

令和8年10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 ず しゅがい ふくさい しるもの (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 あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		1杯あたり	kcal
				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	たんぱく質 g	脂質 g
										食塩相当量 g	
								小学校	中学校		
1 木		★	【中学職員希望献立】 おろしハンバーグ 磯の香あえ 里芋のみそ汁	豚肉,絹ごし豆腐,たまご,ツナ,油揚げ	牛乳,炊き込みわかめ,ちみのり,カットわかめ	こまつなにんじん	玉ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	米,麦 パン粉 さといも	マヨネーズ	620 24.3 19.8 2.7	783 30.1 23.9 3.7
2 金		★	厚揚げ回鍋肉 もやしのナムル ワントンスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,はくさい	米,麦 さとう,かたくり粉,ワントン	こめ油 ごま油 白ごま	587 24.9 16.4 1.8	741 30.9 19.2 2.3
6 火		★	油淋鶏 ハンサンスウ 五目スープ	とり肉 たまご なると	牛乳	にんじん	しょうが,長ねぎ,にんにく,きゅうり,キャベツ,はくさい,玉ねぎ,きくらげ(乾)	米,麦 かたくり粉, さとう,はるさめ	こめ油 ごま油 白ごま	631 29.2 17.9 1.8	774 32.2 19.9 2.3
7 水		★	スパイシーチキン コールスローサラダ ジュリエンスープ	とり肉 ショルダー ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン さとう パン粉	オリーブ油 こめ油	753 31.6 31.9 3.3	798 32.8 34.7 3.6
8 木		★	鰯の塩こうじ焼き チーズおかかあえ すいとん汁	まあじ かつお節 油揚げ	牛乳 サイコロ チーズ	にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,ごぼう,はくさい,長ねぎ	米,麦 薄力粉 かたくり粉		606 29 14.3 1.8	745 32.1 15.3 2.2
9 金		★	ダイコンサラダ 青のりポテト	豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ,だいこん,きゅうり,コーン	米,麦 薄力粉,さとう,じゃがいも	こめ油 ごま油	674 22.3 18.5 1.9	854 27.7 22.1 2.6
13 火		★	ポテトコロッケ 即席漬け にらたま汁	豚肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米,麦,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉,かたくり粉	こめ油 白ごま	602 20.4 17.5 1.7	758 24.8 20.7 2.1
14 水		★	ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	たまご 豚肉	牛乳 サイコロ チーズ	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン さとう マカロニ	マヨネーズ こめ油	692 29.9 28.4 3.5	760 33.7 33 3.7
15 木		★	大根サラダ パンチビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく,しょうが,もやし,コーン,長ねぎ,だいこん,きゅうり	中華めん さとう かたくり粉	こめ油 ごま油	580 27.4 21.1 2.6	733 33.8 25.3 3.3
16 金		★	かつおの竜田揚げ おろしあえ 豚肉と白菜のみそ汁	かつお 豚肉 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが,なめこ,だいこん,はくさい,長ねぎ	米,麦 さつまいも かたくり粉	黒ごま塩 こめ油	570 28.4 15.4 1.9	717 35.4 17.9 2.6
19 月		★	根菜の素揚げ ミモザサラダ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん,トマト,トマト 水煮,かぼちゃ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,れんこん,キャベツ,きゅうり	米,麦,きび じゃがいも	こめ油 オリーブ油	628 22.2 19.5 2.6	797 27.2 23.3 3.3
20 火		★	【お月見献立】 芋煮 枝豆サラダ 豆腐のすまし汁 みたらし団子	豚肉 なると 木綿豆腐	牛乳,カットわかめ,だしこんぶ	にんじん みつば	玉ねぎ,長ねぎ,枝豆,キャベツ,きゅうり,えのきたけ	米,麦,さといも,さとう,小町ふ,白玉粉,上新粉,かたくり粉	こめ油	639 23.8 13.1 2.1	807 29.6 14.8 2.7
21 水		★	スペイン風オムレツ レモンドレッシングサラダ オニオンスープ	ショルダー ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ,枝豆,キャベツ,きゅうり,レモン汁,コーン	コッペパン さとう じゃがいも	無塩バター こめ油	651 26.3 22.3 3.2	701 29.4 25.2 3.6
22 木		★	こんぶあえ かぼちゃのみそ汁	とり肉 たまご 油揚げ	牛乳,刻みのり,塩昆布	みつば こまつな にんじん かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米,麦 さとう	こめ油 ごま油	590 23.8 16.2 2.1	746 29.9 18.9 2.7
23 金		★	さばのおろしがけ キャベツの甘酢あえ 豚汁	さば 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	だいこん,コーン,キャベツ,きゅうり,ごぼう,長ねぎ	米,麦,さとう,じゃがいも,板こんにゃく	こめ油	635 30 21.6 1.5	764 33.6 22.8 1.7
26 月		★	すき焼き風煮 ごぼうサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	はくさい,えのきたけ,長ねぎ,ごぼう,きゅうり,コーン,だいこん	米,麦 しらたき,さとう	こめ油	605 25.5 18.2 2.2	765 31.8 21.4 2.8
27 火		★	【地域食材の日】 肉じゃが 凍り豆腐のごまあえ 沢煮椀	豚肉 凍り豆腐	牛乳 だしこんぶ	にんじん こまつな	玉ねぎ,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えのきたけ	米,麦,じゃがいも,しらたき,さとう,かたくり粉	こめ油 白ごま	602 24.5 15.8 1.7	762 30.3 18.4 2.1
28 水		★	【ハロウィン献立】 ほねほねミルクグラタン 魔女のフレンチサラダ 吸血鬼のトマトスープ	とり肉 大豆	牛乳 シュレッドチーズ	にんじん トマト水煮	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,レッドキャベツ,にんにく	コッペパン,マカロニ,米粉パウダー,パン粉,じゃがいも	こめ油 オリーブ油	698 31.5 21.4 3	765 35.7 23.6 3.6
29 木		★	さわらの西京漬け焼き 春雨サラダ 凍り豆腐のみそ汁	さわら 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,だいこん,長ねぎ	米,麦 さとう はるさめ	ごま油 白ごま	606 28.1 17.3 1.7	733 30.8 18.4 2.2
30 金		★	【小学1・2年生希望献立】 さつまいもサラダ りんご	焼き竹輪	牛乳 だしこんぶ あおのり	にんじん	長ねぎ,玉ねぎ,ごぼう,コーン,きゅうり,りんご	うどん 薄力粉 さつまいも	こめ油	546 15.8 17.6 2.2	686 19 20.7 2.8

10月



食育だより

今月の目標

(小)なんでも食べよう

(中)偏食をなくす努力をしよう



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにピッタリな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物を見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体を作りましょう。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

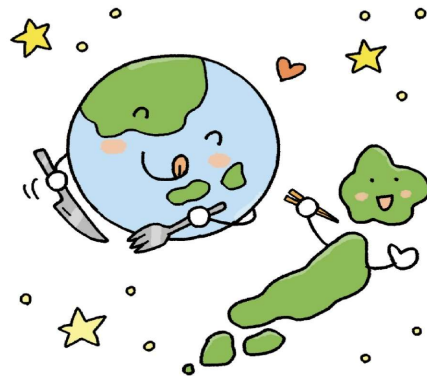


幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは?

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



信州ACEプロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルでの健康寿命が自慢です。一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が、「信州ACEプロジェクト」です。

