

令和7年10月 献立表 (中学コース)

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日	曜	献立名		食品の働きと分類						栄養価		一口メモ		
		主食	牛乳	おかず (汁・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 (キロカロリー)	脂質 (グラム)
				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 (グラム)	食塩相当量 (グラム)			
1	水	麦ご飯	牛乳	わかめスープ チンジャオロース ダイコンサラダ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・白菜 にんにく・しょうが たけのこ・黄ピーマン 大根・コーン	麦ご飯 砂糖	ごま油 ドレッシング	エネルギー 698 たんぱく質 29.8	脂質 19.3 食塩相当量 2.2	「チンジャオロース」は、いろどりよく、緑、赤、黄色のピーマンを使います。	
2	木	ソフト麺	牛乳	ちゃんぽんスープ さつま芋コロケ ツナとごぼうのサラダ	豚肉 いか さつま揚げ ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜 長ねぎ ごぼう キャベツ	ソフト麺 でんぶん さつま芋コロケ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 799 たんぱく質 31.5	脂質 21.9 食塩相当量 3.0	「ちゃんぽん麺」は、長崎県で有名な、具だくさんの麺料理です。	
3	金	麦ご飯	牛乳	【十五夜献立】 芋の子汁 さんまのかば焼き 菊花和え(大豆)・お月見団子	鶏肉 みそ さんま(魚) 凍り豆腐	牛乳	人参 こまつな	ごぼう・大根 しめじ・長ねぎ しょうが・キャベツ もやし	麦ご飯 里いも・こんにやく でんぶん・砂糖 お月見団子	ひまわり油	エネルギー 864 たんぱく質 29.2	脂質 29.7 食塩相当量 2.2	「十五夜」は、「芋名月」とも呼ばれます。里芋入りの「芋の子汁」を作ります。	
6	月	麦ご飯	牛乳	ツナと豆腐の中華煮 きのこしゅうまい(2個) 春雨サラダ	ツナ 豆腐 きのこしゅうまい	牛乳	人参	しょうが・玉ねぎ たけのこ・長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 でんぶん 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 748 たんぱく質 29.5	脂質 20.6 食塩相当量 2.7	長野県産のきのここと小麦粉を使った、「きのこしゅうまい」です。	
7	火	コッペパン	牛乳	コロコロポテトスープ ハンバーグオニオンソース フレンチサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	人参 こまつな	玉ねぎ・にんにく キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 691 たんぱく質 30.1	脂質 22.0 食塩相当量 3.5	じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、風邪予防や疲労回復効果があります。	
8	水	麦ご飯	牛乳	豆乳みそ汁 秋野菜の煮物 梨	油揚げ 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ・白菜 しょうが れんこん 大根・梨	麦ご飯 さつまいも こんにやく 砂糖	ひまわり油	エネルギー 697 たんぱく質 24.9	脂質 13.8 食塩相当量 1.8	梨は、長野県産の「南水」という品種の予定です。	
9	木	コッペパン	牛乳	【目の愛護デー献立】 緑黄色野菜のシチュー 秋鮭のレモン和え 青大豆のサラダ	ベーコン 鮭(魚) 大豆	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ レモン きゅうり キャベツ	コッペパン でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 847 たんぱく質 41.7	脂質 29.1 食塩相当量 3.5	目によいのはたらきのある「緑黄色野菜」や「鮭」、「大豆」などを取り入れました。	
10	金	麦ご飯	牛乳	復興豆腐のみそ汁 さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮物	豆腐 みそ さば(魚) さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ 切り干し大根	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 778 たんぱく質 31.8	脂質 24.5 食塩相当量 2.6	若穂綿内産の大豆で作られた「復興豆腐」を使ったおみそ汁です。	
14	火	丸パン	牛乳	コンソメスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・コーン 白菜 しょうが きゅうり	丸パン じゃがいも	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 696 たんぱく質 35.5	脂質 22.6 食塩相当量 3.6	丸パンに照り焼きチキンははさんで、セルフパーティーにしてみました。	
15	水	麦ご飯	牛乳	【地域食材の日献立】 すいとん汁 つくねのきのこソース キャベツの塩昆布和え	鶏肉 みそ つくね	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・白菜 長ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	麦ご飯 すいとん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 717 たんぱく質 27.1	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	「地域食材の日献立」です。旬の美味しい地域食材を味わいましょう。	
