



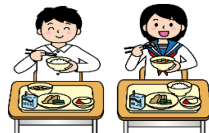
令和7年 10月献立表 (中学校)

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・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	水	コッペパン	MILK	水菜のスープ パンネの豆乳トマトソース コーンサラダ	ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	人参 水菜 ピーマン トマト	ねぎ・生姜 玉ねぎ・にんにく コーン・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	エネルギー 700 たんぱく質 27.8	脂質 19.9 食塩相当量 3.7	
2	木	麦ご飯	MILK	《お月見献立》 お月見汁 ミートボールの甘酢あん 枝豆サラダ・お月見ゼリー	鶏肉 かまぼこ 肉団子	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ・大根 玉ねぎ・枝豆 きゃべつ・きゅうり コーン	麦ご飯 かぼちゃもちボール 砂糖・ゼリー でん粉	油	エネルギー 841 たんぱく質 29.2	脂質 21.4 食塩相当量 2.9	お月見ゼリー 業者配送
3	金	ソフト麺	MILK	担担麺汁(ごま入り) ポークしゅうまい もやしナムル	豚肉 みそ・大豆ミート 豆腐 しゅうまい	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく・玉ねぎ きゃべつ・もやし たけのこ	ソフト麺 砂糖	ごま油 ごま 油	エネルギー 787 たんぱく質 34.9	脂質 23.0 食塩相当量 2.9	しゅうまい 2個
6	月	麦ご飯	MILK	《地域食材の日献立》 きのこ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	油揚げ 凍り豆腐 豚肉 みそ	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・白菜 ねぎ・きゃべつ コーン・生姜	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 754 たんぱく質 29.2	脂質 22.2 食塩相当量 2.5	
7	火	栗ご飯	MILK	豆乳みそ汁 秋野菜の煮物 りんご	油揚げ 豆乳 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・生姜 れんこん 大根 りんご	栗ご飯 さつまい こんにやく 砂糖	油	エネルギー 731 たんぱく質 26.3	脂質 14.1 食塩相当量 3.1	
8	水	コッペパン	MILK	《目の愛護デー献立》 小松菜のスープ 鶏肉のマスタード焼き カロテンサラダ	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・もやし 大根 きゃべつ にんにく	コッペパン 砂糖	油	エネルギー 672 たんぱく質 35.3	脂質 20.4 食塩相当量 3.3	
9	木	麦ご飯	MILK	すいとん汁 あじのごまみそかけ おかか和え	鶏肉 油揚げ あじ(魚) みそ・かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・もやし きゃべつ	麦ご飯 すいとん 砂糖 でん粉	油 ごま	エネルギー 722 たんぱく質 33.1	脂質 15.4 食塩相当量 2.2	
10	金	コッペパン	MILK	鶏ごぼうスープ チリコンカン 糸かまぼこのサラダ	鶏肉 大豆・豚肉 大豆ミート かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 トマト	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	油	エネルギー 749 たんぱく質 38.4	脂質 25.5 食塩相当量 4.1	
14	火	麦ご飯	MILK	《実習生の献立》 さつまい 鮭の竜田揚げ ひじきのカレーマヨサラダ	鶏肉 みそ 鮭(魚)	牛乳 ひじき	人参	ごぼう・大根 ねぎ・きゃべつ コーン えのきたけ	麦ご飯 さつまい でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 752 たんぱく質 31.7	脂質 20.5 食塩相当量 1.9	
15	水	コッペパン	MILK	野菜スープ きのこの和風スパゲッティ 海藻サラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉ねぎ・きゃべつ 大根・白菜・生姜 にんにく・しめじ えのきたけ・きゅうり	コッペパン 砂糖 スパゲッティ	ごま油 油	エネルギー 684 たんぱく質 28.4	脂質 21.4 食塩相当量 3.6	
16	木	麦ご飯	MILK	《かんぱれバルセイロ・レティース献立》 きのこカレー モウカサメのフライ バルセイロ勝ち星サラダ	鶏肉 モウカサメ(魚)	牛乳	人参 トマト	にんにく・生姜 玉ねぎ・しめじ・コーン 白しめじ・りんご きゃべつ・黄ピーマン	麦ご飯 じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉 ソルガムマカロニ・こんにやく	油	エネルギー 868 たんぱく質 39.9	脂質 21.7 食塩相当量 2.4	
17	金	ソフト麺	MILK	ミートソース 大学芋 グリーンサラダ	豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	ソフト麺 さつまい 砂糖 でん粉	油	エネルギー 856 たんぱく質 29.6	脂質 21.0 食塩相当量 2.9	毎月19日は 食育の日
20	月	麦ご飯	MILK	豚汁 ちくわのかば焼き ごま和え	豚肉 みそ 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ もやし きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	エネルギー 777 たんぱく質 26.5	脂質 22.7 食塩相当量 2.8	ちくわ 2個
21	火	麦ご飯	MILK	せん切り野菜のスープ ホキのレモンソース 荳わかめのサラダ	豚肉 ホキ(魚)	牛乳 荳わかめ	人参 水菜	生姜・玉ねぎ もやし・きゅうり レモン果汁 きゃべつ	麦ご飯 でん粉 砂糖	油	エネルギー 705 たんぱく質 29.8	脂質 16.8 食塩相当量 2.7	
22	水	コッペパン	MILK	大根スープ シャーマンポテト ごぼうサラダ レモンはちみつ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 白しめじ・にんにく ごぼう・きゅうり きゃべつ	コッペパン じゃが芋 レモンはちみつ	油	エネルギー 699 たんぱく質 28.1	脂質 19.7 食塩相当量 3.3	レモンはちみつ
23	木	わかめご飯	MILK	《共和小学校お楽しみ献立》 かきたま汁 鶏肉のから揚げ こんにやくサラダ・みかんクレープ	かまぼこ 卵 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく えのきたけ・生姜 きゃべつ きゅうり	わかめご飯 でん粉・砂糖 こんにやく クレープ	油	エネルギー 855 たんぱく質 34.5	脂質 25.6 食塩相当量 3.4	みかんクレープ 業者配送
24	金	ツイストパン	MILK	《ハロウィン献立》 パンプキンポタージュ ハンバーグトマトソース ハロウィンサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム スキムミルク	かぼちゃ パセリ 人参 トマト	玉ねぎ・コーン きゃべつ・にんにく レッドキャベツ きゅうり・レモン果汁	ツイストパン 砂糖 米粉マカロニ	油	エネルギー 832 たんぱく質 33.3	脂質 27.7 食塩相当量 3.6	
27	月	麦ご飯	MILK	秋いっぱいのみそ汁 焼き肉 梨	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	大根・白菜 なめこ・ねぎ 玉ねぎ・にんにく 梨・生姜	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 703 たんぱく質 31.6	脂質 17.0 食塩相当量 1.9	
28	火	麦ご飯	MILK	じゃが芋のみそ汁 シイラのみみじソース なめたけ和え	油揚げ みそ シイラ(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ きゃべつ もやし なめたけ	麦ご飯 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 677 たんぱく質 30.9	脂質 16.0 食塩相当量 2.2	
29	水	コッペパン	MILK	五目スープ ロングウィンナーシャリアピンソース 青大豆サラダ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ウィンナー	人参 小松菜	玉ねぎ・もやし 白しめじ・にんにく 白菜・きゃべつ きゅうり	コッペパン 砂糖 でん粉	油	エネルギー 750 たんぱく質 32.3	脂質 31.1 食塩相当量 4.2	
30	木	麦ご飯	MILK	わかめスープ 肉丼の具 大根キムチ	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ごぼう・ねぎ 大根・きゅうり	麦ご飯 春雨 しらたき 砂糖	油	エネルギー 684 たんぱく質 28.5	脂質 13.8 食塩相当量 2.8	
31	金	ソフト麺	MILK	みそラーメンスープ 信里小イラストメンチカツ ゆかり和え ソース	豚肉 なると みそ メンチカツ	牛乳	人参 赤しそ粉	生姜・玉ねぎ たけのこ・コーン にんにく・ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフト麺	油	エネルギー 855 たんぱく質 35.2	脂質 27.0 食塩相当量 4.1	ソース クラス1本

