.5	1.5 うすくちしょうゆ	4 にんにく 0.6	1 かつおだし 2.5
6 白いりごま 1.1	1 鶏もも肉 8	みぞれ汁	1 豚ひき肉 20	5 さといも 15
6 ひまわり油 0.5	3 酒 1	3 かつおだし 2.5	1 酒 1	4 ごぼう 5
天然塩 0.05	3 にんじん 8	4 にんじん 10	5 三温糖 0.5	4 だいこん 20
黒こしょう 0.01	4 玉ねぎ 25	4 えのきだけ 8	4 玉ねぎ 20	3 にんじん 10
うすくちしょうゆ 1	4 ぶなしめじ 5	5 つきこんにゃく 15	4 もやし 25	1 ゆし豆腐 15
常念みそ汁	1 本みりん 1	1 油揚げ 6	4 ホールコーン 10	1 うすくちしょうゆ 4
4 煮干しだし 2.5	うすくちしょうゆ 3.5	4 だいこん 30	1 なると 5	1 本みりん 1
4 玉ねぎ 20	天然塩 0.1	1 酒 1	チキンフイヨン 7	天然塩 0.2
5 じゃがいも 15	焼きふ ★小麦 2.5	4 うすくちしょうゆ 4	1 常念みそ 12.5	5 かたくり粉 0.5
4 えのきだけ 8	2 カットわかめ 0.3	天然塩 0.2	こいくちしょうゆ 1	4 ねぎ 5
1 常念みそ 7	プロセスチーズ	4 おろししょうが 0.3	4 ねぎ 5	
4 ねぎ 10	2 プロセスチーズ★乳 2こ	4 ねぎ 5	3 チンゲンサイ 8	
農作物の収穫は、気候に大きく左右されます。気温や天気、雨の量など、予測することが難しい中で、おいしい野菜や果物を作ってください農家さんに感謝していただきますよう。	チーズは、牛乳の栄養がぎゅっとつまった食品です。冷たい牛乳が苦手、という人はチーズでカルシウム補給もおすすめてです。	みぞれ汁は、大根おろしをみぞれに見立てた汁ものです。季節を先取りして給食にも取り入れました。	切干大根は、サラダにするとシャキシャキ食感が楽しめます。麺の日は噛む回数が減るので、サラダをよく噛んでいただきますよう。	すまし汁にとろみをつけた料理を“吉野汁”と呼ぶことがあります。根菜類たっぷり、肌寒くなってくる季節にぴったりの汁ものです。
599kcal 28.2g 19.1g 379mg 2.0g	579kcal 29.1g 18.1g 340mg 1.9g	558kcal 27.4g 16.1g 340mg 2.4g	615kcal 24.6g 21.9g 347mg 3.2g	554kcal 22.9g 17.5g 273mg 2.1g
746kcal 34.8g 22.6g 425mg 2.6g	728kcal 36.8g 21.6g 375mg 2.3g	709kcal 33.7g 18.7g 337mg 3.2g	756kcal 30.0g 26.1g 383mg 4.1g	699kcal 28.5g 21.2g 286mg 2.7g

間食を選ぶ時は
表示をチェック

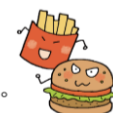


市販の菓子は、原材料名
や栄養成分などが書いてある
ので、エネルギー量や
脂質、塩分量などを確認し
ます。脂質などのとりすぎ
は、肥満や生活習慣病など
の原因になるので、注意が
必要です。



