



令和6年 10がつこんだてひょう (小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく・血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ・しょうが・とどの調子を整えるもの (緑の仲間)		なつちから・もとの熱や力の元になる (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1火	ソフトめん		みそラーメンスープ いがぐりあげ ちゅうかさラダ	ぶたにく・なる と・みそ・だい ずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ・たまねぎ・ しいたけ・だけのこと もやし・コーン・はく さい・にんにく・ね ぎ・キャベツ・きゅう り	ソフトめん・でん ぶん・さつまい も・パンこ・こむ ぎこ・そうめん・ さとう	あぶら・ごまあぶ ら	671 kcal 26.3 g 18.6 g 3.6 g
2水	むぎごはん		ハヤシライス はるさめサラダ げんこつドーナツ	ぶたにく・たま ご	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・しょう が・たまねぎ・しめ じ・キャベツ・きゅ うり	むぎごはん・じゃ がいも・はるさ め・さとう・こむ ぎこ・パンこ	ごまあぶら・あぶ ら	737 kcal 23.7 g 22.8 g 3.1 g
3木	きのこごはん		あきいっぱいのみそしる いわしのしょうがに ごまあえ	あぶらあげ・み そ・いわし (さ かな)	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	ごぼう・しいたけ えのきたけ・しめ じ・はくさい・だい こん・しょうが・も やし・キャベツ	むぎごはん・さと う・さといも	あぶら・ごま	574 kcal 26.3 g 19.4 g 2.9 g
4金	コッパン		おしむぎのスープ ツナオムレツ パンキンサラダ	とりにく・ツ ナ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ ピーマン・かぼちゃ	にんにく・セロ リー・たまねぎ・し めじ・きゅうり・ キャベツ	コッパン・じゃ がいも・おむぎ	あぶら・マヨネー ズ	667 kcal 28.2 g 27.5 g 3.2 g
7月	むらさきまいごはん		《ほのひ》 かきたまじる・いりだいず ぎんざけのもろみしょうゆつけやき きやべつのしおこんぶあえ	とうふ・たま ご・さけ (さ かな)・だいず	ぎゅうにゅう・ しおこんぶ	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきた け・キャベツ・きゅ うり	むらさきまいごは ん・でんぶん		569 kcal 28.7 g 19.1 g 2.9 g
8火	コッパン		《めのあいごデーこんだて》 かぼちゃのクリームシチュー シーザーサラダ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・しめじ・ はくさい・キャベ ツ・きゅうり・コー ン・レモンかじゅ う・りんご	コッパン・こむ ぎこ	バター・マヨネー ズ	665 kcal 24.0 g 25.0 g 2.6 g
9水	むぎごはん		にくじゃが こおりとうふのあげに さんしょくあえ	ぶたにく・こお りとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいん げん・ほうれんそう	たまねぎ・もやし	むぎごはん・じゃ がいも・しらた き・でんぶん・こ めこ・さとう	あぶら	657 kcal 28.3 g 20.4 g 3.1 g
10木	かざりいなりすし		すましじる とりにくのからあげ いそかあえ	あぶらあげ・で んぶ・たまご・ かまぼこ・とり にく	ぎゅうにゅう・ のり	ほうれんそう・にん じん・みつば	たまねぎ・えのきた け・はくさい・しょ うが・にんにく・ キャベツ・もやし	むぎごはん・さと う・でんぶん・そ うめん	ごま・あぶら	800 kcal 32.1 g 33.4 g 4.3 g
11金	コッパン		トマトスープ きやべつメンチカツ コールスローサラダ	ウィンナー・ぶ たにく・だいず ミート・たまご	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・しろしめ じ・キャベツ・きゅ うり・レモンかじゅ う	コッパン・じゃ がいも・パンこ・ こむぎこ・さとう	あぶら・マヨネー ズ	721 kcal 26.7 g 30.0 g 2.7 g
16水	むぎごはん		もりのきのこカレー こんさいチップス ぶくじんづけあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・ たまねぎ・しめじ・こ ぼう・れんこん・キャ ベツ・きゅうり・えの き・ぶくじんづけ	むぎごはん・じゃ がいも・さつまい も・でんぶん・こ むぎこ	あぶら	663 kcal 21.6 g 17.7 g 2.5 g
