

令和8年9月

献立表

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	主 食	牛乳	お か す (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き				栄養価			
				体(血・肉・骨)を作るもと		体の調子を整える	体温や力のもと		たんぱく質 g	kcal	
				あか		みどり	きいろ				
				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・芋類 さとう	6群 油脂	脂質 g	食塩相当量 g
								小学校	中学校		
1 火	救給カレー 	★	【防災献立】 つぼ漬け和え 切干大根とわかめのみそ汁 乾パン	凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	つぼ漬け きゅうり キャベツ 切干大根,長ねぎ	乾パン	白ごま	612 16.7 28.1 3.3	776 20.1 34.7 4.6
2 水	コッペパン 	★	なすとペンネのミートグラタン コールスローサラダ モロヘイヤと卵のスープ	ぶた肉 凍り豆腐 たまご	牛乳 シュレッ ドチーズ	にんじん モロヘイヤ	なす,玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	コッペパン, マカロニ,薄 力粉,かたく り粉	オリーブ油 ごめ油	719 31.1 26 3.7	796 35.4 29.8 4.1
3 木	ご飯 	★	肉団子の甘酢あん こんにゃくサラダ じゃがいもと凍り豆腐のみそ汁	ぶた肉 とり肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉ねぎ,干し椎茸 エリンギ,きゅう り,キャベツ えのきたけ	米,麦,かたく り粉,さとう,サラ ダこんにゃく, じゃがいも	ごめ油 ごま油	613 22.8 18.6 2.1	778 28.0 21.9 2.8
4 金	スパゲティ ペペロンチーノ 	★	【中学1年生希望献立】 のり酢あえ コロコロポテト キャラメルミルクプリン	ベーコン ゼラチン	牛乳 もみのり サイコロ チーズ	にんじん とうがらし	玉ねぎ,キャベツ, ぶなしめじ,にん にく,はくさい, きゅうり	スパゲッティ,さ とう,じゃがい も,かたくり粉, 薄力粉	オリーブ油 ごめ油 生クリーム	645 23.3 22.3 1.9	816 28.5 27.4 2.5
7 月	ご飯 	★	ヤムニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	とり肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく もやし きゅうり 長ねぎ	米,麦,薄力 粉,米粉パウ ダー,さとう	ごめ油 ごま油 白ごま	608 29.2 16.6 2.2	744 32.0 19.1 2.9
8 火	ご飯 	★	チンジャオロース 夏野菜のスタミナサラダ キムチスープ	ぶた肉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳	ピーマン にんじん トマト	しょうが,玉ねぎ,たけの こ,水煮,キャベツ,きゅう り,コーン,にんにく, ズッキーニ,はくさい,長 ねぎ	米,麦 かたくり粉 さとう	ごめ油 ごま油 オリーブ油	565 25.4 15.1 2.2	709 31.8 17.4 2.9
9 水	コッペパン 	★	チリコンカン 海藻サラダ かぼちゃのポタージュ	大豆 ぶた肉	牛乳 海藻ミッ クス	にんじん かぼちゃ	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 薄力粉 米粉パウ ダー	ごめ油 無塩バター	733 30.2 24.9 3.6	811 34.5 28.4 4.4
10 木	辛みそ ラーメン 	★	糸寒天のサラダ ブルーベリーとチーズのカップケー	ぶた肉 みそ たまご	牛乳 糸寒天 サイコロ チーズ	にんじん チンゲンサ イ	しょうが,にんにく,きく らげ,コーン,長ねぎ, キャベツ,きゅうり,レモ ン汁,ブルーベリージャ ム	中華めん さとう 薄力粉	ごめ油 ごま油 無塩バター	605 24.4 19.1 3	765 30.5 22.7 3.8
11 金	ご飯 	★	ホキのフライ ひじきサラダ 具だくさんみそ汁 ※小3、4なし	ホキ みそ	牛乳 干ひじき	にんじん こまつな	キャベツ,きゅう り,だいこん,えの きたけ,はくさい, 長ねぎ	米,麦,薄力 粉,パン粉,さ とう,小町ふ	ごめ油 白ごま	588 26.2 15.6 1.9	726 29.3 17.7 2.3
14 月	タコライス 	★	くずきりのサラダ きのこ青菜のスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳	トマト水煮,トマ トピューレ,にん じん,こまつな	にんにく,玉ねぎ, エリンギ,キャベ ツ,きゅうり,ぶな しめじ	米,麦 さとう くずきり	ごめ油 ごま油	600 22.1 16.7 2.6	755 27.1 19.8 3.3
15 火	ご飯 	★	あじの加-マネ-ズ 焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	まあじ ベーコン	牛乳	ブロッコ リー にんじん こまつな	玉ねぎ きゅうり コーン	米,麦 上白糖	マヨネーズ ごめ油	584 28 18.1 1.8	715 31.1 20.8 2.1
16 水	セサミ トースト 	★	かぼちゃサラダ ポトフ なし	ウィンナー	牛乳	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ なし	食パン さとう じゃがいも	無塩バター 白ごま 黒ごま マヨネーズ	723 23 28.9 2.4	789 24.4 33.6 2.7
17 木	ご飯 	★	鶏の照り焼き ほうれん草のごま酢あえ 厚揚げのみそ汁	とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米,麦 さとう かたくり粉	白ごま	623 27.2 21.8 1.5	749 30.4 23.5 2.0
18 金	ご飯 	★	ちくわチーズいそべ揚げ ツナと大根のサラダ けんちん汁 ※小5なし	焼き竹輪 たまご ツナ 木綿豆腐	牛乳 短冊チー ズ あおのり	にんじん	だいこん きゅうり 長ねぎ ごぼう	米,麦, 薄力粉 板こんにゃ く	ごめ油	629 23.7 20.9 2.3	767 26.7 24.1 2.8
24 木	三色そぼろ 丼 	★	なめたけあえ にらのみそ汁	たまご とり肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが,枝豆, きゅうり,キャベ ツ,なめたけ,玉ね ぎ	米,麦 さとう	ごめ油	580 24.7 18.3 2.1	730 30.8 21.5 2.9
25 金	きのこうどん 	★	【地域食材の日&お彼岸】 こんぶあえ ごまおはぎ	とり肉 なると 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	干し椎茸,えのき たけ,なめこ,長ね ぎ,キャベツ,きゅ うり	うどん もち米 さとう	ごま油 白ごま 黒ごま	596 23.4 17.4 2.2	755 28.9 20.5 2.9
28 月	ご飯 	★	鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 小松菜のからしあえ 豚汁	凍り豆腐 とり肉,ぶた 肉,木綿豆腐, みそ	牛乳	こまつな,に んじん	キャベツ もやし,ごぼう だいこん,長ねぎ	米,麦,かたく り粉,さとう,じゃ がいも,板こん にゃく	ごめ油	628 26.2 19.6 1.6	798 32.6 23.5 2.2
29 火	ご飯 	★	さばのみそ煮 キャベツの甘酢あえ 大根のそぼろ汁	さば みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが,コーン, キャベツ,きゅう り,だいこん,長ね ぎ	米,麦, さとう	ごめ油	639 29.8 22.6 2	769 33.4 24.1 2.4
30 水	カレー ドックパン 	★	ピーンズサラダ コロコロ野菜スープ	ウィンナー 大豆 とり肉	牛乳 シュレッ ドチーズ	にんじん	にんにく,玉ねぎ, キャベツ,きゅう り,だいこん,コー ン	コッペパン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	741 33.5 28.8 3.4	792 36.2 31.5 3.9