ファストフード
とりすぎに注意しよう

ファストフードを多く利用
すると、塩分や脂質のとり
すぎにつながります。組み合
せを工夫したり、
利用は控えめに
したりしましょう。



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 10/26～10/30



堀金学校給食センター

26日(月)	27日(火) 小2欠	28日(水)	29日(木)	30日(金) Halloween Menu (ハロウィン献立)
ごはん / 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 1 焼き竹輪 小1/6本 2こ 1 焼き竹輪 中1/4本 2こ 5 米粉 2.5 5 かたくり粉 2.5 2 あおのり 0.1 6 ひまわり油 (揚げ油) 5 肉じゃが 6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 15 4 玉ねぎ 18 3 にんじん 7 5 じゃがいも 40 5 しらたき 10 4 むきえだまめ 5 4 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2.8 本みりん 1 酒 1 かつおだし汁 12 キャベツのみそ汁 かつおだし 2 4 玉ねぎ 15 4 ぶなしめじ 8 4 キャベツ 25 1 油揚げ 8 1 常念みそ 6.5 2 カットわかめ 0.3 キャベツはサラダにすることが多いですが、この日はみそ汁の具材にしました。甘みがひきたち、また違ったおいしさが味わえます。 612kcal 23.9g 19.6g 317mg 2.3g 776kcal 30.2g 23.5g 346mg 3.2g	コッペパン★小麦★乳 牛乳 マカロニのクリーム煮 6 有塩バター ★乳 1.3 1 ウィンナー 12 1 ホワイト 2 4 玉ねぎ 20 4 ぶなしめじ 8 コンソメ 0.7 5 米粉 1 2 ★牛乳 45 天然塩 0.3 白こしょう 0.01 5 マカロニ ★小麦 8 4 むきえだまめ 5 ハムサラダ 1 ロースハム 8 3 にんじん 5 4 キャベツ 22 4 きゅうり 8 4 ホールコーン 10 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1.2 酢 1.5 実だくさんスープ 6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.5 1 鶏むね肉 15 酒 1 4 玉ねぎ 10 3 にんじん 8 5 じゃがいも 25 1 大豆 (乾燥) 6 チキンブイヨン 4 天然塩 0.3 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.5 はくさい 15 609kcal 29.2g 22.8g 354mg 2.7g 752kcal 35.7g 27.2g 395mg 3.6g	ごはん / 牛乳 焼き鳥丼の具 酒 2.3 5 三温糖 2.7 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1.5 水あめ 1.8 1 鶏もも肉 50 4 ねぎ 15 1 ★いりたまご 25 系かまサラダ 4 キャベツ 30 4 きゅうり 7 3 にんじん 3 1 系かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5 5 三温糖 0.3 天然塩 0.05 けんちん汁 かつおだし 2.5 4 ごぼう 5 4 だいこん 25 3 にんじん 10 5 つきこんにやく 10 1 木綿豆腐 15 こいくちしょうゆ 4 本みりん 1 天然塩 0.15 6 ごま油 0.3 旬の長ねぎをたっぷり使って焼き鳥丼を作ります。大きめに切ってじっくり炒めた長ねぎは、とろりとしていてとてもおいしいですよ。 560kcal 27.1g 14.9g 297mg 2.1g 707kcal 33.0g 17.2g 316mg 2.8g	ごはん / 牛乳 さわらのガーリックソース 1 さわら 小50g 1切 1 さわら 中70g 1切 塩 0.05 白こしょう 0.01 6 ごま油 1 4 にんにく 0.6 4 ねぎ 5 酢 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 5 三温糖 2.5 磯マヨ和え 4 もやし 35 4 ぶなしめじ 5 4 きゅうり 10 3 にんじん 7 2 きざみり 0.5 6 ノンエッグマヨネーズ 10 うすくちしょうゆ 1 さつま汁 煮干しだし 2.5 1 鶏むね肉 10 酒 1 3 にんじん 5 4 玉ねぎ 10 4 だいこん 15 5 さつまいも 25 1 常念みそ 7 4 ねぎ 5 さつまいもは、収穫してからねかせることで甘みが増します。今年度はじめての安曇野産さつまいもをお楽しみに！ 596kcal 28.5g 18.1g 332mg 2.3g 747kcal 36.2g 21.5g 364mg 3.0g	🌙 Halloween Rice 🌙 (紫米ごはん) 👻 Ghostly Milk 👻 (牛乳) 🌶️ Spooky Spicy Curry 🌶️ (ドライカレー) 6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.2 4 しょうが 0.2 1 豚ひき肉 35 1 鶏ひき肉 20 赤ワイン 2 5 三温糖 1 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 6 1 ひよこまめ(ゆで) 8 1 黒大豆 (乾燥) 6 カレー粉 0.4 トマトケチャップ 4 トマトピューレ 2 米粉のカレールウ 7 天然塩 0.1 🧛 Vampire Soup 🧛 (トマトスープ) 6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.5 4 セロリー 3 1 豚もも肉 15 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 5 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 5 コンソメ 1.3 うすくちしょうゆ 0.5 黒こしょう 0.01 天然塩 0.2 パセリ(乾) 0.03 🧙 Witch's Colorful Salad 🧙 (カラフルサラダ) 4 キャベツ 23 4 レッドキャベツ 5 3 ブロッコリー 10 3 赤ピーマン(パプリカ) 3 4 ホールコーン 6 1 ツナフレーク 5 5 三温糖 0.4 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 4 レモン果汁 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 🎃 Jack-o'-lantern Pudding 🎃 (かぼちゃプリン) 5 かぼちゃプリン (70g) 1こ ★卵・★乳 含みます  ハロウィン献立です。楽しく食べられるメニューを調理員さんと考えました。また、献立名もハロウィンにちなんだものになっています。どんな料理でしょう？ 彩りを想像し、目で見て楽しいメニューを意識しました。ふだん使わないような食材も使いますよ。お楽しみに～👻👻👻 725kcal 31.7g 26.7g 340mg 2.3g 892kcal 39.2g 31.9g 362mg 3.2g

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
		魚 肉 卵 豆 豆製品 など	◇無機質(カルシウム)を多く含む食品			2 群	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	2 群			◇ビタミンを多く含む食品	4 群			◇脂質を多く含む食品	6 群
		牛乳 乳製品 小魚 海藻 など		その他の野菜 くだもの	油 バター マヨネーズ など						