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

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、好き嫌いしないで残さず食べてほしいと思います。



みなさんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、その基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べてみてください。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 さとう、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
---------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

「食事のマナー」意識していますか？

！食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

世界一の健康長寿をめざす！

信州ACE(エース)プロジェクト

長野県では、健康づくり県民運動として「信州ACE(エース)プロジェクト」を進めています。ACEは、生活習慣改善の重点項目であるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表しています。ここでは、Eatについて紹介します。



ゆるく はじめてみませんか？

【ゆるしお】

作るとき	味にアクセントを お酢やかんきつ類、唐辛子などで味に変化をつけて。	だしを効かせて だしのうま味を利用すると効果大。汁物は野菜を入れて具たくさんに。	献立にメリハリを すべての料理を薄味にすると物足りないので1品はふつうの味付けで。
	栄養成分表示を見る 食塩の量は、食塩相当量を確認するとわかります。	かけるよりつける 味が足りなかったら、かけるのではなくつけて。	麺類の汁は注意 麺類の汁には食塩が多く含まれます。全部飲み干さないなど工夫を。

給食の献立から ~ホキのレモンソース~

- 《材料 4人分》
- ホキ 220g
 - 酒 小さじ1
 - かたくり粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - ☆酒 小さじ1
 - ☆醤油 大さじ1
 - ☆三温糖 大さじ1と1/2
 - ☆レモン果汁 大さじ1
- 《作り方》
- ① ホキは2cm角位の一口サイズに切る。
 - ② 切ったホキに酒をふり、臭みをとる。
 - ③ ☆の調味料を加熱し、タレを作る。
 - ④ ②にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
 - ⑤ ④に③で作ったタレをからめて完成。

他の魚や肉にも合いますよ！

レモンソースでさっぱりと。味にアクセントもつきます。

※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作ってください。
 ※ タレは電子レンジで加熱することもできます。