



〔令和8年10月こんだてひょう〕

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とはたらき						たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしょく	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 木		○ やさいたっぷりスープ おからのキッシュ ごぼうサラダ	鶏むね肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ キャベツ だいこん コーン ごぼう	コッパパン パン粉	米油 バター ノイック マヨネーズ ごま	648 kcal 22.7 g 28.7 g 2.7 g		
2 金		○ マーボー豆腐 てづくりはるまき ちゅうかあえ	豚もも肉 豆腐 みそ 豚かた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 はるまきの皮 はるさめ	米油 ごま油 ごま	636 kcal 26.1 g 24.0 g 2.6 g		
5 月		○ ABCスープ さんしょくあげに れもんあえ	ベーコン 鶏むね肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン	玉ねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッパパン マカロニ さつまいも かたくり粉 砂糖	米油	627 kcal 25.3 g 19.4 g 3.0 g		
6 火		○ あつあげのそぼろじる シルバーのてりやき のりマヨあえ	鶏むね肉 厚揚げ みそ シルバー(魚)	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	米油 ノイック マヨネーズ	598 kcal 28.3 g 21.2 g 2.0 g		
7 水		○ ワンタンスープ ホイコーロー うめドレスサラダ	豚もも肉 豚かた肉 みそ	牛乳	にんじん にら みずな 青ピーマン	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん ワンタン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	565 kcal 23.7 g 16.6 g 2.1 g		
8 木		○ おしむぎいりやさいスープ ガーリックチキン だいこんとコーンのサラダ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり コーン	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押麦) 砂糖	オリーブ油 米油	552 kcal 26.0 g 17.3 g 2.9 g		
9 金		○ さわにわん にしゃまどうふのよせあげ かぶのあさづけ	豚もも肉 豆腐 鶏もも肉 たまご	牛乳	にんじん さやいんげん かぶ(葉)	はくさい 玉ねぎ えのきたけ たけのこ水煮 干しいたけ 長ねぎ かぶ キャベツ 干切 りだいこん漬 レモン汁	麦ごはん パン粉 砂糖 かたくり粉	米油 ごま	576 kcal 23.5 g 19.2 g 2.7 g		
13 火		○ 【しんまちランチ】 おぶっこ いかのたんざくあげに にしゃまどうふサラダ	ベーコン 油揚げ みそ いか 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	白菜キムチ漬 玉ねぎ はくさい もやし にんにく	麦ごはん ほうとうめん かたくり粉 砂糖	米油 ごま ごま油	611 kcal 28.4 g 22.9 g 2.7 g		
14 水		○ たまねぎのみそじる さんまのいっぴきしおやき いそかあえ	油揚げ みそ さんま(魚)	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ だいこん もやし キャベツ	麦ごはん	さんまのトレー だいこんおろしの たれ	735 kcal 33.4 g 36.4 g 2.7 g		
15 木		○ やさいとミートボールのスープ ペンネマカロニのトマトソースいため いりどりサラダ	鶏もも肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい にんにく しめじ キャベツ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン かたくり粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	607 kcal 23.9 g 20.0 g 2.8 g		