17木	むぎごはん		ごまみそしる シルバーのさいきょうやき うのはないりに	ぶたにく・みそ・と うふ・シルバー (さ かな)・ちくわ・あ ぶらあげ・おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・はくさ い・しいたけ・ね ぎ・キャベツ	むぎごはん・さと う	ごま・あぶら	578 kcal 29.4 g 19.1 g 1.9 g
18金	コッパン		ウィンナーときやべつのスープ チリコンカン ポテトサラダ	ウィンナー・だ いず・ぶたに く・だいずミ ート	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ トマト	たまねぎ・もやし・ キャベツ・にんに く・しょうが・きゅ うり・コーン	コッパン・こむ ぎこ・じゃがいも	あぶら・マヨネー ズ	683 kcal 27.5 g 29.0 g 3.4 g
21月	さつまいもごはん		なめこじる とりにくとだいこんのいりに ゆかりあえ	とうふ・みそ・ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・あかじそ こ	たまねぎ・はくさ い・なめこ・ねぎ しょうが・だいこ ん・キャベツ・きゅ うり・もやし	むぎごはん・さつ まいも・こんにゃ く・さとう	ごま・あぶら	527 kcal 23.8 g 13.4 g 2.8 g
22火	コッパン		カレースープ かぼちゃのグラタン ツナサラダ	ぶたにく・とり にく・ツナ	ぎゅうにゅう・ チーズ	にんじん・パセリ・ かぼちゃ	たまねぎ・もやし・ しめじ・キャベツ・ きゅうり	コッパン・じゃ がいも・こむぎこ	あぶら・バター	611 kcal 27.4 g 22.4 g 2.9 g
23水	むぎごはん		さつまじる やきさばのおろしがけ ごもくまめ	とりにく・み そ・さば (さ かな)・だいず・ ちくわ	ぎゅうにゅう・ こんぶ	にんじん	たまねぎ・だいこ ん・ごぼう・ねぎ	むぎごはん・さつ まいも・こんにゃ く・さとう	あぶら	667 kcal 28.2 g 25.3 g 3.2 g
24木	むぎごはん		わかめスープ すぶた もやしのナムル	とうふ・ぶたに く	ぎゅうにゅう・ わかめ	にんじん・ピーマ ン・こまつな	たまねぎ・もやし・ ねぎ・しょうが・た けのこ・しいたけ・ もやし	むぎごはん・でん ぶん・さとう	あぶら・ごま・ご まあぶら	602 kcal 26.8 g 17.9 g 2.6 g
25金	ピザトースト		《ちゅう1おたのしみこんだて》 ABCスープ とりにくのハーブパンこやき なし	ベーコン・ぶた にく・とりにく	チーズ・ぎゅう にゅう	ピーマン・にんじ ん・こまつな・パセ リ・トマト	にんにく・たまね ぎ・だいこん・しろ しめじ・なし	しょくパン・マカ ロニ・こむぎこ・ パンこ	あぶら	716 kcal 38.4 g 23.9 g 3.2 g
28月	チキンライス		《ハロウィンこんだて》 ジュリエンヌスープ フレンチサラダ てづくりハロウィンプリン	とりにく	ぎゅうにゅう・ かんてん	ピーマン・トマト・ にんじん・パセリ・ フロクローリー・かほ ちや	たまねぎ・キャベ ツ・えのきたけ・ きゅうり・コーン	むぎごはん・さと う	あぶら	535 kcal 23.9 g 13.4 g 2.8 g
29火	ソフトめん		マーボーめんじる だいがくも だいこんサラダ	ぶたにく・だい ずミート・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・こ まつな	しょうが・にんに く・たまねぎ・ほし しいたけ・もやし・ だいこん	ソフトめん・さと う・でんぶん・さ つまいも・みずあ め	ごまあぶら・あぶ ら・ごま	691 kcal 25.0 g 21.5 g 3.2 g
30水	むぎごはん		こんさいじる もどりかつおのかくに ごぼうサラダ	ぶたにく・かつ お (さ かな)・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・れんこ ん・はくさい・しょ うが・ごぼう・も やし	むぎごはん・さつ まいも・こんにゃ く・さとう	マヨネーズ・ごま	577 kcal 28.3 g 13.0 g 2.1 g
31木	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひ》 ふのみそしる あげだしょうふのにくみそあんかけ さつまいもときりこんぶのもの	みそ・とうふ・ とりにく・だい ずミート・ちく わ	ぎゅうにゅう・ わかめ・こんぶ	にんじん	たまねぎ・えのきた け・しょうが・ねぎ	むぎごはん・ふ でんぶん・こめ こ・さとう・さつ まいも	あぶら	620 kcal 23.2 g 18.0 g 2.4 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