9月

小学校版

食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

○規則正しい食生活をしよう

長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。昨年度の実態調査の結果から長野市の子どもの食生活の様子についてお知らせします。

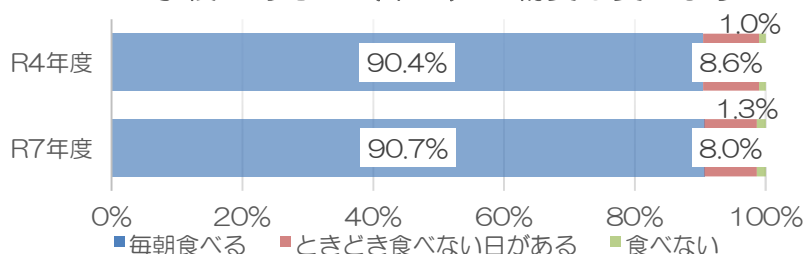
○調査対象者

完全給食を実施している県内公立小学校5年生の悉皆調査 回答者数 長野県内 14,641人（長野市内 2,628人）

○調査時期

令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）

学校がある日（平日） 朝食は食べますか



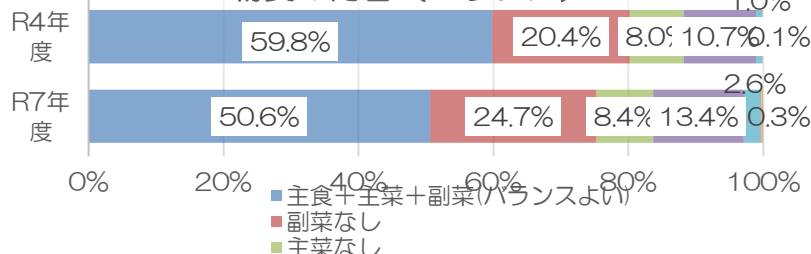
平日に朝食を「毎日食べる」と答えた児童はR4年度から0.3ポイント増加し、朝食の喫食率が向上しています。

