



令和7年 9月献立表

(中学校)



長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

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		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (和加リ)	脂質 (ｸﾞﾗﾑ)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	たんぱく質 (ｸﾞﾗﾑ)	食塩相当量 (ｸﾞﾗﾑ)	
1	月			《防災献立》 夏野菜のみそ汁 凍り豆腐の煮物 なめたけ和え・焼きのり	油揚げ みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ・大根 ズッキーニ なす・きゃべつ もやし・なめたけ	麦ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖・でん粉	油	エネルギー 688 たんぱく質 30.9	脂質 15.8 食塩相当量 2.5	焼きのり
2	火			キムチスープ 焼きぎょうざ 冷やし中華サラダ	鶏肉 ぎょうざ	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ 白菜・もやし 白菜キムチ きゅうり	麦ご飯 しらたき 中華めん 砂糖	油 ごま油	エネルギー 707 たんぱく質 23.5	脂質 16.2 食塩相当量 2.6	ぎょうざ 2個
3	水			キャロットポタージュ ハンバーグおろしソース ズッキーニのサラダ	ベーコン ハンバーグ いんげん豆 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参	玉ねぎ・コーン 大根・きゃべつ ズッキーニ	丸パン 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	エネルギー 837 たんぱく質 35.6	脂質 30.6 食塩相当量 4.1	
4	木			《石川県から学ぶ献立》 めった汁 ちくわのフライ ゆかり和え	豚肉 ちくわ みそ	牛乳	人参 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ ねぎ・きゃべつ きゅうり	わかめご飯 さつま芋 こんにゃく 小麦粉・パン粉	油	エネルギー 750 たんぱく質 25.2	脂質 16.5 食塩相当量 3.6	
5	金			ベーコンともやしのスープ ラタトゥイユ 茎わかめのサラダ いちごジャム	ベーコン ウィンナー	牛乳 くさわかめ	人参・小松菜 赤ピーマン トマト ズッキーニ・きゃべつ・きゅうり	生姜・しいたけ 玉ねぎ・もやし にんにく・なす	コッペパン でん粉・砂糖 マカロニ ジャム	オリーブ油	エネルギー 719 たんぱく質 28.1	脂質 23.9 食塩相当量 4.1	いちごジャム 
8	月			《地域食材の日献立》 かみなり汁 三色そばろ ごま酢きゅうり漬け	ちくわ みそ・豆腐 鶏肉・卵 大豆ミート	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・大根 ねぎ・生姜 枝豆・きゅうり きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 766 たんぱく質 33.2	脂質 23.2 食塩相当量 3.3	長野県 
9	火			みそワタンスープ なす入りマーボー豆腐 大根のかりかり漬け	なると みそ・豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	人参 にら	生姜・玉ねぎ・ねぎ もやし・なす にんにく・たけのこ	麦ご飯 ワンタン 砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー 704 たんぱく質 27.6	脂質 14.7 食塩相当量 2	
10	水			《通明小学校お楽しみ献立》 ミネストローネ・鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ メロンソイクリームソーダゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 セロリ・玉ねぎ 大根・きゃべつ きゅうり・にんにく	コッペパン マカロニ・砂糖 こんにゃく でん粉・ゼリー	オリーブ油	エネルギー 781 たんぱく質 34.3	脂質 24.7 食塩相当量 3.3	メロンソイクリーム ソーダゼリー 業者配送
11	木			《昭和150周年お祝い献立》 ポークカレー コロコロ野菜 フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・りんご きゅうり・大根 きゃべつ・夏みかん缶・パイン缶	麦ご飯 じゃが芋 ナタデココ ゼリー・砂糖	油	エネルギー 776 たんぱく質 24.0	脂質 15.2 食塩相当量 2.2	
12	金			せん切り野菜のスープ ホキの甘辛和え あざやかサラダ	豚肉 ホキ（魚）	牛乳	人参 水菜 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ もやし・きゅうり きゃべつ・枝豆 レモン果汁	黒砂糖パン でん粉 砂糖	油	エネルギー 776 たんぱく質 36.9	脂質 23.4 食塩相当量 3.3	
16	火			《お彼岸献立》 お彼岸汁 肉団子の甘酢あん ひじきと枝豆のサラダ	がんもどき 肉団子	牛乳 昆布 ひじき	人参 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ・大根 えのきたけ 黄ピーマン きゃべつ・枝豆	麦ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	エネルギー 767 たんぱく質 28.8	脂質 23.7 食塩相当量 2.6	
17	水			鶏ごぼうスープ ジャーマンポテト ぶどう	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ 白菜・にんにく ぶどう	コッペパン じゃが芋	油	エネルギー 679 たんぱく質 29.2	脂質 17.7 食塩相当量 3.3	ぶどう 3個 
18	木			すいとん汁 あじの和風トマトあんかけ 切り干し大根の煮物	鶏肉 あじ（魚） さつま揚げ 油揚げ	牛乳	人参 トマト さやいんげん	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ 白菜・ねぎ 切干大根	麦ご飯 すいとん でん粉・砂糖	油	エネルギー 807 たんぱく質 33.9	脂質 21.1 食塩相当量 2.4	
19	金			冬瓜のスープ ロングウィンナー 春雨サラダ	ベーコン ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 トマト	生姜・冬瓜 玉ねぎ・白菜 きゅうり きゃべつ	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま油	エネルギー 779 たんぱく質 31.7	脂質 33.3 食塩相当量 4.4	毎月19日は 食育の日 
22	月			《秋の応援献立》 みそかきたま汁・のりふりかけ レバーのケチャップ和え レモンドレッシングサラダ	卵・みそ 豚レバー のりふりかけ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・きゃべつ えのきたけ・生姜 きゅうり・コーン レモン果汁・にんにく	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 779 たんぱく質 34.2	脂質 21.1 食塩相当量 2.9	のりふりかけ
24	水			白菜とはんぺんのスープ 鶏肉のアプリコットソース コールスローサラダ	はんぺん 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ 白菜・きゃべつ レッドキャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 ジャム 砂糖	油	エネルギー 703 たんぱく質 36.8	脂質 20.9 食塩相当量 3.8	
25	木			油揚げのみそ汁 さばの梅の香ソース 凍り豆腐のごま和え	油揚げ みそ さば（魚） 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・白菜 ねぎ・きゅうり 梅・きゃべつ 生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	エネルギー 776 たんぱく質 33.9	脂質 27.5 食塩相当量 3.2	
29	月			辛味豆腐汁 肉じゃが 青じそ風味和え	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参 青じそ粉	玉ねぎ・白菜 きゃべつ きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 694 たんぱく質 30.0	脂質 15.0 食塩相当量 2.5	
30	火			ハヤシライス ポテトと野菜の炒め物 梨	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ きゃべつ・コーン 梨	麦ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	油	エネルギー 774 たんぱく質 29.0	脂質 17.5 食塩相当量 2.4	