令和6年 10月献立表 (中学校)

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	穀類・芋類 砂糖	油脂	
1火	ソフト麺		みそラーメンスープ いが栗揚げ 中華サラダ	豚肉・なると・ みそ・大豆ミート	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・しいたけ・ たけのこ・もやし・ し・コーン・白菜・ にんにく・ねぎ・キャベツ・ きゅうり	ソフト麺・でん粉・ さつまいも・パン粉・ 小麦粉・さつまいも・ 砂糖	油・ごま油	796 kcal 30.2 g 20.0 g 4.0 g
2水	麦ご飯		ハヤシライス 春雨サラダ げんこつドーナツ	豚肉・卵	牛乳	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・ しめじ・キャベツ・ きゅうり	麦ご飯・じゃが芋・ 春雨・砂糖・小麦粉・ パン粉	ごま油・油	840 kcal 25.6 g 23.1 g 3.1 g
3木	きのこご飯		秋いっぱいのみそ汁 いわしの生姜煮 ごま和え	油揚げ・みそ・ いわし(魚)	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・しいたけ・ えのきたけ・しめじ・ 白菜・大根・生姜・ もやし・キャベツ	麦ご飯・砂糖・里芋	油・ごま	698 kcal 30.3 g 21.3 g 3.0 g
4金	コッパン		押し麦のスープ ツナオムレツ パンキンサラダ	鶏肉・ツナ・卵	牛乳	人参・パセリ・ピーマン・ かぼちゃ	にんにく・セロリ・ 玉ねぎ・しめじ・ きゅうり・キャベツ	コッパン・じゃが芋・ 大麦	油・マヨネーズ	757 kcal 31.2 g 30.0 g 3.7 g
7月	紫米ご飯		《歯の日》 かきたま汁・炒り大豆 銀鮭のもろみしょうゆ漬け焼き きゃべつの塩昆布和え	豆腐・卵・鮭(魚)・ 大豆	牛乳・塩昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・ キャベツ・きゅうり	紫米ご飯・でん粉		701 kcal 33.1 g 21.1 g 3.0 g
8火	コッパン		《目の愛護デー献立》 かぼちゃのクリームシチュー シーザーサラダ りんご	鶏肉	牛乳・チーズ	人参・かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ・白菜・ キャベツ・きゅうり・ コーン・レモン果汁・ りんご	コッパン・小麦粉	バター・マヨネーズ	776 kcal 27.6 g 28.4 g 3.3 g
9水	麦ご飯		肉じゃが 凍り豆腐の揚げ煮 三色和え	豚肉・凍り豆腐	牛乳	人参・さやいんげん・ ほうれん草	玉ねぎ・もやし	麦ご飯・じゃが芋・ しらたき・でん粉・ 米粉・砂糖	油	786 kcal 31.8 g 21.9 g 3.3 g
11金	コッパン		トマトスープ きゃべつメンチカツ コールスローサラダ	ウィンナー・豚肉・ 大豆ミート・卵	牛乳	トマト・人参	玉ねぎ・しろしめじ・ キャベツ・きゅうり・ レモン果汁	コッパン・じゃが芋・ パン粉・小麦粉・ 砂糖	油・マヨネーズ	817 kcal 29.5 g 32.8 g 3.4 g
16水	麦ご飯		森のきのこカレー 根菜チップス 福神漬け和え	豚肉	牛乳	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・ しめじ・ごぼう・ れんこん・キャベツ・ きゅうり・えのきたけ・ 福神漬け	麦ご飯・じゃが芋・ さつまいも・でん粉・ 小麦粉	油	794 kcal 24.5 g 18.9 g 2.9 g
