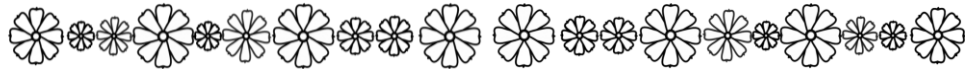




〔令和8年9月こんだてひょう〕
しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき						たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしゅく	きゅうこう きゅう	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちょうしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの			
				あか		みどり		きいろ			
1 火	むぎごはん 	○	【ぼうさいのひこんだて】 すいとんじる あじのみそづけやき たくあんあえ かんパン	油揚げ みそ あじ(魚)	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 はくさい きゅうり 長ねぎ キャベツ せんぎり大根漬	麦ごはん 小麦粉 砂糖 乾パン		609 kcal 27.3 g 13.8 g 2.3 g	かんパン 1ふくろ
2 水	むぎごはん 	○	キムチスープ とりにくとこおりどうふのあげに もやしのナムル	豚かた肉 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	チンゲンサイ にら ほうれんそう にんじん	にんにく 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 白菜キムチ漬 しょうが もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	623 kcal 25.7 g 21.2 g 2.3 g	
3 木	コッパパン 	○	ポークビーンズ マカロニグラタン フレンチサラダ	豚かた肉 大豆 鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	750 kcal 32.5 g 28.3 g 2.9 g	
4 金	むぎごはん 	○	たまごとコーンのちゅうかスープ なすのはさみあげ じゃがいものきんぴら	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ コーン なす にんにく	麦ごはん パン粉 かたくり粉 天ぷら 粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 米油	734 kcal 25.3 g 25.2 g 3.1 g	
7 月	コッパパン 	○	かぼちゃのポタージュ ハニーマスタードチキン なつやすみのサラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ にんにく レモン汁 パプリカ ズッキーニ キャベツ きゅうり	コッパパン 小麦粉 はちみつ	米油 バター オリーブ油	636 kcal 28.9 g 22.4 g 2.4 g	
8 火	むぎごはん 	○	ワンタンスープ いかのチリソースいため えだまめサラダ	豚もも肉 いか	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	麦ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	602 kcal 26.5 g 18.6 g 2.3 g	
9 水	むぎごはん 	○	あつあげのみそしる ツナそぼろ はるさめサラダ	厚揚げ みそ ツナ	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	598 kcal 23.4 g 21.0 g 2.6 g	
10 木	コッパパン 	○	パスタスープ こおりどうふのチーズやき コーンサラダ	凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ コーン きゅうり えだまめ	コッパパン マカロニ パン粉	ソイグ マヨネーズ オリーブ油	670 kcal 26.6 g 28.8 g 2.9 g	
11 金	むぎごはん 	○	にくじゃが ちくわのいそべあげ なめたけあえ	豚もも肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ しめじ はくさい なめたけ レモン汁	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 天ぷら粉	米油	620 kcal 25.7 g 16.4 g 3.1 g	ちくわ 2きれ
14 月	コッパパン 	○	はくさいのスープ とうふハンバーグ マセドアンサラダ	豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ 玉ねぎ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	633 kcal 27.9 g 23.3 g 3.0 g	
15 火	むぎごはん 	○	ツナととうふのちゅうかに しゅうまい かんてんサラダ	ツナ 豆腐 鶏もも肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	649 kcal 30.8 g 23.5 g 2.7 g	
16 水	むぎごはん 	○	【しょうがっこうちねんせいきぼうこんだて】 とんじる ささみのレモンあえ きりぼしだいこんのもの	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏ささみ ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ レモン汁 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく かたくり粉	米油	618 kcal 30.8 g 16.8 g 2.9 g	
17 木	コッパパン 	○	レタスのスープ チーズオムレツ ひとりむすめのサラダ	たまご 鶏むね肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト缶詰 パセリ にんじん	玉ねぎ えのきたけ レタス キャベツ きゅうり コーン	コッパパン かたくり粉 砂糖	オリーブ油	588 kcal 27.2 g 21.8 g 2.5 g	
18 金	ポークカレー 	○	スタミナてつぶんサラダ きよほう	豚もも肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ 巨峰	麦ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	米油	581 kcal 18.8 g 17.3 g 3.2 g	きよほう 3つば
24 木	コッパパン 	○	オニオンスープ チキンカツ グリーンサラダ	ベーコン 鶏むね肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン 天ぷら粉 パン粉	米油	641 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g	
25 金	むぎごはん 	○	【おつきみこんだて】 つきみじる さといものそぼろに おつきみだんご	うずら卵 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい 玉ねぎ えのきたけ しょうが しめじ 干しいたけ	麦ごはん さといも こんにゃく 砂糖 かたくり粉 だんご	米油	575 kcal 20.0 g 13.5 g 2.0 g	おつきみだんご 
28 月	コッパパン 	○	とうがんのスープ ホキのパンこやき きりぼしだいこんのナポリタン	鶏もも肉 ホキ(魚) ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのきたけ とうがん にんにく 切干し大根	コッパパン パン粉 砂糖	米油 オリーブ油	605 kcal 27.4 g 21.2 g 2.6 g	
29 火	むぎごはん 	○	【しんまちランチ】 かまぼこのすましじる もどりがつおのあまからあげ にしやまこんにゃくサラダ	かまぼこ かつお(魚)	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 しらたき	米油 ごま	570 kcal 27.0 g 16.1 g 2.6 g	
30 水	むぎごはん 	○	じゃがいものみそしる とりごぼうのつくねやき あおじそあえ	油揚げ みそ 鶏もも肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ えのきたけ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも パン粉 砂糖	ごま	567 kcal 22.6 g 15.2 g 2.1 g	

