令和8年　10月　こんだてひょう（小1コース）

長野市第四学校給食センター
TEL:026-244-2250　FAX:026-244-2275

日	曜	こんだてめい しゅしょく	牛乳	おかず（しるもの・しゅさい・ふくさい）	しょくひんのしゅるいとはたらき ちやにくになるもの（あか）	からだのちょうしをよくするもの（みどり）	はたらくちからやたいおんになるもの（きいろ）	えいようか エネルギー（キロカロリー）／たんぱく質（グラム）	脂質（グラム）／食塩相当量（グラム）	れんらく
1	木	むぎごはん	○	【かみかみこんだて】 きりぼしだいこんのみそしる いわしのカリカリあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さつまあげ くきわかめ いわしのカリカリフライ（さかな）	たまねぎ・にんじん はくさい ながねぎ・ごぼう きりぼしだいこん	むぎごはん こめあぶら こんにゃく さとう	エネルギー 609 たんぱく質 24.4	脂質 20.1 食塩相当量 1.9	いわしのカリカリあげ　2こ
2	金	コッペパン	○	ぷるぷるかんてんスープ やきウインナー シャキシャキじゃがいもサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン いとかんてん	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・コーン ちんげんさい キャベツ	コッペパン さとう こめあぶら でんぷん・じゃがいも	エネルギー 642 たんぱく質 26.9	脂質 26.3 食塩相当量 3.2	
5	月	むぎごはん	○	にくじゃが シルバーのさいきょうやき ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シルバー（さかな） ひじき	たまねぎ・にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	むぎごはん こめあぶら しらたき・さとう じゃがいも	エネルギー 589 たんぱく質 29.4	脂質 16.7 食塩相当量 1.8	
6	火	ソフトめん	○	みそラーメンスープ だいがくいも ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ・ツナ	にんにく・しょうが・もやし たまねぎ・にんじん・ながねぎ ほししいたけ・レモンかじゅう たけのこ・だいこん・キャベツ	ソフトめん こめあぶら・でんぷん さつまいも・ごま さとう・みずあめ	エネルギー 688 たんぱく質 24.6	脂質 18.4 食塩相当量 2.9	
7	水	むぎごはん	○	からみとうふじる やきとりどんのぐ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうふ とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん えのきたけ・キャベツ さやいんげん にら・なし	むぎごはん こめあぶら さとう みずあめ	エネルギー 601 たんぱく質 33.6	脂質 16.9 食塩相当量 2.2	スプーン
8	木	むぎごはん	○	とんじる ちくわのかばやき うめドレあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ	ごぼう・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん ながねぎ・もやし きゅうり・キャベツ・うめ	むぎごはん こめあぶら こんにゃく・さとう じゃがいも・でんぷん	エネルギー 606 たんぱく質 23.3	脂質 17.9 食塩相当量 2.8	ちくわのかばやき 2こ
9	金	コッペパン	○	ミートボールスープ スケトウダラのマスタードソースがけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール スケトウダラ（さかな） かいそう	たまねぎ・にんじん ほししいたけ・だいこん ちんげんさい・キャベツ きゅうり	コッペパン さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 604 たんぱく質 31.7	脂質 21.1 食塩相当量 3.3	
13	火	コッペパン	○	キャベツのスープに ぶたにくのバーベキューソース もやしとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・にんにく・コーン しょうが・ながねぎ・きゅうり りんごピューレ・レモンかじゅう	コッペパン さとう こめあぶら でんぷん	エネルギー 633 たんぱく質 30.2	脂質 25.1 食塩相当量 3.0	
14	水	むぎごはん	○	【いちりつながのちゅうがっこう10しゅうねんきねんこんだて】 とうふいりキムチじる イッチーメンチカツ じゅっさいサラダ・スイートポテト	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・とうふ・みそ イッチーメンチカツ・ツナ	たまねぎ・にんじん ほししいたけ はくさいキムチ・にら キャベツ・きゅうり	むぎごはん こめあぶら スイートポテト	エネルギー 677 たんぱく質 24.5	脂質 24.2 食塩相当量 2.6	スイートポテト （ぎょうしゃはいそう）
15	木	むぎごはん	○	さつまいものとうにゅうみそしる わたうちれんこんととりにくのにもの のりマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく あぶらあげ・みそ とうにゅう・のり	たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・ちんげんさい・きゅうり ごぼう・たけのこ・れんこん ほししいたけ・さやいんげん・もやし	むぎごはん さつまいも・こんにゃく こめあぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 582 たんぱく質 25.2	脂質 16.8 食塩相当量 2.1	