16	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース 青のりポテト イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 青のり	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ えだまめ	ソフト麺 じゃがいも	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 850 たんぱく質 33.0	脂質 23.3 食塩相当量 2.3	大人気の「ミートソース」です。ソフト麺にからめて、いただきましょう。	
17	金	麦ご飯	牛乳	【安茂里小学校お楽しみ献立】 キムチ汁 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・白菜キムチ 白菜・えのきたけ にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	麦ご飯 じゃがいももち でんぶん・こんにやく 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 841 たんぱく質 29.2	脂質 25.0 食塩相当量 2.5	大人気メニューがならんだ「安茂里小学校お楽しみ献立」です。	
20	月	麦ご飯	牛乳	チキンフォースープ たらのチリソース グリーンサラダ	鶏肉 たら(魚)	牛乳	水菜	玉ねぎ・もやし にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり えだまめ	麦ご飯 米粉めん でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 726 たんぱく質 30.1	脂質 17.0 食塩相当量 2.1	「フォー」は、米粉で作られた麺をスープに入れて食べるベトナム料理です。	
21	火	コッペパン	牛乳	押し麦入り野菜スープ ロングウイナー コールスローサラダ	鶏肉 ウイナー	牛乳	人参 こまつな トマト	玉ねぎ 白菜 キャベツ コーン	コッペパン おむぎ 砂糖	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 736 たんぱく質 30.4	脂質 30.4 食塩相当量 3.5	白菜や小松菜など、旬の野菜をたっぷり使ったスープです。	
22	水	麦ご飯	牛乳	ワンタンスープ ビビンバ丼の具 三色ナムル	鶏肉 豚肉 みそ 卵	牛乳	人参 チンゲンサイ こまつな	玉ねぎ・白菜 にんにく・しょうが たけのこ もやし	麦ご飯 ワンタン 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 717 たんぱく質 31.0	脂質 20.4 食塩相当量 2.3	「ビビンバ丼の具」をご飯に混ぜていただきましょう。	
23	木	メロンパン	牛乳	【櫻ヶ岡中学校思い出献立】 ABCスープ ポテトカップグラタン 海藻サラダ	鶏肉	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	メロンパン マカロニ ポテトカップグラタン 砂糖	ひまわり油	エネルギー 797 たんぱく質 24.3	脂質 30.5 食塩相当量 3.2	「メロンパン」は、丸パンの生地に、ビスケット生地をのせて焼いたパンです。	
24	金	麦ご飯	牛乳	【ハロウィン献立】 かぼちゃとひき肉のカレー きなこビーンズ 紫キャベツのサラダ	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	人参 かぼちゃ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・りんご キャベツ・きゅうり レッドキャベツ	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 833 たんぱく質 29.9	脂質 26.9 食塩相当量 1.8	「ハロウィン」は、収穫をお祝いする日として、ヨーロッパで始まったお祭りです。	
27	月	麦ご飯	牛乳	和風ポトフ キャベツメンチカツ ごまドレッシングサラダ	鶏肉 キャベツメンチ カツ	牛乳	人参	ごぼう・大根 しめじ きゅうり キャベツ	麦ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 756 たんぱく質 28.1	脂質 21.3 食塩相当量 2.5	「和風ポトフ」は、ごぼうや大根、しめじなどを、パイオンを入れたスープで煮ます。	
28	火	コッペパン	牛乳	肉団子のスープ 豆乳クリームペンネ りんご	肉団子 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白菜・にんにく しめじ・りんご	コッペパン 小麦粉 マカロニ	ひまわり油	エネルギー 698 たんぱく質 29.3	脂質 19.3 食塩相当量 3.0	りんごは、長野県産の「秋映」という品種の予定です。	
29	水	栗ご飯	牛乳	【十三夜献立】 きのこ汁 たくわのごま揚げ(2個) たくあん漬け和え	豆腐 みそ 竹輪	牛乳	人参	白菜・しめじ えのきたけ・なめこ 長ねぎ・キャベツ たくあん漬け	栗ご飯 天ぷら粉	ごま ひまわり油	エネルギー 647 たんぱく質 22.8	脂質 17.0 食塩相当量 3.5	「十三夜」は、「栗名月」とも呼ばれます。「栗ご飯」の登場です。	
30	木	ソフト麺	牛乳	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ(2個) 茎わかめのサラダ	豚肉 みそ ぎょうざ	牛乳 茎わかめ	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・たけのこ 白菜・コーン・長ねぎ キャベツ・きゅうり	ソフト麺 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 780 たんぱく質 29.9	脂質 23.5 食塩相当量 3.0	食物繊維が多く含まれている茎わかめをサラダに使います。	
31	金	麦ご飯	牛乳	沢煮椀 めかじきのみみじソース ひじきの煮物	豚肉 蒲鉾 めかじき(魚) 竹輪	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ	麦ご飯 こんにやく さつまいも 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 715 たんぱく質 30.6	脂質 19.5 食塩相当量 2.5	のみみじソースは、人参、ケチャップ、マヨネーズを合わせたソースです。	

