



令和8年10月

献立表



中学コース

長野市第一学校給食センター
TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

日	曜	献立名			食品の働きと分類						栄養価		一口メモ
		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		エネルギー キロカロリー	脂質 グラム	
					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 いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 グラム	食塩相当量 グラム	
1	木	ソフト麺 	○	カレー南蛮汁 野菜入りさつまあげ 福神漬け和え	豚肉 油揚げ 野菜のふつから寄せ	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ 福神漬け	ソフト麺 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 756 たんぱく質 30.5	脂質 21.9 食塩相当量 3.0	久しぶりのソフト麺を楽しみにしていた人もいることでしょう。長野県産の小麦粉で作られています。
2	金	麦ご飯 	○	すいとん汁 シルバーのみそマヨ焼き 即席漬け	鶏肉 みそ シルバー（魚）	牛乳	人参 赤しそ粉	玉ねぎ・白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬け	麦ご飯 すいとん	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 738 たんぱく質 29.9	脂質 21.0 食塩相当量 2.9	すいとんは、小麦粉をこねたものを汁に入れて煮込む料理です。長野県産の小麦粉のすいとんです。
5	月	麦ご飯 	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 信田煮あんかけ のりマヨ和え	鶏肉 信田煮	牛乳 のり	人参 さやいんげん こまつな	ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ	麦ご飯 こんにやく じゃがいも 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 718 たんぱく質 27.7	脂質 19.1 食塩相当量 2.4	信田煮は、油揚げに豆腐などの具材を入れて煮たものです。信田とは、油揚げを使った料理についています。
6	火	コッペパン 	○	さつまいもポタージュ いかマリネ 巨峰（3個） 	ベーコン いか	牛乳 スキムミルク	人参 赤ピーマン	玉ねぎ コーン 巨峰	コッペパン さつまいも でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 810 たんぱく質 36.6	脂質 23.9 食塩相当量 3.5	長野市真島の農家さんが、農業を減らして育てた巨峰です。環境にやさしく、おいしいぶどうです。
7	水	麦ご飯 	○	春雨スープ チンジャオロース もやしのナムル	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ・えのきたけ 白菜・長ねぎ にんにく・しょうが たけのこ・黄ピーマン もやし・きゅうり	麦ご飯 春雨 砂糖	ひまわり油 ごま油	エネルギー 707 たんぱく質 29.9	脂質 19.1 食塩相当量 2.3	チンジャオロースは、細切りにしたピーマンと肉を炒めた中国料理です。赤、黄色、緑のピーマンを使います。
8	木	パンPKパン 	○	【目の愛護デー献立】 野菜たっぷりスープ トマトとツナのパスタ ブロッコリーサラダ 	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ 大根・白菜 にんにく なす・キャベツ コーン	パンPKパン マカロニ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 709 たんぱく質 27.7	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	目の健康のために大切なビタミンAが多くとれる緑黄色野菜を使った献立です。
9	金	麦ご飯 	○	沢煮焼 ホキと凍り豆腐のみそがらめ 小松菜の和え物	豚肉 ホキ（魚） 凍り豆腐 みそ	牛乳	人参 こまつな	ごぼう 玉ねぎ 大根 えのきたけ もやし	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 723 たんぱく質 27.5	脂質 20.0 食塩相当量 2.5	沢煮焼は、細く切った豚肉やいろいろな野菜を入れた具だくさんの汁物です。仕上げにこしょうを入れます。
13	火	コッペパン 	○	大根のスープ かますのマスタードソース 枝豆サラダ	ベーコン かます（魚）	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 白菜 キャベツ えだまめ	コッペパン でんぶん 砂糖	ひまわり油 ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	エネルギー 752 たんぱく質 33.4	脂質 29.3 食塩相当量 3.4	かますという魚を開いたものを揚げて、マスタードソースをかけます。食べやすい白身の魚です。
14	水	麦ご飯 	○	豚汁 さんまのかば焼き たくあん漬け和え	豚肉 豆腐 みそ さんま（魚）	牛乳	人参	ごぼう・玉ねぎ 大根・長ねぎ しょうが たくあん漬け キャベツ	麦ご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 807 たんぱく質 28.7	脂質 31.1 食塩相当量 2.3	「かば焼き」という名前ですが、小さめの開いたさんまを揚げて、たれをかけます。よくかんで食べましょう。
15	木	ソフト麺 	○	五目あんかけスープ 里芋コロッケ 大根とツナのサラダ	豚肉 なると巻き ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 白菜・大根 きゅうり	ソフト麺 でんぶん 里芋コロッケ 砂糖	ひまわり油	エネルギー 754 たんぱく質 32.8	脂質 21.2 食塩相当量 3.2	里芋のねっとりとした食感がおいしいコロッケです。秋は、里芋の収穫の時期です。