※材料は都合により変更する場合があります。



[令和 8 年 9 月 献立表]

中 学 校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・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			
				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・いも類 砂糖	油脂		
1 火		○	【防災の日献立】 すいとん汁 あじのみそ漬け焼き たくあんあえ 乾パン	油揚げ みそ あじ(魚)	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 はくさい きゅうり 長ねぎ キャベツ せんざり大根漬け	麦ごはん 小麦粉 砂糖 乾パン		745 kcal 26.1 g 24.4 g 3.4 g	乾パン 1袋
2 水		○	キムチスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 もやしのナムル	豚かた肉 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	チンゲンサイ にら ほうれんそう にんじん	にんにく 玉ねぎ えのきたけ キャベツ 白菜キムチ漬け しょうが もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	749 kcal 31.1 g 22.4 g 2.8 g	
3 木		○	ポークビーンズ マカロニグラタン フレンチサラダ	豚かた肉 大豆 鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 紫たまねぎ	コッパパン じゃがいも 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	706 kcal 33.9 g 18.8 g 2.7 g	
4 金		○	卵とコーンの中華スープ なすのはさみ揚げ じゃがいものきんぴら	たまご ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ コーン なす にんにく	麦ごはん パン粉 かたくり粉 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 米油	739 kcal 28.5 g 25.6 g 3.1 g	
7 月		○	かぼちゃのポタージュ ハニーマスタードチキン 夏野菜のサラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ にんにく レモン汁 パプリカ ズッキーニ キャベツ きゅうり	コッパパン 小麦粉 はちみつ	米油 バター オリーブ油	752 kcal 25.4 g 27.8 g 2.8 g	
8 火		○	ワントンスープ いかのチリソース炒め えだまめサラダ	豚もも肉 いか	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	麦ごはん ワントン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	722 kcal 30.8 g 25.3 g 3.2 g	
9 水		○	厚揚げのみそ汁 ツナそぼろ 春雨サラダ	厚揚げ みそ ツナ	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	737 kcal 26.7 g 23.1 g 2.3 g	
10 木		○	パスタスープ 凍り豆腐のチーズ焼き コーンサラダ	凍り豆腐 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ えのきたけ キャベツ コーン きゅうり えだまめ	コッパパン マカロニ パン粉	ノエック マヨネーズ オリーブ油	800 kcal 36.5 g 26.3 g 3.1 g	
11 金		○	肉じゃが ちくわの磯辺揚げ なめたけあえ	豚もも肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ しめじ はくさい なめたけ レモン汁	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖 天ぷら粉	米油	721 kcal 33.8 g 21.5 g 3.4 g	ちくわ 2切れ
14 月		○	白菜のスープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ	豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ 玉ねぎ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン パン粉 砂糖 じゃがいも	米油	776 kcal 29.1 g 21.9 g 3.1 g	
15 火		○	ツナと豆腐の中華煮 しゅうまい 寒天サラダ	ツナ 豆腐 鶏もも肉	牛乳 寒天	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	米油 ごま油	708 kcal 33.3 g 19.8 g 2.7 g	
16 水		○	【小学校5年生希望献立】 豚汁 ささみのレモンあえ 切干し大根の煮物	豚もも肉 豆腐 みそ 鶏ささみ ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ レモン汁 切干し大根 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 こんにゃく かたくり粉	米油	776 kcal 31.4 g 21.2 g 2.5 g	
17 木		○	レタスのスープ チーズのオムレツ ひとりむすめのサラダ	たまご 鶏むね肉 大豆	牛乳 チーズ	トマト缶詰 パセリ にんじん	玉ねぎ えのきたけ レタス キャベツ きゅうり コーン	コッパパン かたくり粉 砂糖	オリーブ油	745 kcal 21.2 g 22.1 g 2.8 g	
18 金		○	スタミナ鉄分サラダ 巨峰	豚もも肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ 巨峰	麦ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	米油	713 kcal 28.4 g 19.2 g 2.6 g	きよほう 4粒
24 木		○	オニオンスープ チキンカツ グリーンサラダ	ベーコン 鶏むね肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン 天ぷら粉 パン粉	米油	757 kcal 27.0 g 22.4 g 3.4 g	
25 金		○	【お月見献立】 月見汁 さといものそぼろ煮 お月見だんご	うずら卵 鶏もも肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい 玉ねぎ えのきたけ しょうが しめじ 干しいたけ	麦ごはん さといも こんにゃく 砂糖 かたくり粉 だんご	米油	841 kcal 33.4 g 27.0 g 2.2 g	お月見だんご 
28 月		○	冬瓜のスープ ホキのパン粉焼き 切干し大根のナポリタン	鶏もも肉 ホキ(魚) ウィンナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ えのきたけ とうがん にんにく 切干し大根	コッパパン パン粉 砂糖	米油 オリーブ油	789 kcal 30.5 g 32.5 g 3.2 g	
29 火		○	【しんまちランチ】 かまぼこのすまし汁 戻りかつおの甘辛揚げ 西山こんにゃくサラダ	かまぼこ かつお(魚)	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ えのきたけ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖 しらたき	米油 ごま	797 kcal 24.0 g 21.1 g 3.1 g	
30 水		○	じゃがいものみそ汁 鶏ごぼうのつくね焼き 青じそあえ	油揚げ みそ 鶏もも肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 青じそ粉	玉ねぎ えのきたけ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも パン粉 砂糖	ごま	705 kcal 32.8 g 19.0 g 2.2 g	