16 金		○ かきたまじる しいらのうめみそやき ごもくまめ	鶏むね肉 大豆 かまぼこ たまご しいら(魚) みそ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ 梅干し ごぼう	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖	米油	556 kcal 31.7 g 14.0 g 2.7 g		
19 月		○ ごもくうどんじる こざかなとごぼうのチップス おかかあえ	豚もも肉 なると 油揚げ かつおぶし	牛乳 いりこ(小魚)	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ はくさい もやし	ソフト麺 かたくり粉 砂糖	米油 ごま	598 kcal 22.7 g 16.1 g 2.2 g		
20 火		○ わかめスープ ビビンバのぐ (にくとたまごのそぼろ) (やさいナムル)	かまぼこ 豚もも肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ぜんまい だいこん きゅうり もやし	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま 米油	574 kcal 24.8 g 20.0 g 2.4 g		
21 水		○ 【ちゅうがく2ねんきぼうこんだて】 さつまじる かぼちゃのいがくりコロッケ あおじそあえ	鶏もも肉 みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん さつまいも こんにゃく 砂糖 マッシュポテト かたくり粉 小麦粉 そうめん	米油	626 kcal 20.2 g 16.1 g 2.5 g		
22 木		○ はるさめスープ おまめのハンバーグ グリーンサラダ	豆腐 豚もも肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	えのきたけ 玉ねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン はるさめ パン粉 砂糖	ごま油 米油	621 kcal 26.7 g 23.1 g 2.9 g		
23 金		○ ツナサラダ しんまちのりんご	豚もも肉 ツナ	牛乳	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 りんご すりおろしりんご もやし キャベツ レモン汁	麦ごはん じゃがいも さつまいも 砂糖	米油	632 kcal 21.0 g 18.7 g 2.8 g	りんご 1/4きれ	
26 月		○ レタスのスープ スペインオムレツ さつまいものサラダ	鶏ささみ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	玉ねぎ えのきたけ レタス きゅうり キャベツ	コッパパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも	米油 ノイック マヨネーズ	638 kcal 24.5 g 23.2 g 2.8 g		
27 火		○ こんさいごまじる にしゃまだいずのちやわんむし ひじきのいりに	油揚げ みそ たまご 豆乳 かまぼこ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	だいこん ごぼう 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま 米油	574 kcal 23.8 g 18.2 g 2.3 g		
28 水		○ ぶたにくともやしのスープ こおり豆腐のトマトマーボー えだまめサラダ	豚もも肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな ダイストマト	玉ねぎ もやし キャベツ えだまめ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	636 kcal 24.4 g 25.9 g 1.9 g		
29 木		○ 【ハロウィンこんだて】 ミネストローネスープ かいそうサラダ かぼちゃパイ	豚もも肉	牛乳 海藻	トマトピューレ にんじん ダイストマト かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパパン じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ぎょうざの皮	ごま油 バター ごま 米油	620 kcal 19.5 g 21.3 g 2.1 g		
30 金		○ だいこんのみそじる レバーのケチャップあえ さんしょくひたし	油揚げ みそ 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん え のきたけ しょうが にんにく もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま	586 kcal 24.2 g 16.3 g 2.2 g		