16	金	コッペパン	○	【めのあいごデーこんだて】 にんじんポタージュ スパイシーチキン こまつないりサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ・にんじん コーン パセリ・にんにく こまつな・キャベツ	コッペパン さとう バター・オリーブゆ こめあぶら	エネルギー 673 たんぱく質 34.4	脂質 24.0 食塩相当量 2.8	スプーン
19	月	むぎごはん	○	こんさいじる さわらのもみじソース ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さわら（さかな）	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・れんこん ながねぎ・キャベツ・もやし こまつな	むぎごはん こめあぶら さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 576 たんぱく質 28.1	脂質 19.0 食塩相当量 1.9	
20	火	ソフトめん	○	ジビエとソルガムのミートソース ガーリックポテト レモンマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく しかにく	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・レモンかじゅう トマトピューレ	ソフトめん こめあぶら・ソルガム でんぷん・じゃがいも さとう・オリーブゆ	エネルギー 688 たんぱく質 25.5	脂質 18.6 食塩相当量 2.4	
21	水	むぎごはん	○	チキンカレー フライビーンズ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり だいず	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん りんごピューレ・キャベツ きゅうり・ふくじんづけ	むぎごはん こめあぶら じゃがいも こめこ・さとう	エネルギー 613 たんぱく質 23.2	脂質 18.4 食塩相当量 2.3	スプーン
22	木	むぎごはん	○	ちゅうかコーンスープ チャプチェ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しょうが・たまねぎ・ながねぎ にんじん・ほししいたけ・もやし はくさい・コーン・にんにく・たけのこ あかピーマン・ちんげんさい・りんご	むぎごはん こめあぶら・ごま でんぷん・さとう ごまあぶら・はるさめ	エネルギー 593 たんぱく質 24.3	脂質 14.1 食塩相当量 1.6	
23	金	メロンパン	○	【ほくぶちゅうがっこう　おもいでこんだて】 ミネストローネ とりにくのからあげ・はるさめサラダ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんにく・セロリー たまねぎ・にんじん だいこん・トマト・しょうが きゅうり・キャベツ	メロンパン・はるさめ ソルガムマカロニ・さとう こめあぶら・ごまあぶら でんぷん・ココアぎゅうにゅうのもと	エネルギー 724 たんぱく質 29.6	脂質 24.8 食塩相当量 2.8	ココアぎゅうにゅうのもと
26	月	むぎごはん	○	すいとんじる いかのねぎしおだれ キムチあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ・わかめ いか・かまぼこ	たまねぎ・にんじん えのきたけ・はくさい にんにく・しょうが ながねぎ・だいこん・きゅうり	むぎごはん すいとん こめあぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	エネルギー 572 たんぱく質 29.9	脂質 14.5 食塩相当量 2.5	
27	火	くろざとうパン	○	だいこんとコーンのスープ ポテトカップやさいグラタン ツナとごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ツナ	だいこん・えのきたけ コーン・にんじん・ながねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり	くろざとうパン ポテトカップやさいグラタン さとう こめあぶら	エネルギー 653 たんぱく質 22.0	脂質 22.9 食塩相当量 3.0	
28	水	むぎごはん	○	【ちいきしょくざいのひこんだて】 きのこじる きぬあげのにくみそがけ ゆかりあえ・ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬあげ とりにく・みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが だいこん・あまシャキえのき しめじ・なめこ・ながねぎ キャベツ・きゅうり・あかしそこ	むぎごはん こめあぶら さとう・でんぷん ピーチゼリー	エネルギー 599 たんぱく質 25.4	脂質 17.7 食塩相当量 2.5	ピーチゼリー （ぎょうしゃはいそう）
29	木	むぎごはん	○	【SDGs(エスディージーズ)こんだて】 こくさんメンマのごもくスープ だいずミートいりあげぎょうざ ブロッコリーとキャベツのサラダ・のりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう・ハム・なると ぶたにく・のりかつおふりかけ だいずミートいりぎょうざ	しょうが・たまねぎ・コーン ほししいたけ・にんじん だいこん・メンマ・ブロッコリー ちんげんさい・キャベツ	むぎごはん ごまあぶら こめあぶら	エネルギー 573 たんぱく質 22.1	脂質 18.5 食塩相当量 2.3	だいずミートいりあげぎょうざ 2こ のりかつおふりかけ
30	金	コッペパン	○	【ハロウィンこんだて】 こめこマカロニのABCスープ ハンバーグガーリックトマトソース かぼちゃとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	たまねぎ・だいこん・トマト にんじん・にんにく かぼちゃ・きゅうり レモンかじゅう	コッペパン・さつまいも こめこマカロニ・さとう こめあぶら・でんぷん ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 670 たんぱく質 26.7	脂質 22.1 食塩相当量 3.1	

