



令和7年

9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	血や肉になるもの (赤の仲間)		からだ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)		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月	むぎごはん		なつやさいのみそしる ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの ズッキーニのマヨサラダ ももゼリー	あぶらあげ・みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう・わかめ・かんてん	モロッコいんげん・かぼちゃ・ピーマン・あかピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・にんにく・しょうが・たけのこ・きゅうり・キャベツ・ズッキーニ	むぎごはん・でんぶ・さとう・ももジュース・ナタデココ	ごまあぶら・マヨネーズ	610 kcal 22.5 g 18.7 g 2.0 g
2火	ミニコッペパン		《ぼうさいこんだて》 はるさめスープ きゅうきゅうカレー やさしいため・かんパン	いとかまぼこ・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・ピーマン・こまつな	たまねぎ・しいたけ・もやし・キャベツ	コッペパン・はるさめ・きゅうきゅうカレー・かんパン	あぶら	746 kcal 22.7 g 27.4 g 4.2 g
3水	むぎごはん		きのこじる クロマトウダイのからあげ こおりどうふのいりに	あぶらあげ・クロマトウダイ (さかな)・とりにく・ちくわ・こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・はくさい・なめこ・えのきたけ・しめじ・ねぎ・しいたけ	むぎごはん・でんぶ・さとう	あぶら	686 kcal 38.7 g 25.9 g 2.8 g
4木	タコライス		さっぱりちゅうかスープ ガーリックポテト	かまぼこ・とうふ・ぶたにく・だいすミート	ぎゅうにゅう・わかめ・チーズ	にんじん・ピーマン・あかピーマン・トマト	えのきたけ・はくさい・もやし・にんにく・たまねぎ・きゅうり・キャベツ	むぎごはん・でんぶ・さとう・じゃがいも	あぶら	660 kcal 29.0 g 22.8 g 2.7 g
5金	ひやしうどん		かしわてん フライビーンズ	あぶらあげ・たまご・とりにく・だいす	ぎゅうにゅう・わかめ・あおのり	にんじん	きゅうり・しょうが・にんにく	うどん・さとう・でんぶ・こむぎこ	マヨネーズ・ごま・あぶら	682 kcal 35.2 g 31.4 g 3.1 g
8月	てづくりおやき (なす・かぼちゃ)		《ちいきしょくざいのひ》 ふのみそしる ぶたにくとこおりどうふのあげに あおじそふうみあえ	みそ・ぶたにく・こおりどうふ	ぎゅうにゅう・わかめ	かぼちゃ・にんじん・しそ	なす・たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり	こむぎこ・さとう・ふ・でんぶ	あぶら	774 kcal 31.9 g 29.4 g 4.4 g
9火	チリドッグパン		せんぎりやさいのスープ かいそうサラダ フルーツポンチ	ウィンナー・だいすミート・ぶたにく	ぎゅうにゅう・かいそう・かんてん	にんじん・みすな・トマト	にんにく・たまねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・パインかん・みかんかん・レモンかじゅう	コッペパン・こむぎこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	699 kcal 28.8 g 25.5 g 3.7 g
10水	むぎごはん		《はのひ》 かぼちゃとひきにくのカレー わふうマカロニサラダ まるごときゅうりづけ・いりだいす	ぶたにく・だいすミート・かつおぶし・だいす	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ・こまつな	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・マカロニ・さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま	719 kcal 27.7 g 22.3 g 2.4 g
11木	むぎごはん		けんちんじる さばのみそにくずきりサラダ	とりにく・あぶらあげ・とうふ・さば (さかな)・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・ごぼう・しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・こんにゃく・さとう・くずきり	ごまあぶら	667 kcal 28.5 g 28.0 g 2.3 g
