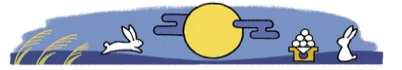




れいわねん
令和7年

10がつこんだてひょう (小学校)

しょうがっこう
長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

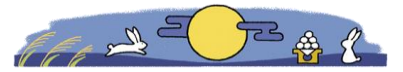


日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	ちにく・肉になるもの (赤の仲間)		からだ・しょうし・とどの (緑の仲間)		ねつ・ちから・もと (黄色の仲間)		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
1水	むぎごはん		《ちいきしょくざいのひ》 ふのみそしる あげどうふのにくみそがけ さつまいもときりこんぶのにももの	みそ・とうふ・とりにく・だいずミート・ちくわ	ぎゅうにゅう・わかめ・こんぶ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しょうが・ねぎ	むぎごはん・やきいも・でんぶ・さとう・さつまいも	あぶら	623 kcal 23.4 g 17.9 g 2.8 g
2木	きのこごはん		かきたまじる いわしのうめに こおりどうふのごまあえ	あぶらあげ・とうふ・たまご・いわし(さかな)・こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	ごぼう・しいたけ・えのきたけ・しめじ・たまねぎ・しょうが・うめ・もやし・キャベツ・はくさい	むぎごはん・さとう・でんぶ	あぶら・ごまあぶら・ごま	590 kcal 28.8 g 20.8 g 3.4 g
3金	コッパン		おしむぎのスープ ツナオムレツ パンキンサラダ	とりにく・ツナ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ・ピーマン・かぼちゃ	にんにく・セロリー・たまねぎ・しめじ・きゅうり・キャベツ・レモンかじゅう	コッパン・じゃがいも・おむぎ・さとう	あぶら・オリーブゆ	639 kcal 27.8 g 24.3 g 3.0 g
6月	むぎごはん		《おつきみこんだて》 あきいっばいのみそしる やきさばのおろしがけ やさしいそづけ・おつきみデザート	あぶらあげ・みそ・さば(さかな)・かつおぶし・とうふ・あずき	わかめ・ぎゅうにゅう・かんてん	にんじん・かぼちゃ	はくさい・だいこん・なめこ・キャベツ・かぶ・きゅうり・ぶどうジュース	むぎごはん・さといも・しらたまご・さとう		693 kcal 26.0 g 25.3 g 3.1 g
7火	コッパン		《はのひ》 カレースープ・いりだいず ころころポテトコロッケ きゃべつのごまネーズサラダ	ぶたにく・かまぼこ・だいず	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・だいこん・もやし・コーン・キャベツ・きゅうり	コッパン・じゃがいも・こむぎ・パンこ	あぶら・マヨネーズ・ごま	722 kcal 26.4 g 32.1 g 3.6 g
8水	さけごはん		とうにゅうみそしる ぶたにくとこおりどうふのあげに しおこんぶあえ	さけ(さかな)・あぶらあげ・とうにゅう・みそ・ぶたにく・こおりどうふ	ぎゅうにゅう・わかめ・しおこんぶ	あおじそこ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・でんぶ・さとう	ごま・あぶら	641 kcal 31.8 g 23.5 g 2.5 g
9木	ごへいもち		すましじる とりにくのてりやき ころころきゅうり	みそ・かまぼこ・とうふ・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ・はくさい・しょうが・きゅうり	むぎごはん・さとう	ごま	631 kcal 28.0 g 14.8 g 3.6 g
10金	コッパン		《めのあいごデーこんだて》 かぼちゃのポタージュ おかかココット・こまつなサラダ ブルーベリージャム	たまご・かつおぶし	ぎゅうにゅう・なまクリーム	かぼちゃ・パセリ・こまつな・にんじん	たまねぎ・ねぎ・キャベツ・コーン	コッパン・こむぎ・ブルーベリージャム	バター・あぶら	729 kcal 27.3 g 30.7 g 3.0 g
14火	ソフトめん		みそラーメンスープ いがぐりあげ ちゅうかサラダ	ぶたにく・なると・みそ・だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・もやし・コーン・はくさい・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり	ソフトめん・でんぶ・さつまいも・パンこ・こむぎ・そうめん・さとう	あぶら・ごまあぶら	677 kcal 26.1 g 19.5 g 3.2 g
15水	むぎごはん		もりのきのこカレー こんさいチップス ぶくじんづけあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・ぶくじんづけ	むぎごはん・さつまいも・でんぶ・こむぎ		655 kcal 22.3 g 18.0 g 2.4 g
16木	ソルガムごはん		とんじる シルバーのゆうあんやき ごもくまめ	ぶたにく・みそ・とうふ・シルバー(さかな)・だいず・ちくわ	ぎゅうにゅう・こんぶ	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ・はくさい	むぎごはん・ソルガム・こんにゃく・じゃがいも・さとう	あぶら	581 kcal 31.0 g 17.3 g 2.3 g