朝食を食べなかった理由（複数回答）

第一位 時間がない

第二位 おなかがすいていなかった

朝食の内容（バランス）



「バランスよい」朝食を食べている児童はR4年度と比べると9.2ポイント減少しましたが、約5割はバランスのよい朝食を食べることができています。約4割は副菜を食べることでバランスのよい朝食になります。

朝食をめくとどうなるの？

朝食をめくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

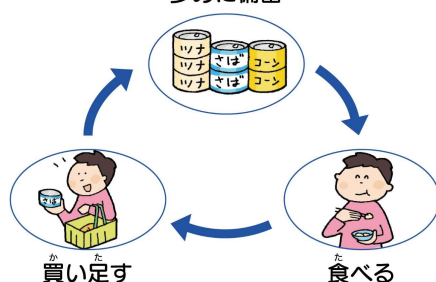


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



9月1日は
防災の日

命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

9月

中学校版

食育だより

今月の目標（小学校・中学校）

○規則正しい食生活をしよう

長野県の児童生徒の食生活の課題をみんなで考えていくために、3年ごとに「児童生徒の食に関する実態調査」を行っています。昨年度の実態調査の結果から長野市の子どもの食生活の様子についてお知らせします。

○調査対象者

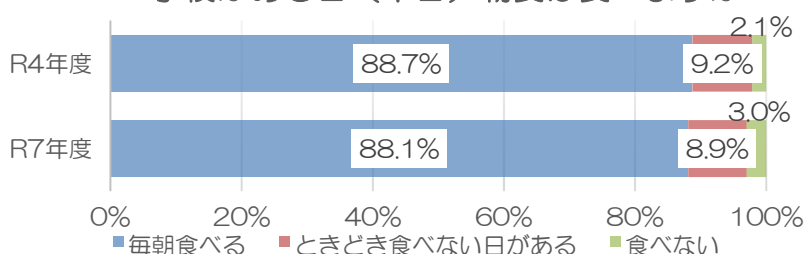
完全給食を実施している県内公立中学校2年生の全調査

回答者数 長野県内 13,619人（長野市内 2,449人）

○調査時期

令和7年6月18日～7月11日のうち1日（休日の翌日を除く）

学校がある日（平日）朝食は食べますか



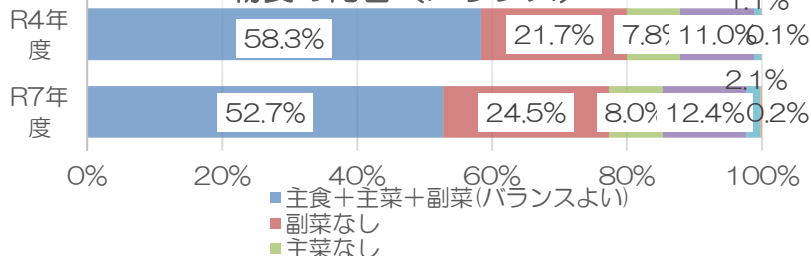
平日に朝食を食べてこないことがある生徒が11.9%（約290人）でした。毎日朝食を食べる割合が減っているため、今後も朝食に重点を置くことが大切です。

朝食を食べなかった理由（複数回答）

第一位 時間がない

第二位 おなかがすいていなかった

朝食の内容（バランス）



「バランスよい」朝食を食べている生徒はR4年度と比べると5.6ポイント減少しましたが、約5割はバランスのよい朝食を食べることができています。約4割は副菜を食べることでバランスのよい朝食になります。

朝食をめくとどうなるの？

朝食をめくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

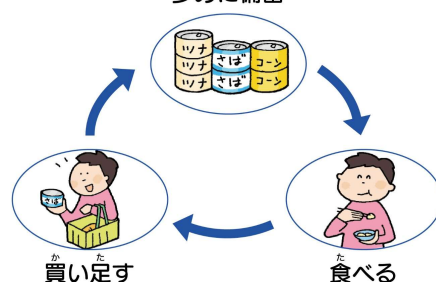


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



9月1日は
防災の日

命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。