12金	コッペパン		ミネストローネ とりにくのハーブパンこやき コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ・にんじん・トマト	にんにく・セロリ・たまねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	コッペパン・マカロニ・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら・マヨネーズ・オリーブゆ	635 kcal 32.8 g 21.8 g 2.4 g
16火	コッペパン		たまごスープ なすのミートグラタン フレンチサラダ	ぶたにく・たまご・とうふ・だいすミート	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・こまつな・トマト	たまねぎ・えのきたけ・なす・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・でんぶ・さとう・こむぎこ・マカロニ	あぶら・バター	699 kcal 31.2 g 28.0 g 3.7 g
17水	むぎごはん		《ちゅう2おたのしみこんだて》 ハヤシライス・きよほう メルルーサのフライ いとかんてんのサラダ	ぶたにく・メルルーサ (さかな)	ぎゅうにゅう・かんてん・わかめ	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・きよほう	むぎごはん・じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	715 kcal 31.1 g 20.5 g 3.2 g
18木	むぎごはん		からみとうふじる ハンバーグおろしソース ポテトサラダ	ぶたにく・とうふ・みそ・だいすミート・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	たまねぎ・もやし・キャベツ・だいこん・きゅうり・コーン	むぎごはん・パンこ・さとう・でんぶ・じゃがいも	あぶら・マヨネーズ	681 kcal 29.7 g 27.1 g 2.3 g
19金	おはぎ		《おひがんこんだて》 とうふのすましじる ちくぜんにいそかあえ	きなこ・あんこ・かまぼこ・とうふ・とりにく・ちくわ	ぎゅうにゅう・のり	にんじん・みつば・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ごぼう・しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし	もちごめ・こめ・さとう・こんにゃく	ごま・あぶら	676 kcal 28.2 g 16.4 g 3.1 g
22月	むぎごはん		ごまキムチじる ししゃものフリッター とりにくとうすらたまごのもの	ぶたにく・とうふ・ししゃも (さかな)・まるごと・さつまあげ・うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・しょうが	むぎごはん・しらたき・こんにゃく・じゃがいも・さとう	ごま・あぶら	636 kcal 24.9 g 22.5 g 2.6 g
24水	むぎごはん		ちゅうかふうなめこスープ ホイコーロー ピリからきゅうり	とりにく・なると・たまご・ぶたにく・みそ・とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・ピーマン	たまねぎ・たけのこ・なめこ・しょうが・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・でんぶ・さとう	ごまあぶら・あぶら	559 kcal 29.1 g 16.6 g 2.2 g
25木	ようふうちらしずし		もすくスープ うめふうみつくね だいこんのカリカリづけ	ツナ・むきえび・たまご・とうふ・とりにく・だいすミート	チーズ・のり・ぎゅうにゅう・もすく	にんじん・しそ	きゅうり・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・しょうが・ごぼう・うめ・だいこん・つぼづけ	むぎごはん・さとう・パンこ	ごま・あぶら	613 kcal 30.7 g 20.2 g 3.7 g
26金	うどん		カレーなんばんじる なつやさいとモウカサメのあますあえ キャベツのしおこんぶあえ	とりにく・あぶらあげ・もつかさめ (さかな)	ぎゅうにゅう・しおこんぶ	にんじん・かぼちゃ・ピーマン・あかピーマン	たまねぎ・はくさい・ねぎ・なす・キャベツ・きゅうり	うどん・でんぶ・さとう	あぶら	603 kcal 28.3 g 20.6 g 3.2 g
30火	コッペパン		かぼちゃのクリームシチュー てづくりソーセージ こんにゃくサラダ	とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・かぼちゃ・パセリ	たまねぎ・しめじ・はくさい・キャベツ・にんにく・きゅうり	コッペパン・こむぎこ・パンこ・でんぶ・さとう・こんにゃく	バター・ごまあぶら	679 kcal 31.2 g 27.3 g 3.1 g