17木	麦ご飯		ごまみそ汁 シルバーの西京焼き うの花炒り煮	豚肉・みそ・豆腐・ シルバー(魚)・ちくわ・ 油揚げ・おから	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜・しいたけ・ ねぎ・キャベツ	麦ご飯・砂糖	ごま・油	707 kcal 33.9 g 20.9 g 2.2 g
18金	コッパン		ウィンナーときゃべつのスープ チリコンカン ポテトサラダ	ウィンナー・大豆・ 豚肉・大豆ミート	牛乳	人参・パセリ・ トマト	玉ねぎ・もやし・ キャベツ・にんにく・ 生姜・きゅうり・ コーン	コッパン・小麦粉・ じゃが芋	油・マヨネーズ	772 kcal 30.5 g 31.7 g 3.7 g
21月	さつまいもご飯		なめこ汁 鶏肉と大根の炒り煮 ゆかり和え	豆腐・みそ・鶏肉	牛乳	人参・赤じそ粉	玉ねぎ・白菜・なめこ・ ねぎ・生姜・大根・ キャベツ・きゅうり・ もやし	麦ご飯・さつまいも・ こんにやく・砂糖	ごま・油	634 kcal 26.5 g 14.1 g 3.0 g
22火	コッパン		カレースープ かぼちゃのグラタン ツナサラダ	豚肉・鶏肉・ツナ	牛乳・チーズ	人参・パセリ・ かぼちゃ	玉ねぎ・もやし・しめじ・ キャベツ・きゅうり	コッパン・じゃが芋・ 小麦粉	油・バター	696 kcal 30.6 g 24.6 g 3.4 g
23水	麦ご飯		さつまいも汁 焼きさばのおろしがけ 五目豆	鶏肉・みそ・さば(魚)・ 大豆・ちくわ	牛乳・昆布	人参	玉ねぎ・大根・ごぼう・ ねぎ	麦ご飯・さつまいも・ こんにやく・砂糖	油	811 kcal 32.7 g 28.5 g 3.4 g
24木	麦ご飯		わかめスープ 酢豚 もやしのナムル	豆腐・豚肉	牛乳・わかめ	人参・ピーマン・ 小松菜	玉ねぎ・もやし・ねぎ・ 生姜・たけのこ・しいたけ・ もやし	麦ご飯・でん粉・ 砂糖	油・ごま・ごま油	727 kcal 29.9 g 19.1 g 2.9 g
25金	ピザトースト		《ちゅう1おたのしみこんだて》 ABCスープ 鶏肉のハーブパン粉焼き 梨	ベーコン・豚肉・ 鶏肉	チーズ・牛乳	ピーマン・人参・ 小松菜・パセリ・ トマト	にんにく・玉ねぎ・ 大根・白しめじ・ なし	食パン・マカロニ・ 小麦粉・パン粉	油	812 kcal 43.7 g 26.2 g 3.7 g
28月	チキンライス		《ハロウィンこんだて》 ジュリエヌスープ フレンチサラダ 手作りハロウィンプリン	鶏肉	牛乳・寒天	ピーマン・トマト・ 人参・パセリ・ ロッコリー・ かぼちゃ	玉ねぎ・キャベツ・ えのきたけ・きゅうり・ コーン	麦ご飯・砂糖	油	649 kcal 26.8 g 14.2 g 3.0 g
29火	ソフト麺		マーボー麺汁 大学芋 大根サラダ	豚肉・大豆ミート・ みそ	牛乳	人参・にら・ 小松菜	生姜・にんにく・玉ねぎ・ しいたけ・もやし・ 大根	ソフト麺・砂糖・ でん粉・さつまいも・ 芋・水あめ	ごま油・油・ごま	820 kcal 28.6 g 23.3 g 3.4 g
30水	麦ご飯		根菜汁 戻りかつおの角煮 ごぼうサラダ	豚肉・かつお(魚)・ ツナ	牛乳	人参	大根・れんこん・白菜・ 生姜・ごぼう・もやし	麦ご飯・さつまいも・ こんにやく・砂糖	マヨネーズ・ごま	697 kcal 31.9 g 13.9 g 2.5 g
31木	麦ご飯		《地域食材の日》 ふのみそ汁 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ さつまいもと切り昆布の煮物	みそ・豆腐・鶏肉・ 大豆ミート・ちくわ	牛乳・わかめ・ 昆布	人参	玉ねぎ・えのきたけ・ 生姜・ねぎ	麦ご飯・ふ・ でん粉・米粉・ 砂糖・さつまいも	油	756 kcal 26.9 g 19.7 g 2.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