17金	コッパン		ジュリエンスープ かぼちゃグラタン いとかんてんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう・チーズ・かんてん・わかめ	にんじん・パセリ・かぼちゃ	たまねぎ・もやし・えのきたけ・しめじ・キャベツ・きゅうり	コッパン・こむぎ・さとう	あぶら・バター・ごまあぶら	591 kcal 26.6 g 20.3 g 3.2 g
20月	さつまいもごはん		なめこじる ししゃものなんばんづけ きんぴらごぼう	とうふ・みそ・さつまいも	ぎゅうにゅう・ししゃも(さかな・まると)	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・はくさい・なめこ・ねぎ・ごぼう	むぎごはん・さつまいも・でんぶ・さとう・つきこんにゃく	ごま・あぶら	666 kcal 22.9 g 20.6 g 3.5 g
21火	フレンチトースト		ABCスープ にしやまどうふのサラダ なかじょうのりんご	たまご・ぶたにく・とうふ・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな・ほうれんそう	だいこん・たまねぎ・しろしめじ・もやし・にんにく・りんご	しょくパン・さとう・マカロニ	ごま・あぶら・ごまあぶら	675 kcal 28.7 g 23.5 g 2.4 g
22水	むぎごはん		こおりどうふのみそしる みそすきどんぐり だいがくいも	こおりどうふ・みそ・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・ごぼう・はくさい・ねぎ・キャベツ	むぎごはん・つきこんにゃく・さとう・でんぶ・さつまいも・みずあめ	あぶら・ごま	660 kcal 25.6 g 17.9 g 2.3 g
23木	むぎごはん		《しょう1・2ねんおたのしみこんだて》 わかめスープ・コーンサラダ とりにくのからあげ りんごのカップケーキ	とうふ・とりにく・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし・ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・コーン・きゅうり・りんご・レモンかじゅう	むぎごはん・でんぶ・さとう・こむぎ	ごま・あぶら・バター	703 kcal 26.9 g 22.1 g 1.9 g
24金	まるパン		ミネストローネ もっかさめフライ コールスローサラダ	とりにく・もっかさめ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	にんにく・セロリー・たまねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・レモンかじゅう	まるパン・マカロニ・こむぎ・パンこ・さとう	あぶら・マヨネーズ	669 kcal 29.4 g 23.2 g 2.9 g
27月	むぎごはん		ハヤシライス はるさめサラダ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	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・なし	むぎごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう	ごまあぶら	621 kcal 22.5 g 16.4 g 2.7 g
28火	ソフトめん		にくうどんじる かきあげ だいこんキムチ	ぶたにく・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・ごぼう・だいこん・きゅうり	ソフトめん・さつまいも・こむぎ	あぶら	611 kcal 22.3 g 17.0 g 2.2 g
29水	ごまごはん		こんさいじる もどりがつおのかくに マスタードポテトサラダ	ぶたにく・かつお(さかな)・ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・だいこん・れんこん・はくさい・しょうが・きゅうり・コーン	むぎごはん・さつまいも・こんにゃく・さとう・じゃがいも	ごま・マヨネーズ	659 kcal 29.0 g 20.0 g 2.6 g
30木	むぎごはん		ちゅうかふうたまごスープ すぶた もやしのナムル	たまご・ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ちんげんさい・ピーマン・こまつな	たまねぎ・ほししいたけ・コーン・しょうが・もやし・たけのこ	むぎごはん・はるさめ・でんぶ・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	623 kcal 25.6 g 17.9 g 2.8 g
31金	ツイストパン		《ハロウィンこんだて》 トマトスープ・チキンナゲット ハロウィンサラダ パンキンプリン	ウィンナー・とりにく・とうふ・かまぼこ	ぎゅうにゅう・かんてん	トマト・にんじん・カボチャ	たまねぎ・しろしめじ・キャベツ・コーン・レッドキャベツ	ツイストパン・じゃがいも・でんぶ・さとう		795 kcal 33.2 g 36.4 g 3.7 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。



