



令和7年 10月 献立表 (中学コース)



長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250 FAX:026-244-2275

日 曜	主食	献立名 お か す (汁物・主菜・副菜)	食品の種類と動き						栄養価		連絡
			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・豆腐	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	ココアパン	ミートボールスープ たまごのカラフル炒め 梨	ミートボール ウィンナー 卵	牛乳	人参 ちんげん菜 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 梨	ココアパン	米油	エネルギー 765	脂質 28.4	
2 木	麦ごはん	五目スープ 豚肉のキムチ炒め もやしのナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ちんげん菜 にら	生姜・玉ねぎ 干しいたけ・大根 にんにく・たけのこ キャベツ・もやし きゅうり	麦ごはん	米油 ごま油	エネルギー 667	脂質 17.7	
3 金	麦ごはん	【東部中学校 思い出献立】 カレー 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ・豆乳プリンタルト	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	生姜・にんにく 玉ねぎ りんご・ビュレ キャベツ・きゅうり	麦ごはん じゃがいも でん粉 サラダこんにゃく 豆乳プリンタルト	米油	エネルギー 893	脂質 28.7	スプーン 豆乳プリンタルト (業者配送)
6 月	ソフト麺	みそラーメンスープ 大学芋 ツナサラダ	豚肉 なるこ みそ ツナ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉ねぎ・たけのこ 干しいたけ・白菜 長ねぎ・レモン果汁 キャベツ・大根	ソフト麺 でん粉 さつまいも 砂糖・水あめ	米油 ごま	エネルギー 759	脂質 19.8	
7 火	麦ごはん	【十五夜献立】 さつまいも汁 肉団子の甘酢あん 青大豆サラダ	鶏肉 みそ ミートボール 青大豆	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん こんにゃく さつまいも 砂糖・でん粉	米油	エネルギー 781	脂質 22.8	
8 水	コッパン	【目の愛護デー献立】 かぼちゃポタージュ スパイシーチキン 小松菜入りサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	かぼちゃ ハセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッパン 砂糖	バター オリーブ油 米油	エネルギー 771	脂質 24.2	スプーン
9 木	麦ごはん	辛味豆腐汁 かつおのケチャップ和え なめたけ和え	鶏肉 豆腐 みそ かつお(魚)	牛乳 糸巻天	人参 にら	玉ねぎ・えのきたけ もやし・キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 751	脂質 18.6	
10 金	麦ごはん	春雨スープ きのこ豚丼の具 秋色サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ちんげん菜 かぼちゃ	玉ねぎ・大根 しめじ・エリンギ ゴジャキえのき 長ねぎ・きゅうり レモン果汁	麦ごはん・春雨 しらたき・砂糖 でん粉 さつまいも	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 730	脂質 16.0	
14 火	麦ごはん	【かみかみ献立】 厚揚げのそぼろ汁 いかげそ揚げ つぼ漬け和え	鶏肉 厚揚げ みそ するめいか	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ 大根・しめじ 長ねぎ・キャベツ きゅうり・つぼ漬け	麦ごはん でん粉	米油	エネルギー 741	脂質 21.2	
15 水	コッパン	野菜スープ パッパアローチキン 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 海藻	人参 トマトビュレ	玉ねぎ・セロリー えのきたけ・白菜 にんにく・キャベツ 大根・きゅうり	コッパン でん粉 砂糖	米油	エネルギー 705	脂質 22.7	
16 木	麦ごはん	中華コーンスープ チャプチェ キムチ和え	鶏肉 豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参 赤ピーマン ちんげん菜	生姜・玉ねぎ・大根 干しいたけ・白菜 コーン・長ねぎ にんにく・もやし たけのこ・きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖 春雨	米油 ごま油 ごま	エネルギー 700	脂質 15.3	
17 金	栗ごはん	沢煮椀 鱈の西京焼き のりマヨ和え	豚肉 鱈(魚)	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ 大根・えのきたけ 長ねぎ・もやし キャベツ	栗ごはん	米油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 667	脂質 18.8	毎月19日は 食育の日
20 月	ソフト麺	ジビエのミートソース ポテトカップかぼちゃグラタン コールスローサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマトビュレ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	ソフト麺 でん粉 ポテトカップかぼ ちゃグラタン 砂糖	米油	エネルギー 883	脂質 28.1	
21 火	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さんまのかば焼き わかめとコーンのサラダ	鶏肉 みそ さんま(魚)	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜・玉ねぎ 干しいたけ キャベツ コーン	麦ごはん こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	エネルギー 815	脂質 27.3	
22 水	コッパン	豆乳クリームスープ 焼きウィンナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ベーコン みそ ウィンナー	牛乳	人参 ちんげん菜	玉ねぎ コーン 白菜 キャベツ	コッパン 米粉・砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	エネルギー 777	脂質 30.8	
23 木	麦ごはん	【西部中学校 思い出献立】 キムチ汁 とんかつ 梅ドレサラダ・ガトーショコラ	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 キムチ キャベツ・きゅうり 大根・梅	麦ごはん しらたき・小麦粉 パン粉 砂糖 ガトーショコラ	米油	エネルギー 805	脂質 23.1	ガトーショコラ (業者配送)
24 金	麦ごはん	キャベツのスープ煮 ハンバーグデミグラスソース もやしとコーンのサラダ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	人参 トマトビュレ	玉ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり	麦ごはん でん粉 砂糖	米油	エネルギー 694	脂質 19.7	
27 月	コッパン	【ハロウィン献立】 ミネストローネ かぼちゃコロッケ ツナとごぼうのサラダ・ブルーベリージャム	ベーコン ツナ	牛乳	人参 トマト かぼちゃコロッケ	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根 ごぼう・キャベツ きゅうり	コッパン ソルガムマカロニ 砂糖・でん粉 ブルーベリージャム	米油	エネルギー 762	脂質 23.0	ブルーベリージャム
28 火	麦ごはん	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい 春雨サラダ	豆腐 ツナ えびしゅうまい	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ・きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油	エネルギー 771	脂質 22.0	えびしゅうまい 2個
29 水	食パン	根菜のポトフ チリコンカン りんご	ウィンナー 大豆 豚肉	牛乳	人参 ハセリ	ごぼう・玉ねぎ しめじ・大根 にんにく りんご	食パン じゃがいも 米粉	米油	エネルギー 743	脂質 21.7	スプーン
30 木	麦ごはん	すいとん汁 シルバーのみみじソース ごまドレッシングサラダ	鶏肉 みそ シルバー(魚)	牛乳	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ・長ねぎ キャベツ・きゅうり もやし	麦ごはん すいとん 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	エネルギー 742	脂質 20.1	
31 金	麦ごはん	【地域食材の日献立】 きのこ汁 鶏肉と凍り豆腐のレモン和え ひじきサラダ	豚肉 みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ひじき	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・しめじ えのきたけ・長ねぎ しんじょう汁 キャベツ・コーン	麦ごはん こんにゃく でん粉 砂糖	米油	エネルギー 755	脂質 20.6	地産地消を 応援しよう!