食育だより 10月



今月の目標

好き嫌いせず何でも食べよう

2 調度をゼロに



2 調度をゼロに

10月は「世界食料デー」月間



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食糧デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



出典：国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省

世界食料デー

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

<p>栄養バランスを考えた献立を提供しています</p>	<p>安心して食べられるよう衛生的に調理しています</p>	<p>地産地消を推進しています</p>	<p>みんなで同じものを食べることができます</p>
-----------------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

<p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する</p>	<p>給食から、バランスのよい食事について学ぶ</p>	<p>食器を大切に使う</p>	<p>食べられる人は、なるべく残さず食べる</p>
-------------------------------	-----------------------------	-----------------	---------------------------

～しあわせ信州ACEプロジェクト～



長野県では、一人ひとりが生きがいをもち、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」を自指す県民運動「信州ACEプロジェクト」を推進しています。

AECとは 脳卒中などの生活習慣病予防に効果がある「Action(体を動かす)、Check(検診を受ける)、Eat(健康に食べる)」を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指しています。

Eat(健康に食べる) 減らそう塩分、増やそう野菜
～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

減塩の「9つのコツ」

- | | |
|--|---|
| <p>食べる時</p> <ol style="list-style-type: none"> 調味料は、料理の味をみながら 調味料は「かける」より「つける」 麺類の汁は全部飲まない | <p>選ぶ時</p> <ol style="list-style-type: none"> 加工食品は塩分量に気をつける 減塩調味料・食品を上手に利用 外食や弁当は表示で塩分量を確認 |
|--|---|

塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

- 作る時**
- 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす
 - だし、酸味、香味で薄味でもおいしく
 - 汁物は真だくさんに

毎日の生活を見直し、
世界一の健康長寿を目指しましょう！

今月の献立から ピザトースト

<p>*材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚切り食パン 4枚 炒め油 適量 にんにく 少々 ベーコン 20g 玉ねぎ 1/3個 トマトケチャップ 100g トマトピューレ 大さじ2 乾燥バジル 少々 こしょう 少々 ピーマン 1/3個 トマト 1/3個 ピザチーズ 80g 	<p>*作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> にんにくはみじん切り、玉ねぎ・ベーコンは粗みじん切り、ピーマン・トマトは輪切りする。 Aでピザソースを作る。鍋に炒め油を温め、にんにくを炒める。ベーコン・玉ねぎを加えて炒め、調味料を入れて味を調える。 パンに②のピザソースをぬる。 ③に半量のピザチーズをのせ、その上にピーマン・トマトをのせ、その上からピザチーズをのせる 温めたトースターに④を入れ、チーズに少しこげめが付くまで焼く。
---	---

※子ども達に大人気のピザトースト。10月にはお楽しみ献立の主食として登場します。生のトマトをのせることでジューシーさが加わったちょっとおしゃれな一品です。ピザチーズでトマトとピーマンをサンドすることで、具がずれにくくなります。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。

