



令和6年 10月 献立表 (中学コース)

長野市第四中学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日	曜	献立名		食品の種類と働き						栄養価		連絡	
		主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子をよくするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)		脂質 (g)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
1	火	麦ごはん 	○	辛味豆腐汁 レパラーのケチャップ和え 梅ドレサラダ	鶏肉 みそ 豆腐 豚レバー	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・えのきだけ もやし・キャベツ きゅうり・大根 梅	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 740 たんぱく質 33.3	脂質 20.5 食塩相当量 2.8	
2	水	コッペパン 	○	【目の愛護デー献立】 かぼちゃポタージュ メダイのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ	ベーコン メダイ (魚)	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	コッペパン でん粉	バター 米油	エネルギー 759 たんぱく質 37.9	脂質 22.7 食塩相当量 3.1	スプーン
3	木	わかめごはん 	○	【三陽中学校思い出献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ・海藻サラダ さつま芋と栗のタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	わかめごはん のち 牛乳 海藻	にら	玉ねぎ・えのきだけ 白菜キムチ・もやし 生姜・キャベツ 大根・きゅうり	麦ごはん しらたき 米粉・砂糖 さつま芋と栗のタルト	米油	エネルギー 812 たんぱく質 32.1	脂質 25.4 食塩相当量 3.3	わかめごはんのもと さつま芋と栗のタルト (業者配送)
4	金	麦ごはん 	○	きのご汁 絹揚げの甘辛だれ 昆布和え	豚肉 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・玉ねぎ 白菜・しめじ えのきだけ・長ねぎ えだまめ・キャベツ きゅうり	麦ごはん こんにやく 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 704 たんぱく質 29.4	脂質 19.7 食塩相当量 2.5	
7	月	ソフト麺 	○	みそラーメンスープ 大学芋 ツナサラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・干しいたけ たけのこ・白菜・長ねぎ 大根・キャベツ レモン果汁	ソフト麺 でん粉 さつまいも 砂糖・水あめ	米油 ごま	エネルギー 742 たんぱく質 24.7	脂質 19.4 食塩相当量 2.6	
8	火	麦ごはん 	○	【十三夜献立】 いものこ汁 きんぴら包み焼き 青大豆サラダ	みそ きんぴら包み焼き 青大豆	牛乳	人参	玉ねぎ・えのきだけ 白菜・長ねぎ キャベツ・大根	麦ごはん さといも こんにやく 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 716 たんぱく質 28.1	脂質 18.2 食塩相当量 2.9	
9	水	コッペパン 	○	白菜とベーコンのスープ トマト豆乳クリームパスタ 梨	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ちんげん菜	にんにく・玉ねぎ 白菜・しめじ 梨	コッペパン 米粉 マカロニ	米油	エネルギー 669 たんぱく質 28.0	脂質 16.9 食塩相当量 3.0	
10	木	麦ごはん 	○	ツナと豆腐の中華煮 揚げぎょうざ もやしのナムル	豆腐 ツナ ぎょうざ	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ・干しいたけ 長ねぎ・もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	エネルギー 814 たんぱく質 31.0	脂質 29.7 食塩相当量 2.6	ぎょうざ 2個
11	金	麦ごはん 	○	春雨スープ きのご豚丼の具 秋色サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 かぼちゃ	玉ねぎ・白菜 しめじ・エリンギ えのきだけ・長ねぎ きゅうり・レモン果汁	麦ごはん 春雨 しらたき 砂糖・でん粉 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 717 たんぱく質 27.9	脂質 15.6 食塩相当量 2.4	
15	火	麦ごはん 	○	じゃがいものみそ汁 れんこんハンバーグ 切干大根のサラダ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 長ねぎ・なめだけ れんこん・キャベツ 切干大根	麦ごはん じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 734 たんぱく質 31.2	脂質 18.6 食塩相当量 2.8	
16	水	食パン 	○	キャベツのスープ煮 ドライカレー フルーツポンチ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・しめじ キャベツ・生姜 にんにく みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	食パン・米粉 ナタデココ 巨峰ゼリー マスカットゼリー	米油	エネルギー 724 たんぱく質 31.5	脂質 18.5 食塩相当量 3.4	スプーン
17	木	麦ごはん 	○	すいとん汁 シイラのみそ漬焼き ひじきサラダ	油揚げ シイラ (魚) ツナ	牛乳 干ひじき	人参	玉ねぎ・大根 えのきだけ・白菜 長ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん すいとん 砂糖	米油	エネルギー 690 たんぱく質 34.0	脂質 15.4 食塩相当量 2.0	毎月19日は 食育の日
18	金	五目ごはん 	○	【秋を楽しむ献立】 沢煮椀 秋のイラストコロケ のりマヨ和え	豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ・大根 えのきだけ・長ねぎ もやし・キャベツ	五目ごはん ポテトコロケ	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 721 たんぱく質 22.6	脂質 20.7 食塩相当量 3.1	
21	月	ソフト麺 	○	【地域食材の日献立】 ジビエとソルガムのミートソース 綿内れんこんサラダ りんご	豚肉 鹿肉 ハム	牛乳	人参 トマトピューレ	にんにく・玉ねぎ れんこん・キャベツ りんご	ソフト麺 ソルガム でん粉 砂糖	米油	エネルギー 769 たんぱく質 30.0	脂質 17.2 食塩相当量 2.5	
22	火	麦ごはん 	○	大根のそぼろ汁 さんまのかば焼き わかめとコーンのサラダ	鶏肉 さんま (魚)	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ 大根・えだまめ キャベツ・コーン	麦ごはん こんにやく でん粉 砂糖	米油	エネルギー 778 たんぱく質 27.6	脂質 27.2 食塩相当量 2.4	
23	水	コッペパン 	○	チンゲン菜のスープ スクランブルエッグ ごぼうサラダ	鶏肉 ウインナー 卵・ツナ	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・白菜 ごぼう・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油	エネルギー 682 たんぱく質 31.3	脂質 22.1 食塩相当量 3.2	
24	木	麦ごはん 	○	わかめスープ いかチリソース 春雨サラダ	かまぼこ 豆腐 いか・みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・干しいたけ 長ねぎ・にんにく 生姜・きゅうり キャベツ	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油	エネルギー 711 たんぱく質 29.2	脂質 18.6 食塩相当量 2.7	
25	金	麦ごはん 	○	【若穂中学校思い出献立】 カレー とんかつ・たくあん和え ガトーショコラ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ・りんごピューレ キャベツ・きゅうり 大根漬	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 小麦粉・パン粉 ガトーショコラ	米油	エネルギー 872 たんぱく質 31.0	脂質 22.0 食塩相当量 3.3	スプーン ガトーショコラ (業者配送)
28	月	コッペパン 	○	押し麦入りトマトスープ フライドチキン 大根のコンソメ煮	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・キャベツ にんにく・生姜 大根・黄ピーマン	コッペパン 大麦 米粉	米油	エネルギー 711 たんぱく質 38.3	脂質 21.4 食塩相当量 3.4	
29	火	麦ごはん 	○	【かみかみ献立】 豚汁・ニギスのカレー揚げ 茎わかめのサラダ のりかつおふりかけ	豚肉 みそ ニギス (魚) のりかつおふり かけ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん こんにやく じゃがいも	米油	エネルギー 700 たんぱく質 31.1	脂質 19.6 食塩相当量 2.2	のりかつおふりかけ よくかんで 食べよう!
30	水	パンキンパン 	○	【ハロウィン献立】 野菜スープ なすとトマトのグラタン かぶのサラダ	鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 かぶ・キャベツ きゅうり・レモン果汁	パンキンパン 砂糖 じゃがいも なすとトマトのグ ラタン	米油	エネルギー 800 たんぱく質 25.1	脂質 30.1 食塩相当量 3.4	HALLOWEEN
31	木	麦ごはん 	○	中華コーンスープ チャプチェ キムチ和え	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 赤ピーマン ちんげん菜	生姜・玉ねぎ・白菜 干しいたけ・コーン 長ねぎ・にんにく・もやし たけのこ・大根・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 ごま	エネルギー 689 たんぱく質 26.3	脂質 16.0 食塩相当量 2.3	



ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページ
で公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。



Instagram
名前：[公式] 長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

10月 食育だより



今月の給食目標

なんでも食べよう

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろなことに取り組みやすい季節になりました。勉強やスポーツに自分の力を発揮するために、成長期に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

食品ロスを減らそう!

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスを減らすことは、食べ物を無駄にしないでだけでなく、環境を守っていくためにも大切なことです。



食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまっにつないだため



食べ物はもともとは生きて命を持っていたものです。そして、食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物たちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

むだにしない、したくない減らそう食品ロス

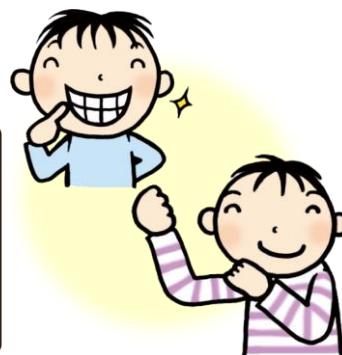


給食では、季節の食材、地域の食材等いろいろな食材を使った献立を心がけています。しかし、献立によって残り物の量が変わります。例えば、肉のおかずと魚のおかずでは、魚のおかずの方が残る量が多いようです。体によい働きをたくさんしてくれる魚をしっかり食べましょう。

魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

「信州ACEプロジェクト」を知っていますか?



～世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す、長野県の県民運動です～

Action
体を動かす

今より少し多く歩くことから

Check
健診を受ける

早期発見・早期治療!

Eat
健康に食べる

減らそう塩分! 増やそう野菜!

毎日の生活の中で、できることから取り組み、生活習慣病を予防しましょう。



給食メニューの紹介 ～キムチ汁～



材料 (4人分)

- 豚もも小間肉 40g
- 玉ねぎ 60g
- えのきたけ 30g
- しらたき 50g
- もやし 80g
- 白菜キムチ 40g
- 豆腐 80g
- にら 20g
- だし汁 500cc
- 酒 小さじ1
- みそ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、えのきたけは3センチ、にらは2センチの長さ、豆腐はさいのめに切る。
- ②しらたきは食べやすい長さに切る。
- ③だし汁に、豚肉、酒、玉ねぎ、えのきたけ、しらたきを入れて煮る。
- ④豚肉が煮えたら、もやし、豆腐、白菜キムチも加えて調味料を入れて味を調える。
- ⑤仕上げににらを加える。

給食の人気メニューです。白菜キムチの量は好みで加減してください。



*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。