



令和8年

10月献立表



(中学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

献立名				食品の種類と働き						栄養価		連絡	
日	曜	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 (和加J-)		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			
1	木	麦ご飯		豚汁 ソースニシンフライ 白菜の昆布漬け	豚肉 豆腐 にしん(魚) みそ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ・白菜 もやし	麦ご飯 こんにゃく 小麦粉 パン粉・砂糖	油	エネルギー 811 たんぱく質 31.2	脂質 26.3 食塩相当量 3.0	
5	月	きな粉揚げパン		五目スープ 豚肉と野菜のカレー炒め 青じそ風味サラダ	かまぼこ 豚肉 ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 水菜 青じそ粉	玉ねぎ・もやし 白しめじ・白菜・枝豆 きゃべつ・大根 きゅうり	きな粉揚げパン でん粉 春雨 砂糖	油	エネルギー 786 たんぱく質 31.1	脂質 27.3 食塩相当量 3.8	※川中島中のみ 給食あり
6	火	麦ご飯		《かみかみ名人献立》 みそけんちん汁 まめマメみそ豆 切り干し大根のかみかみ和え	竹輪 凍り豆腐 青大豆 豆腐・みそ・ツナ	牛乳	人参	ごぼう・大根・ねぎ 切り干し大根 きゃべつ・きゅうり	麦ご飯 里芋・砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油	エネルギー 801 たんぱく質 28.7	脂質 23.9 食塩相当量 3.4	
7	水	パインパン		ミネストローネ スクランブルエッグ ごぼうサラダ	ベーコン 卵 ウィンナー ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく・セロリー 玉ねぎ・大根・枝豆 ごぼう・きゃべつ きゅうり	パインパン マカロニ 砂糖	オリーブ油	エネルギー 819 たんぱく質 33.2	脂質 29.4 食塩相当量 3.6	
8	木	麦ご飯		じゃが芋のみそ汁 秋根菜たっぷり旨煮 りんご 納豆ふりかけ	油揚げ みそ 鶏肉 ふりかけ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ 生姜・れんこん 大根・りんご	麦ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	エネルギー 681 たんぱく質 24.7	脂質 13.8 食塩相当量 2.1	納豆ふりかけ
9	金	コッパパン		《目の愛護デー献立》 ソルガムと小松菜のスープ 鶏肉のマスタード焼き カロテンサラダ・ブルーベリージャム	鶏肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ・大根・白菜 きゃべつ・にんにく	コッパパン ソルガム でん粉・砂糖 ジャム	油	エネルギー 723 たんぱく質 35.6	脂質 20.6 食塩相当量 3.3	ブルーベリージャム
13	火	麦ご飯		《長野野もの文化献立》 すいとん汁 さばのごまみそだれ おかか和え	鶏肉 油揚げ・みそ さば(魚) かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 ねぎ・生姜・もやし きゃべつ	麦ご飯 すいとん 砂糖 でん粉	油 ごま	エネルギー 786 たんぱく質 33.7	脂質 23.2 食塩相当量 2.2	
14	水	コッパパン		野菜スープ きのこの和風スパゲッティ 海藻サラダ	鶏肉 ウィンナー	牛乳 海藻	人参 ピーマン 赤ピーマン	生姜・玉ねぎ・大根 白菜・にんにく しめじ・えのきたけ きゃべつ・きゅうり	コッパパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	エネルギー 697 たんぱく質 28.8	脂質 22.7 食塩相当量 3.7	
15	木	麦ご飯		《パルセイロ応援献立》 パルセイロきのこカレー かつおカツ(勝男勝つ) パルセイロ勝ち星サラダ	鶏肉 かつお(魚) かまぼこ	牛乳	人参 赤ピーマン トマト	にんにく・生姜・しめじ 玉ねぎ・エリンギ りんご・きゃべつ コーン・きゅうり	麦ご飯 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング	エネルギー 883 たんぱく質 39.1	脂質 24.4 食塩相当量 2.4	
16	金	ソフト麺		ジビエミートソース キャラメル風味ポテト グリーンサラダ	鹿肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	にんにく・玉ねぎ きゃべつ・きゅうり	ソフト麺 さつま芋 砂糖	油 バター	エネルギー 872 たんぱく質 29.9	脂質 22.3 食塩相当量 2.8	