ホームページ
毎月の献立表・食育だより・予定献立材料表は、長野市のホームページで公開しています。左の二次元コードを読み取ってご覧ください。

Instagram
名前：［公式］長野市の学校給食
ユーザーネーム：naganoshi_gakkoukyushoku

⑩月 食育だより

今月の給食目標	なんでも食べよう

食べ物の もったいない を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38パーセント（カロリーベース）※１と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※２。これは、１人１日あたり、おにぎり一個分を捨てているのと同じくらいの量になります。

食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきたいですね。

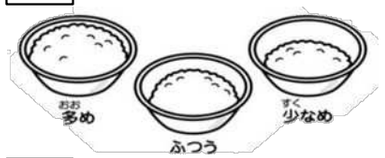
※１：農林水産省（令和６年度）　※２：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

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

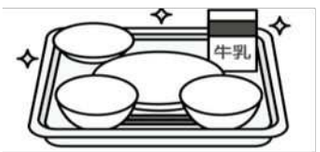
食べているときも時間を意識しましょう。

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も大切です。

3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」をめざしましょう。

10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

いろいろな味を経験してみよう！ 味蕾

味覚は、舌にある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは、大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や、苦い物（苦み）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦み＝毒」と本能的に感じて避けるためです。味の経験をつむことで食べられるようになります。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

給食メニューの紹介 ～ブロッコリーとキャベツのサラダ～

材料（４人分）

- ・ブロッコリー　７０ｇ
- ・キャベツ　１００ｇ
- ・冷凍コーン　３０ｇ（缶詰でもよいです）
- ・ロースハム　３０ｇ
- ★ ・サラダ油　小さじ１と1/5
- ・酢　小さじ１と1/5
- ・しょうゆ　小さじ2/3
- ・塩　少々
- ・こしょう　少々

作り方

①ブロッコリーは小房に分ける。茎は、根元の硬い部分を切り落とし、表面のかたい皮を厚くむいて、うすく切る。ゆでて冷やし、水気を切る。

②キャベツは１センチ幅に切る。芯はうす切りにする。ゆでて冷やし、水気を切る。

③冷凍コーンはゆでて冷やし、水気を切る。

④ロースハムは１センチ幅の短冊切りにする。

⑤★の調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

⑥冷やした野菜とハムを⑤のドレッシングで和える。

＊給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。

給食では、ブロッコリーの茎も食べやすい大きさに切って、ゆでて使っています。
ブロッコリーの茎やキャベツの芯には、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。
無駄なく、おいしく食べたいですね♪ドレッシングは給食センターで手作りします！