令和7年 10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水	麦ご飯		《地域食材の日》 ふのみそ汁 揚げ豆腐の肉みそがけ さつま芋と切り昆布の煮物	みそ・豆腐・鶏肉・大豆ミート・竹輪	牛乳・わかめ・昆布	人参	玉ねぎ・えのきたけ・生姜・ねぎ	麦ご飯・やき麩・でん粉・砂糖・さつま芋	油	623 kcal 23.4 g 17.9 g 2.8 g
2木	きのこご飯		かきたま汁 いわしの梅煮 凍り豆腐のごま和え	油揚げ・豆腐・卵・いわし(魚)・凍り豆腐	牛乳	人参・小松菜	ごぼう・しいたけ・えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・生姜・梅・もやし・キャベツ・白菜	麦ご飯・砂糖・でん粉	油・ごま油・ごま	590 kcal 28.8 g 20.8 g 3.4 g
3金	コッパン		押し麦のスープ ツナオムレツ パンブキンサラダ	鶏肉・ツナ・卵	牛乳	人参・パセリ・ピーマン・かぼちゃ	にんにく・セロリー・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・キャベツ・レモン果汁	コッパン・じゃが芋・大麦・砂糖	油・オリーブ油	639 kcal 27.8 g 24.3 g 3.0 g
6月	麦ご飯		《お月見献立》 秋いっぱいのみそ汁 焼きさばのおろしがけ 野菜の磯漬け・お月見デザート	油揚げ・みそ・さば(魚)・かつお節・豆腐・小豆	わかめ・牛乳・寒天	人参・かぼちゃ	白菜・大根・なめこ・キャベツ・かぶ・きゅうり・ぶどうジュース	麦ご飯・里芋・白玉粉・砂糖		693 kcal 26.0 g 25.3 g 3.1 g
7火	コッパン		《歯の日》 カレースープ・炒り大豆 ころころポテトコロッケ きゃべつのごまネーズサラダ	豚肉・かまぼこ・大豆	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・大根・もやし・コーン・キャベツ・きゅうり	コッパン・じゃが芋・小麦粉・パン粉	油・マヨネーズ・ごま	722 kcal 26.4 g 32.1 g 3.6 g
8水	鮭ご飯		豆乳みそ汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 塩昆布和え	鮭(魚)・油揚げ・豆乳・みそ・豚肉・凍り豆腐	牛乳・わかめ・塩昆布	青じそ粉・人参	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・でん粉・砂糖	ごま・油	641 kcal 31.8 g 23.5 g 2.5 g
10金	コッパン		《目の愛護デー献立》 かぼちゃのポタージュ おかかココット・小松菜サラダ ブルーベリージャム	卵・かつお節	牛乳・生クリーム	かぼちゃ・パセリ・小松菜・人参	玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・コーン	コッパン・小麦粉・ブルーベリージャム	バター・油	729 kcal 27.3 g 30.7 g 3.0 g
14火	ソフト麺		みそラーメンスープ いがぐり揚げ 中華サラダ	豚肉・なると・みそ・大豆ミート	牛乳	人参	生姜・玉ねぎ・しいたけ・もやし・コーン・白菜・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり	ソフト麺・でん粉・さつま芋・パン粉・小麦粉・そうめん・砂糖	油・ごま油	677 kcal 26.1 g 19.5 g 3.2 g
15水	麦ご飯		森のきのこカレー 根菜チップス 福神漬け和え	豚肉	牛乳	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・福神漬け	麦ご飯・さつま芋・でん粉・小麦粉	油	655 kcal 22.3 g 18.0 g 2.4 g
16木	ソルガムご飯		豚汁 シルバーのゆうあん焼き 五目豆	豚肉・みそ・豆腐・シルバー(魚)・大豆・竹輪	牛乳・昆布	人参	ごぼう・大根・ねぎ・白菜	麦ご飯・ソルガム・こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油	581 kcal 31.0 g 17.3 g 2.3 g