19	月	麦ご飯		《地域食材の日献立》 きのこ汁 松代大根とねぎのそぼろ炒め ふっこう豆腐サラダ	鶏肉 なると 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・えのきたけ しめじ・白菜・ねぎ にんにく・生姜・大根 きゅうり・きゃべつ	麦ご飯 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー 662 たんぱく質 27.5	脂質 15.1 食塩相当量 2.4	毎月19日は 食育の日
20	火	栗ご飯		《秋の味覚献立》 さつま汁 さんまのかば焼き ごま和え	竹輪 豆腐 みそ さんま(魚)	牛乳	人参 小松菜	ごぼう・大根 えのきたけ・ねぎ もやし	栗ご飯 さつま芋 でん粉・砂糖 しらたき	油 ごま	エネルギー 809 たんぱく質 27.7	脂質 30.6 食塩相当量 3.9	
21	水	メロンパン		《東条小学校お楽しみ献立》 コーンクリームスープ 鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ	鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ・コーン にんにく・きゃべつ きゅうり・枝豆	メロンパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	オリーブ油 油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 873 たんぱく質 36.9	脂質 29.9 食塩相当量 3.2	ノンエッグマヨネーズ クラス1本
22	木	麦ご飯		秋いっぱいのみそ汁 焼き肉 梨	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	大根・白菜・なめこ ねぎ・玉ねぎ・にんにく 生姜・梨	麦ご飯 砂糖	油	エネルギー 704 たんぱく質 31.6	脂質 17.0 食塩相当量 1.9	
23	金	コッパパン		鶏ごぼうスープ チリコンカン 糸かまぼこのサラダ	鶏肉・大豆 大豆ミート 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 トマト	ごぼう・玉ねぎ えのきたけ・白菜 にんにく・きゃべつ きゅうり	コッパパン でん粉 砂糖	油	エネルギー 749 たんぱく質 38.4	脂質 25.5 食塩相当量 4.1	
26	月	麦ご飯		豆乳みそ汁 ホッケのもみじソース なめたけ和え	油揚げ 豆乳・みそ ほっけ(魚)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ・きゃべつ もやし・なめたけ	麦ご飯 さつま芋	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 761 たんぱく質 32.7	脂質 21.0 食塩相当量 3.1	
27	火	麦ご飯		みそワタンスープ ジビエコロケ ひじきのカレーマヨサラダ ソース	鶏肉 なると みそ コロケ	牛乳 ひじき	人参 にら 小松菜	生姜・玉ねぎ もやし・きゃべつ きゅうり	麦ご飯 ワタタン	油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 775 たんぱく質 25.2	脂質 21.9 食塩相当量 3.1	ソース クラス1ぼん
28	水	ツイストパン		《ハロウィン献立》 豆乳パン・キンポアージュ 何の形?ハンバーグ・マトソース ハロウィンサラダ・ハロウィンデザート	豆乳 豆乳クリーム ハンバーグ	牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ トマト	玉ねぎ・コーン きゃべつ・きゅうり レッドキャベツ レモン果汁・にんにく	ツイストパン 米粉マカロニ 砂糖 ゼリー	油	エネルギー 837 たんぱく質 30.2	脂質 26.2 食塩相当量 3.6	ハロウィンデザート 業者配送
29	木	麦ご飯		わかめスープ みそすき丼の具 地元大根キムチ	なると 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜・玉ねぎ・もやし 白菜・ごぼう・大根 えのきたけ・ねぎ きゅうり	麦ご飯 春雨・砂糖 しらたき でん粉	油	エネルギー 692 たんぱく質 28.7	脂質 14.2 食塩相当量 2.5	
30	金	ソフト麺		担担麺汁(ごま入り) 揚げぎょうざ もやしのナムル	豚肉 みそ・豆腐 大豆ミート ぎょうざ	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく・玉ねぎ きゃべつ・たけのこ もやし	ソフト麺 でん粉 砂糖	ごま油 ごま 油	エネルギー 827 たんぱく質 32.0	脂質 25.9 食塩相当量 2.5	ぎょうざ 2個



給食のない日も
野菜を1日
350g食べよう!