16	金	麦ご飯 	○	【松ヶ丘小学校お楽しみ献立】 カレー 照り焼きチキン 海藻サラダ・チョコクレープ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	人参	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ りんご キャベツ きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 チョコクレープ	ひまわり油	エネルギー 837 たんぱく質 33.1	脂質 23.3 食塩相当量 2.5	5、6年生が栄養バランスを考えてたてた献立をともに、全校で選んだ献立です。
19	月	麦ご飯 	○	いわしのつみれ汁 厚揚げの甘辛だれ ひじきの煮物 	いわしつみれ みそ 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 大根 しょうが 長ねぎ	麦ご飯 砂糖 でんぶん こんにやく さつまいも	ひまわり油	エネルギー 757 たんぱく質 29.4	脂質 21.2 食塩相当量 2.9	いわしのつみれは、いわしの身をたいて丸めたものです。鮮度の落ちやすいいわしの加工品の一つです。
20	火	コッペパン 	○	【ハロウィン献立】 押し麦入りトマトスープ ポテトカップかぼちゃグラタン かぶのサラダ・寒天はちみつ 	鶏肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく 白菜・かぶ キャベツ きゅうり レモン	コッペパン 大麦 ポテトカップかぼちゃグラタン 砂糖 はちみつ	ひまわり油	エネルギー 797 たんぱく質 24.2	脂質 26.7 食塩相当量 3.0	ハロウィンは、ヨーロッパで始まった秋の収穫を祝うお祭りです。かぼちゃのろうそく立てを飾ります。
21	水	麦ご飯 	○	【十三夜献立】 いものこ汁 きんぴら包み焼き 青大豆のサラダ 	みそ きんぴら包み焼き 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ えのきたけ 白菜・長ねぎ きゅうり キャベツ	麦ご飯 里いも こんにやく 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 696 たんぱく質 26.3	脂質 18.3 食塩相当量 2.6	今年は、10月23日が十三夜です。「豆名月」ともいわれます。長野市産の青大豆のサラダをつります。
22	木	コッペパン 	○	【地域食材の日献立】 寒天と卵のスープ ソルガム入りチリコンカン りんご 	鶏肉 卵 大豆 豚肉	牛乳 寒天	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 にんにく りんご 	コッペパン でんぶん ソルガム 	ひまわり油	エネルギー 715 たんぱく質 32.4	脂質 22.2 食塩相当量 3.2	長野の食材をたくさん使った献立です。長野市でとれたりんごやソルガムを使います。
23	金	麦ご飯 	○	豆腐のみそ汁 レバーのケチャップ和え ごま和え	豆腐 みそ 豚レバー	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・大根 えのきたけ 長ねぎ キャベツ もやし	麦ご飯 でんぶん 砂糖	ひまわり油 ごま	エネルギー 737 たんぱく質 29.4	脂質 19.9 食塩相当量 2.3	レバーは、鉄が多く含まれているので、貧血予防に役立ちます。ビタミンAもたっぷりです。
26	月	わかめご飯 	○	【下水館小学校お楽しみ献立】 ABCスープ・鶏肉のから揚げ シャキシャキポテトサラダ 豆乳プリンタルト	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜 にんにく しょうが キャベツ レモン	わかめご飯 マカロニ でんぶん じゃがいも・砂糖 豆乳プリンタルト	ひまわり油	エネルギー 755 たんぱく質 28.7	脂質 24.3 食塩相当量 2.9	人気のあるメニューをそろえて、みんながおいしく食べられる献立を考えてくれました。
27	火	丸パン 	○	白菜とベーコンのスープ ハンバーグトマトソース フレンチサラダ	ベーコン ハンバーグ みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 でんぶん	ひまわり油	エネルギー 675 たんぱく質 30.6	脂質 23.0 食塩相当量 3.7	ハンバーグをはさんで食べられるように丸パンにします。パン屋さんで一つずつまるめる手間をかけたパンです。
28	水	麦ご飯 	○	大根のそぼろ汁 さばのねぎみそがけ なめたけ和え	鶏肉 さば（魚） みそ	牛乳 糸寒天	人参 チンゲンサイ	しょうが 玉ねぎ・大根 長ねぎ キャベツ なめたけ	麦ご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ひまわり油	エネルギー 704 たんぱく質 30.8	脂質 18.4 食塩相当量 2.8	さばに含まれている油には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくする効果があります。
29	木	ソフト麺 	○	ジビエ入りミートソース タラクリスピー りんごドレッシングサラダ 	鹿肉 豚肉 タラクリスピー（魚）	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	ソフト麺	ひまわり油	エネルギー 801 たんぱく質 37.2	脂質 22.6 食塩相当量 2.4	長野市で捕獲された鹿肉を入れたミートソースです。ジビエを食べることは環境を守ることにもつながります。
30	金	麦ご飯 	○	ツナと豆腐の中華煮 揚げぎょうざ（2個） 荳わかめサラダ	ツナ 豆腐 ぎょうざ	牛乳 くきわかめ	人参	しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ・キャベツ	麦ご飯 でんぶん	ひまわり油 ドレッシング	エネルギー 797 たんぱく質 28.2	脂質 26.3 食塩相当量 2.1	ぎょうざにはいろいろな食べ方がありますが、今日はカリッとした食感がおいしい揚げぎょうざです。