17金	コッパン		ジュリエンスープ かぼちゃグラタン 糸寒天サラダ	鶏肉	牛乳・チーズ・寒天・わかめ	人参・パセリ・かぼちゃ	玉ねぎ・もやし・えのきたけ・しめじ・キャベツ・きゅうり	コッパン・小麦粉・砂糖	油・バター・ごま油	591 kcal 26.6 g 20.3 g 3.2 g
20月	さつま芋ご飯		なめこ汁 ししゃもの南蛮漬け きんぴらごぼう	豆腐・みそ・さつま揚げ	牛乳・ししゃも(魚)・丸ごと	人参・さやいんげん	玉ねぎ・白菜・なめこ・ねぎ・ごぼう	麦ご飯・さつま芋・でん粉・砂糖・つきこんにゃく	ごま・油	666 kcal 22.9 g 20.6 g 3.5 g
21火	フレンチトースト		ABCスープ にしやまどうふのサラダ なかじょうのりんご	卵・豚肉・豆腐・ツナ	牛乳	人参・小松菜・ほうれん草	大根・玉ねぎ・白しめじ・もやし・にんにく・りんご	食パン・砂糖・マカロニ	ごま・油・ごま油	675 kcal 28.7 g 23.5 g 2.4 g
22水	麦ご飯		凍り豆腐のみそ汁 みそすき丼の具 大学芋	凍り豆腐・みそ・豚肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ・ごぼう・白菜・ねぎ・きゃべつ	麦ご飯・つきこんにゃく・砂糖・でん粉・さつま芋・水あめ	油・ごま	660 kcal 25.6 g 17.9 g 2.3 g
23木	麦ご飯		《小1・2年お楽しみ献立》 わかめスープ・コーンサラダ 鶏肉の唐揚げ りんごのカップケーキ	豆腐・鶏肉・卵	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・もやし・ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・コーン・きゅうり・りんご・レモン果汁	麦ご飯・でん粉・砂糖・小麦粉	ごま・油・バター	703 kcal 26.9 g 22.1 g 1.9 g
24金	丸パン		ミネストローネ もうかさめフライ コールスローサラダ	鶏肉・もうかさめ(魚)	牛乳	人参・トマト	にんにく・セロリー・玉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり・レモン果汁	丸パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖	油・マヨネーズ	669 kcal 29.4 g 23.2 g 2.9 g
27月	麦ご飯		ハヤシライス 春雨サラダ 梨	豚肉	牛乳	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・梨	麦ご飯・じゃが芋・春雨・砂糖	ごま油	621 kcal 22.5 g 16.4 g 2.7 g
28火	ソフト麺		肉うどん汁 かき揚げ 大根キムチ	豚肉・油揚げ	牛乳	人参	白菜・玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・ごぼう・大根・きゅうり	ソフト麺・さつま芋・小麦粉	油	611 kcal 22.3 g 17.0 g 2.2 g
29水	ごまご飯		根菜汁 戻りがつおの角煮 マスタードポテトサラダ	豚肉・かつお(魚)・ウィンナー	牛乳	人参	ごぼう・大根・れんこん・白菜・生姜・きゅうり・コーン	麦ご飯・さつま芋・こんにゃく・砂糖・じゃが芋	ごま・マヨネーズ	659 kcal 29.0 g 20.0 g 2.6 g
30木	麦ご飯		中華風卵スープ 酢豚 もやしのナムル	卵・豚肉	牛乳	人参・ちんげん菜・ピーマン・小松菜	玉ねぎ・しいたけ・コーン・生姜・もやし・たけのこ	麦ご飯・春雨・でん粉・砂糖	油・ごま・ごま油	623 kcal 25.6 g 17.9 g 2.8 g
31金	ツイストパン		《ハロウィン献立》 トマトスープ・チキンナゲット ハロウィンサラダ パンブキンプリン	ウィンナー・鶏肉・豆腐・かまぼこ	牛乳・寒天	トマト・人参・カボチャ	玉ねぎ・白しめじ・キャベツ・コーン・レッドキャベツ	ツイストパン・じゃが芋・でん粉・砂糖	マヨネーズ・油	795 kcal 33.2 g 36.4 g 3.7 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。