給食1食で、1日に必
要とされている野菜
量の約1/3が摂取で
きます。

約
1/3

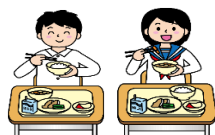
給食のない日も
カルシウムを毎日とうろう!



お家でも毎日牛乳コップ1杯(200CC)を
飲んで、未来の自分の骨づくりをしよう!
※乳アレルギーなどの人は別の食品で補いましょう!



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

みなさんは、苦手な食べ物がありますか？私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、できるだけ好き嫌いしないで、残さず食べられるようになってほしいと願っています。

◆「五感」と味わう力はつながっている！◆

舌で味わう味覚 あまみ さんみ えんみ にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味	皮膚や口の中で感じる触覚 おんど かた へんか 温度・硬さ・なめらかさ
--	---	-------------------------------------	------------------------------------	--

「実りの秋」を五感で味わおう！楽しもう！

秋と言えば「読書の秋」「食欲の秋」そして「実りの秋」ですね。おいしい食べ物がたくさん収穫されるこの時期に、お家の人と一緒に「五感」を意識して食べることを楽しめるチャンスです。

私たちは無意識に「五感」を使って食事をしています。新しい味、慣れない味の時は、特に「五感」を働かせています。子ども達が食べ物を感じ、知って、慣れていけるように、大人も一緒に食べることを楽しみたいですね！



◆子どもの味覚・味蕾は成長中です◆



「味蕾」は舌の表面にある味を感じる「器官」です。「味蕾」は子どものうちに発達します。子どもは大人よりも味に敏感です。無理をせずに少しずつ、様々な味を経験して、「味わう力」を育みたいですね。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味 砂糖、ハチミツ	塩味 塩	酸味 酢、レモン	苦味 コーヒー、ゴーヤ	うま味 だし
---------------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

食欲の秋、いろいろな食べ物に挑戦してみよう！

世界一の健康長寿をめざす！

◆信州ACE(エース)プロジェクト◆

長野県では、健康づくり県民運動として「信州ACE(エース)プロジェクト」を進めています。ACEは、生活習慣改善の重点項目であるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表しています。ここでは、Eatについて紹介します。



【ゆるしお】

作る とき	味にアクセントを お酢やかんきつ類、唐辛子 などで味に変化をつけて。	だしを効かせて だしのうま味を利用すると 効果大。汁物は野菜を入れて 具だくさんに。	献立にメリハリを すべての料理を薄味にする と物足りないので1品はふ つうの味付けで。											
	栄養成分表示を見る <table border="1"> <tr><th colspan="2">栄養成分表示</th></tr> <tr><td>エネルギー</td><td></td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td></td></tr> <tr><td>脂質</td><td></td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td></td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td></td></tr> </table> 食塩の量は、食塩相当量を 確認するとわかります。	栄養成分表示		エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		食塩相当量		かけるよりつける 味が足りなかったら、かけ るのではなくつけて。
栄養成分表示														
エネルギー														
たんぱく質														
脂質														
炭水化物														
食塩相当量														

給食の献立から ～ホッケのもみじソース～



焼き魚を彩りよく、子どもの好きなマヨネーズ味でいただけます！

《材料 4人分》

ホッケ	50g×4切
焼き油	適量
人参	25g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
水	大さじ1と1/3

《作り方》

- ① ホッケは軽く水洗いして、表面の細菌を洗い流す。
- ② 人参は、すりおろす(または、細かいみじん切りにする)。
- ③ ②の人参、タレの調味料を加熱し、ソースを作る。
- ④ ①をグリルまたはフライパンで、少量の油で焼く。
- ⑤ ④に③で作ったソースをかけて完成。

給食では卵不使用のノンエッグマヨネーズを使用しています。

※ お魚は、グリルで焼くと簡単です！お魚料理をぜひ食卓に！！
※ 給食の分量は少なめです。ご家庭では量を調節して作って下さい。