食育だより



今月の目標 **好き嫌いせず何でも食べよう**

みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、できるだけ好き嫌いをしないで食べるようにしましょう。



好きな味つけや調理法を試してみよう

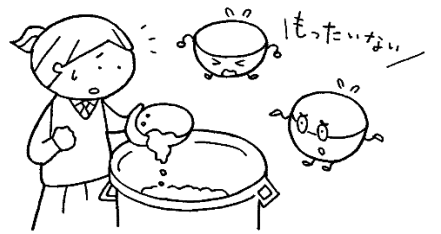
苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。切り方を変えてみたり、いろいろな料理で食べてみましょう。「これなら食べられる！」がたくさん見つかって、「おいしい！食べられる！」となるとよいですね。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題ありません。ただ、苦手なものが少なければ、いろいろな食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています

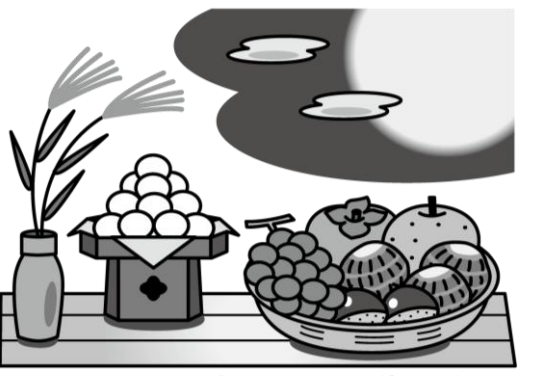


10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は一年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜（中秋の名月）と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、別名「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

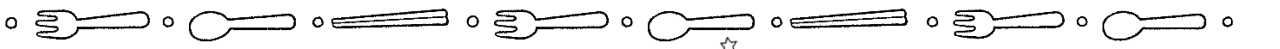
10月10日は「目の愛護デー」!



みなさん、目を大切にしていますか？最近ではパソコンやタブレットを使う機会が増え、目が疲れているかもしれません。今月の「目の愛護デー献立」では、目にいいといわれている「緑黄色野菜」や「鮭」、「大豆」などを取り入れました。目を健康にする食事意識していきたいですね。

◆19号の豪雨災害から6年。復興に思いを寄せて。

令和元年10月、台風19号により長野市では広範囲にわたり大きな浸水被害を受けました。若穂綿内地区では、濁流に飲み込まれた河川敷の畑の復旧に取り組み、「復興青大豆」が栽培されています。10月の給食では、「復興青大豆」や、「復興豆腐」を提供します。



今月の献立から《きなこビーンズ》



材 料	分量(4人分)	作 り 方
乾燥大豆	60g	① 乾燥大豆を一晩水に浸して戻す。 ② ①をザルにあげて、水気を切る。 ③ ②に片栗粉をまぶす。 ④ 油を熱し、③を揚げる。 ⑤ Aをよく混ぜて、④にまぶしてできあがり！！
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
きな粉	10g	
A グラニュー糖	8g	
塩	少々	160℃くらいの低めの温度で12～15分くらい、豆から泡が出なくなるまでじっくり揚げると、カリカリの食感に仕上がります。