※都合により献立が変更になることがあります

9月 食育だより

長野市信州新町学校給食共同調理場

9月は 健康増進普及月間 です

二学期が始まって一週間がたちました。体調はどうですか？夏の疲れを早くとるためにも、バランスの良い食事や、早めに寝て睡眠をしっかりすることなどを心がけましょう。

9月は、国が定める「健康増進普及月間」です。これと連携して、食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。健康的な食生活を身につけることは、将来の自分の体を守ることに繋がります。この機会に、自分の食生活を見直してみましょう。



「生活リズム」乱れていませんか？

体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ない、ということはありませんか？夏休み中の夜ふかしや、不規則な食事時間などによって、生活リズムが乱れたことが関わっているかもしれません。残暑に負けず過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはんを食べる」をまず行い、生活のリズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

冷たい朝、何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

今月の目標

規則正しい食事をしよう
食生活の見直しをしよう



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



7月末の熊本大地震や、8月半ばの千葉豪雨による浸水など、今年も自然災害が起こっています。令和元年の東日本台風時には、千曲川の堤防が決壊して、長野市でも大きな被害がありました。

災害にあった時に備えて、水や食べ物を備えている家庭が多いと思いますが、左のイラストのように「ローリングストック法」で常に入れ替えることによって、賞味期限が切れずに備えることができます。その中でも保管期限の長い非常食の味に慣れるように、機会を見て食べてみるのが大切です。

給食では、長い期間保存できる乾パンを提供します。どのようなものか、食べて経験しましょう。

災害に備えよう！

ローリングストック法

使った分を
買い足す！



ふだんの生活で
消費。非常食も
食べ慣れておく！



【防災についての食育通信です】

長野市教育委員会・学校教育課・保健給食課と連携し、食育通信を発行しています。二次元コードを読みとってご覧ください。



◆お役立ちサイトの紹介◆

災害時の食事について、情報が載っているホームページです。ご覧ください。

東京ガスHP「ウチコト」：災害時に活躍！！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレンシビ®」とは？