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

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。

食べ物のもったいないを減らそう！

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食品ロスを減らすことは、食べ物を無駄にしないだけでなく、環境を守っていくためにも大切なことです。

日本では年間で
約461万t（推計値）
の食品ロスが発生
しています（令和6年度）

食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちは
たくさんの水やエネルギーを使っています。さらに
食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使
われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロス
を減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っ
ていくことにもつながります。



給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ること大切です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう

給食では、季節の食材、地域の食材等いろいろな食材を使った献立を心がけています。しかし、献立によって残りの量が異なります。例えば、肉のおかずと魚のおかずでは、魚のおかずの方が残る量が多いようです。体によい働きをたくさんしてくれる魚をしっかりと食べましょう。

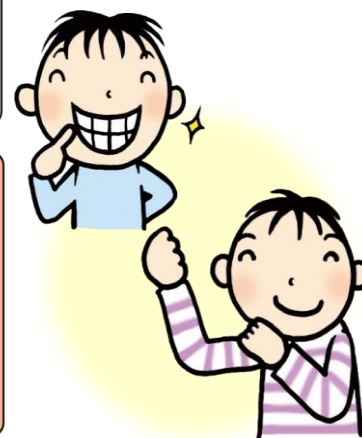
魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつ
ります。魚は一般的に低力
ロリーで高たんぱく質の食
品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。
体によい働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミ
ンB群や冬の健康を守るビタミンDを
多く含むものがあります。

苦手な食べ物にチャレンジ！

無理に好きにならなくていいけど、味を知ることとても大切！

さまざまな味を知り、経験する機会が少ないと、大人になった時に食べ物の好みの幅が狭くなり、栄養バ
ランスの乱れや生活習慣病のリスクを高めることにつながることもあります。

まずは、どんなにおいがする？ ペロツとしてみる？から 無理せず、少しずつチャレンジしてもいいですね。

《今月の献立から》

のりマヨ和え

材 料	分量(4人分)	作 り 方
もやし 小松菜 キャベツ マヨネーズ しょうゆ きざみのり	100g 30g 120g 大さじ1と1/2 小さじ1/2 2g	① 小松菜は2cm、キャベツは1cm幅に切る。 ② 野菜はゆでて冷やし、水気を切る。 ③ ②をマヨネーズとしょうゆで和え、きざみのりも加えて混ぜる。 (給食では、ノンエッグマヨネーズを使用しています) 給食では小松菜が少なめですが、小松菜を 多くしたり、ほうれん草を使ってもいいですよ。