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おください。

令和7年 9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）		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 砂糖	油脂	
1月	麦ご飯		夏野菜のみそ汁 豚肉とカラフルピーマンの炒め物 ズッキーニのマヨサラダ 桃ゼリー	油揚げ・みそ・豚肉	牛乳・わかめ・寒天	モロッコいんげん・かぼちゃ・ピーマン・赤ピーマン・人参	玉ねぎ・なす・にんにく・生姜・たけのこ・きゅうり・キャベツ・ズッキーニ	麦ご飯・でん粉・砂糖・桃ジュース・ナタデココ	ごま油・マヨネーズ	610 kcal 22.5 g 18.7 g 2.0 g
2火	ミニコッペパン		《防災献立》 春雨スープ 救給カレー 野菜炒め・乾パン	糸かまぼこ・豚肉	牛乳	人参・にら・ピーマン・小松菜	玉ねぎ・しいたけ・もやし・キャベツ	コッペパン・春雨・救給カレー・乾パン	油	746 kcal 22.7 g 27.4 g 4.2 g
3水	麦ご飯		きのこ汁 クロマトウダイの唐揚げ 凍り豆腐の炒り煮	油揚げ・クロマトウダイ（魚）・鶏肉・ちくわ・凍り豆腐	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・大根・白菜・なめこ・えのきたけ・しめじ・ねぎ・しいたけ	麦ご飯・でん粉・砂糖	油	686 kcal 38.7 g 25.9 g 2.8 g
4木	タコライス		さっぱり中華スープ ガーリックポテト	かまぼこ・豆腐・豚肉・大豆ミート	牛乳・わかめ・チーズ	人参・ピーマン・赤ピーマン・トマト	えのきたけ・白菜・もやし・にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	麦ご飯・でん粉・砂糖・じゃが芋	油	660 kcal 29.0 g 22.8 g 2.7 g
5金	冷やしうどん		かしわ天 フライビーンズ	油揚げ・卵・鶏肉・大豆	牛乳・わかめ・青のり	人参	きゅうり・生姜・にんにく	うどん・砂糖・でん粉・小麦粉	マヨネーズ・ごま・油	682 kcal 35.2 g 31.4 g 3.1 g
9火	チリドッグパン		せん切り野菜のスープ 海藻サラダ フルーツポンチ	ウィンナー・大豆ミート・豚肉	牛乳・海藻・寒天	人参・水菜・トマト	にんにく・玉ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・パイン缶・みかん缶・レモン果汁	コッペパン・小麦粉・砂糖	油・ごま油	699 kcal 28.8 g 25.5 g 3.7 g
10水	麦ご飯		《歯の日》 かぼちゃとひき肉のカレー 和風マカロニサラダ まるごときゅうり漬け・炒り大豆	豚肉・大豆ミート・かつお節・大豆	牛乳	人参・かぼちゃ・小松菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン	麦ご飯・マカロニ・砂糖	油・ごま油・ごま	719 kcal 27.7 g 22.3 g 2.4 g
11木	麦ご飯		けんちん汁 さばのみそ煮 くずきりサラダ	鶏肉・油揚げ・豆腐・さば（魚）・みそ	牛乳	人参	大根・ごぼう・生姜・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・こんにゃく・砂糖・くずきり	ごま油	667 kcal 28.5 g 28.0 g 2.3 g
12金	コッペパン		ミネストローネ 鶏肉のハーブパン粉焼き コールスローサラダ	鶏肉	牛乳	パセリ・人参・トマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	コッペパン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖	油・マヨネーズ・オリーブ油	635 kcal 32.8 g 21.8 g 2.4 g
16火	コッペパン		卵スープ なすのミートグラタン フレンチサラダ	豚肉・卵・豆腐・大豆ミート	牛乳・チーズ	人参・小松菜・トマト	玉ねぎ・えのきたけ・なす・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・でん粉・砂糖・小麦粉・マカロニ	油・バター	699 kcal 31.2 g 28.0 g 3.7 g
17水	麦ご飯		《中2お楽しみ献立》 ハヤシライス・巨峰 メルルーサのフライ 糸寒天のサラダ	豚肉・メルルーサ（魚）	牛乳・寒天・わかめ	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・巨峰	麦ご飯・じゃが芋・小麦粉・パン粉・砂糖	油・ごま油	715 kcal 31.1 g 20.5 g 3.2 g
18木	麦ご飯		辛味豆腐汁 ハンバーグおろしソース ポテトサラダ	豚肉・豆腐・みそ・大豆ミート・卵	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・もやし・キャベツ・大根・きゅうり・コーン	麦ご飯・パン粉・砂糖・でん粉・じゃが芋	油・マヨネーズ	681 kcal 29.7 g 27.1 g 2.3 g
19金	おはぎ		《お彼岸献立》 豆腐のすまし汁 筑前煮 磯香和え	きな粉・あんこ・かまぼこ・豆腐・鶏肉・ちくわ	牛乳・のり	人参・みつば・さやいんげん	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・ごぼう・しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし	もち米・米・砂糖・こんにゃく	ごま・油	676 kcal 28.2 g 16.4 g 3.1 g
22月	麦ご飯		ごまキムチ汁 ししゃものフリッター 鶏肉とうすら卵の煮物	豚肉・豆腐・ししゃも（魚・丸ごと）・さつま揚げ・うすら卵	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・生姜	麦ご飯・白滝・こんにゃく・じゃが芋・砂糖	ごま・油	636 kcal 24.9 g 22.5 g 2.6 g
24水	麦ご飯		中華風なめこスープ ホイコーロー ピリ辛きゅうり	鶏肉・なると・卵・豚肉・みそ・豆腐	牛乳	人参・小松菜・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ・なめこ・生姜・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・でん粉・砂糖	ごま油・油	559 kcal 29.1 g 16.6 g 2.2 g
25木	洋風ちらし寿司		もずくスープ 梅風味つくね 大根のカリカリづけ	ツナ・むきえび・卵・豆腐・鶏肉・大豆ミート	チーズ・のり・牛乳・もずく	人参・しそ	きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・生姜・ごぼう・梅・大根・つば漬け	麦ご飯・砂糖・パン粉	ごま・油	613 kcal 30.7 g 20.2 g 3.7 g
26金	うどん		カレー南蛮汁 夏野菜とモウカサメの甘酢和え きゃべつの塩昆布和え	鶏肉・油揚げ・もつかさめ（魚）	牛乳・塩昆布	人参・かぼちゃ・ピーマン・赤ピーマン	玉ねぎ・白菜・ねぎ・なす・キャベツ・きゅうり	うどん・でん粉・砂糖	油	603 kcal 28.3 g 20.6 g 3.2 g
30火	コッペパン		かぼちゃのクリームシチュー 手作りソーセージ こんにゃくサラダ	鶏肉・豚肉	牛乳	人参・かぼちゃ・パセリ	玉ねぎ・しめじ・白菜・キャベツ・にんにく・きゅうり	コッペパン・小麦粉・パン粉・砂糖・こんにゃく	バター・ごま油	679 kcal 31.2 g 27.3 g 3.1 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。