10月 食育だより



こんげつ むくひょう
今月の目標

好き嫌いせず何でも食べよう

好きなものばかり食べて苦手なものは食べない、という人はいませんか？
食べ物には体のためになる栄養が含まれています。食べないものがあるからといって、すぐに病気になるわけではありませんが、いろいろな食べ物を組み合わせることで栄養のバランスが自然ととれてきます。また、食べられるものが増えることで食事をより楽しむことができます。

偏った食事をしてると...

*ビタミン類の不足

皮膚が弱くなったり、風邪をひきやすくなったりします。



*食物繊維の不足

腸の中にかすがたまってしまい、便秘や大腸がんの原因になることもあります。



*エネルギーのとりすぎ

肥満や生活習慣病のきっかけになります。



好き嫌いを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



③ 自分で野菜を育てたり、料理を作ってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



② みんなで一緒に食べよう



苦手なものは誰にもありますが、健康や成長に影響のあるような好き嫌いは問題です。人生をより豊かに過ごすためにも、苦手なものとう付き合っていくか、考えてみるといいですね。



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>



～しあわせ信州

ACEプロジェクト～

長野県では、一人ひとりが生きがいを持ち、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」を目指す県民運動「信州ACEプロジェクト」を推進しています。



AECとは

脳卒中などの生活習慣病予防に効果がある「Action(体を動かす)、Check(検診を受ける)、Eat(健康に食べる)」を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指しています。



信州ACEプロジェクトの取り組みが紹介されています。ぜひ、ご覧ください。



きのこレンジャー 参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

今月の献立から

さつまいもと切り昆布の煮物

*材料(作りやすい分量)

- 刻み昆布(乾燥) 20g
- 炒め油 適量
- さつまいも 小さめ1本
- ちくわ 1本
- 人参 小さめ1/2本
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 水(又はだし汁) 200g

*作り方

- ① 刻み昆布は水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② さつまいもは1cmのいちょう切り、ちくわは半月切り、人参はいちょう切りにする。
- ③ 鍋に炒め油を熱し、昆布、ちくわ、人参を炒める。
- ④ ③に水を加えてひと煮立ちさせ、調味料を加えて更に一煮立ちさせる。
- ⑤ ④にさつまいもを加えて煮る。煮汁が少なくなってきたらできあがり。



※煮物がおいしい季節になってきました。さつまいもの甘みが食べやすくさせてくれます。油揚げやさつまいも揚げなどをいれてもいいですね。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整してください。