Instagram

名前：[公式] 長野市の学校給食

ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

iPhone版 Android版



スマートフォンアプリ【INCながのインフォ】

アプリインストール方法

・iOS端末(iPhone、iPad等)はAPP Storeから

・Android端末はPlayストアから

「INCながのインフォ」と検索、または左の二次元コードからアクセス。

毎日の献立を紹介
しています。

食育だより 9月



朝から
「食欲の秋」

こんげつ もくひょう
今月の目標

きそくただ しよくじ
規則正しい食事をしよう！

朝ごはんには、脳や体を目覚めさせる「スイッチ」の役割があります。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力調査（※1）の正答率や体力テスト（※2）の合計点が高い傾向にある、子ども達の生活習慣に課題がある、という調査結果が報告されています。

1日を元気に過ごすために、家族で「毎日の朝ごはん」について話題にしてみましょう。

※1 文部科学省「全国学力状況調査」R5年度 ※2 スポーツ庁「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」R5年度

あさ からだ めざ
朝ごはんを、体温を上げて、
体を目覚めさせ、やる気が満タン！

寝ているときは体温が低いので、朝起きてしばらくはボーっとしています。朝ごはんを食べると、体温が上がり、一日の始まりを全身に知らせることで、体は目覚め、活動する準備ができます。



朝から元気に活動するための
体のスイッチ

あさ やくわり
朝ごはんの役割



脳に栄養を送り、
集中して学習する
ための
脳のスイッチ

あさ ちょう しげき
朝ごはんを、腸を刺激し、
うんちを出して、体調ばっちり！



体の中のいらない
ものを出すための
うんちのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、うんちを出しやすくなります。また、毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整い、ベストコンディションになります。



今月の長野市食育通信は、「災害時の食事について」を特集しています。下の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。



「もしもの時」に備えましょう

- ・災害が起こると、生活に必要なものが手に入りにくくなります。
- ・「3日分～1週間程度の備蓄食」を用意しておきましょう。（電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政からの支援が届くまでに必要とされる量です。）
- ・ぜひご家族でどんなものを備えておくべきか、話題にしてください。家庭でできるりっぱな「防災教育」です！

給食の献立から ～レモンドレッシングサラダ～

●手作りドレッシングは、お子さんと一緒に簡単に作れます！

【材料 4人分】

きゃべつ 100g
きゅうり 60g
にんじん 15g
冷凍コーン 25g
乾燥わかめ 少量
塩 少々
砂糖 少々
レモン汁 小さじ1と1/2
サラダ油 小さじ1
こしょう 少々

【作り方】

- ① きゃべつは細切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ② コーンは茹でて冷まし、わかめはもどしておく。
- ③ ①の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①②③を食べる直前に和えてできあがり！



野菜はじめて切ってみよう～！

※給食のサラダなどの和え物の野菜は全て加熱調理しています。

ドレッシングを混ぜるのがおもしろい！

勉強も運動もがんばりたい人は…

小学校1・2・3年生

いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、食の幅を広げるときです。朝ごはんの習慣をつけます。将来、大会や遠征にでかけても大丈夫なように、何でも食べられることを目標にしてみましょう！



小学校4年生～中学校3年生まで

毎朝、質と量が整った食事を食べるなど基本的な生活習慣を身につけます。この年代では、「食事の壁」を少しずつ崩していくチャンス!! 食べる量や食事にかかる時間を意識して、苦手な食べ物も一口チャレンジできるように、家族みんなで見ていきましょう！

ちようしょく のう か
朝食で「脳」が変わる！
しよく だいじ
主食+おかずが大事！

生活習慣の中で、夜のメディアとの向き合い方が、今課題だといわれています。夜更かしは、子ども達の心身の発達や「早ね、早起き、朝ごはん」に影響があると懸念され、「朝食のとり方」で学習や、体力面での成績に違いがあることを様々な場面でいわれています。

夏の終わりにご家族で生活習慣をチェックして、できることから取り組みたいですね！