9月食育だより



こんげつ むくひょう
今月の目標

バランスの良い食事をしよう

9月は「健康増進普及月間」です。一生健康で過ごせるように健康的な食生活を心掛けていきましょう。

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続く、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



食育推進のため、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。右記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



食の備えを見直しましょう

9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、甚大な被害が発生することもある状況です。日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分備えて置くことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！
ひとり1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

今月の献立から

救給カレー



9月の給食に「防災献立」として『救給カレー』をお出しします。『救給カレー』は、平成23年3月の東日本大震災の時に、建物の損壊、ライフラインの停止、食糧の不足を経験した学校栄養士たちが、非常事態に備えるためにメーカーさんと協力して作りました。

『救給カレー』は、レトルトカレーのようなものです。でも、市販のものと大きく違うところは、

- ① ご飯が入っていて腹持ちがよく、温めなくてもそのまま食べることができます。
- ② ご飯にも、パンにもあう味付けとなっています。
- ③ 食器を使わず、そのまますくって食べられるように、食べやすい形の包装となっています。
- ④ アレルギー源となるものをできるだけ使用せず作っています。
- ⑤ 国産の米、野菜を使っています。



今回は、調理場で温めたものをお出しし、ドライカレーのようにパンと一緒に食べてもらいます。いざという時に備え、非常食を食べる経験としてください。令和元年の台風19号の時には、「被災して避難所へ行き、1週間近く食べるものに困り、食べられることの幸せを感じた」という経験をした子どもたちが、長野市内でもいました。家庭でも、万が一の時にはどうしたらいいのか、みんなで考える機会にできるといいですね。