10月 食育だより



今月の給食目標 なんでも食べよう

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、いろいろなことに取り組みやすい季節になりました。勉強やスポーツに自分の力を発揮するために、成長期に必要なエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。

食べ物を大切にしよう

苦手な食べ物や味付けだったから残しちゃった、準備に時間がかかって食べる時間が少なくて食べきれなかった、太りたくないなど、さまざまな理由から給食を残してしまうことがあると思います。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。長野市第四中学校給食センターの残食は、1日約260キログラム（水分は除く）で、1人当たり約24グラムです。1人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんありますよ。



元気に大きく成長できる
体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



たくさんの味や食べ物に出会える!
はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。



給食作りに関わった人がよるこぼ
給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよるこぼします。



すっきりする!
食器がきれいになったら、気持ちすっきりして、片付けも楽になります。



地球に優しくなれる
食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢



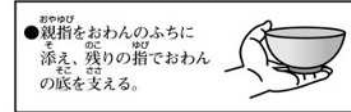
やりがちなマナー違反



はしの持ち方



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



! 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、クチャクチャと首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。



給食メニューの紹介 ~シャキシャキじゃがいもサラダ~

材料 (4人分)	作り方
じゃがいも 120g	①じゃがいもはせん切りにし、水にさらす。 シャキシャキ感が残るくらいにゆでて冷やし、水気を切る。 ②にんじんはせん切り、キャベツは8ミリ幅に切り、ゆでて冷やし、水気を切る。 ③★の調味料でドレッシングを作り、①、②と和える
にんじん 12g	
キャベツ 90g	
しょうゆ 小さじ1	
酢 小さじ1	
塩 少々	
こしょう 少々	
砂糖 小さじ1/3	
サラダ油 小さじ1	

じゃがいものシャキシャキとした食感がおいしいサラダです。ホクホクとした定番のポテトサラダとは違った味をお楽しみください。ツナやハムなどを加えてもおいしいです。

*給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。