※献立は都合により変更する場合があります



[令和 8 年 10 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 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		○	野菜たっぷりスープ おからのキッシュ ごぼうサラダ	鶏むね肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ キャベツ だいこん コーン ごぼう	コッペパン パン粉	米油 バター ノエッグ マヨネーズ ごま	791 kcal 26.8 g 33.5 g 3.2 g	
5 月		○	ABCスープ 三色揚げ煮 レモンあえ	ベーコン 鶏むね肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 青ピーマン	玉ねぎ はくさい しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン汁	コッペパン マカロニ さつまいも かたくり粉 砂糖	米油	761 kcal 29.6 g 22.2 g 3.9 g	
6 火		○	厚揚げのそぼろ汁 シルバーの照り焼き のりマヨあえ	鶏むね肉 厚揚げ みそ シルバー(魚)	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ しょうが 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 かたくり粉	米油 ノエッグ マヨネーズ	745 kcal 33.4 g 23.8 g 2.3 g	
7 水		○	ワントンスープ ホイコーロー 梅ドレサラダ	豚もも肉 豚かた肉 みそ	牛乳	にんじん にら みずな 青ピーマン	玉ねぎ はくさい 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし 梅干し	麦ごはん ワントン かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	651 kcal 26.7 g 18.4 g 2.6 g	
8 木		○	押し麦入り野菜スープ ガーリックチキン 大根とコーンのサラダ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも おおむぎ(押麦) 砂糖	オリーブ油 米油	701 kcal 31.8 g 21.5 g 4.3 g	
13 火		○	【しんまちランチ】 おぶっこ いかの短冊揚げ煮 西山豆腐サラダ	ベーコン 油揚げ みそ いか 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	白菜キムチ漬け 玉ねぎ はくさい もやし にんにく	麦ごはん ほうとうめん かたくり粉 砂糖	米油 ごま ごま油	774 kcal 33.6 g 25.8 g 3.1 g	
14 水		○	玉ねぎのみそ汁 さんまの一匹塩焼き 磯香あえ	油揚げ みそ さんま(魚)	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ だいこん もやし キャベツ	麦ごはん	ごま油	906 kcal 39.7 g 42.3 g 3.3 g	さんまのトレー だいこんおろしの たれ
新町リアンのみなさまから、さんまをいただきます											
15 木		○	野菜とミートボールのスープ ペンネマカロニのトマトソース炒め いりどりサラダ	鶏もも肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい にんにく しめじ キャベツ きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッペパン かたくり粉 マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	737 kcal 28.2 g 23.1 g 3.6 g	
16 金		○	かきたま汁 しいらの梅みそ焼き 五目豆	鶏むね肉 大豆 かまぼこ たまご しいら(魚) みそ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ 梅干し ごぼう	麦ごはん かたくり粉 こんにゃく 砂糖	米油	701 kcal 38.0 g 15.7 g 3.2 g	
19 月		○	小魚とごぼうのチップス おかかあえ	豚もも肉 なると 油揚げ かつおぶし	牛乳 いりこ(小魚)	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ はくさい もやし	ソフト麺 かたくり粉 砂糖	米油 ごま	713 kcal 26.5 g 19.1 g 2.5 g	
20 火		○	わかめスープ ビビンバの具 (肉と卵のそぼろ) (野菜ナムル)	かまぼこ 豚もも肉 たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ぜんまい だいこん きゅうり もやし	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま 米油	713 kcal 29.3 g 22.6 g 3.0 g	
21 水		○	【中学2年希望献立】 さつま汁 かぼちゃのいが栗コロッケ 青じそあえ	鶏もも肉 みそ 鶏むね肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん さつまいも こんにゃく 砂糖 マッシュポテト かたくり粉 小麦粉 そうめん	米油	776 kcal 23.9 g 18.0 g 2.8 g	
22 木		○	春雨スープ お豆のハンバーグ グリーンサラダ	豆腐 豚もも肉 大豆 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	えのきたけ 玉ねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン はるさめ パン粉 砂糖	ごま油 米油	757 kcal 31.5 g 26.7 g 3.7 g	
23 金		○	ツナサラダ 新町のりんご	豚もも肉 ツナ	牛乳	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 りんご すりおろしりんご もやし キャベツ レモン汁	麦ごはん じゃがいも さつまいも 砂糖	米油	778 kcal 24.7 g 21.0 g 3.4 g	りんご 1/4切れ
26 月		○	レタスのスープ スペインオムレツ さつまいものサラダ	鶏ささみ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	玉ねぎ えのきたけ レタス きゅうり キャベツ	コッペパン かたくり粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも	米油 ノエッグ マヨネーズ	776 kcal 28.6 g 26.8 g 3.6 g	
27 火		○	根菜ごま汁 西山大豆の茶わん蒸し ひじきの炒り煮	油揚げ みそ たまご 豆乳 かまぼこ 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん みつば	だいこん ごぼう 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま 米油	720 kcal 28.1 g 21.1 g 3.0 g	
28 水		○	豚肉ともやしのスープ 凍り豆腐のトマトマーボー えだまめサラダ	豚もも肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな ダイストマト	玉ねぎ もやし キャベツ えだまめ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	787 kcal 28.8 g 29.6 g 2.2 g	
29 木		○	【ハロウィン献立】 ミネストローネスープ 海藻サラダ かぼちゃパイ	豚もも肉	牛乳 海藻	トマトピューレ にんじん ダイストマト かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ぎょうざの皮	ごま油 バター ごま 米油	738 kcal 22.3 g 24.6 g 2.7 g	
30 金		○	大根のみそ汁 レバーのケチャップあえ 三色ひたし	油揚げ みそ 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ だいこん え のきたけ しょうが にんにく もやし	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま	730 kcal 28.4 g 18.2 g 2.7 g	

※都合により献立が変更になることがあります

10月 食育だより

信州新町学校給食共同調理場

今月の目標

・なんでも食べよう！
・食事と運動の関係を理解しよう！

たくさんの食べものから 栄養をとりいれよう



食べものには、私たちが生きていくために必要な栄養がたくさん含まれています。

しかし、ひとつの食べもので、すべての栄養がとれることはありません。それぞれの食べものには、役割の違う栄養が含まれています。

栄養についての学習は、小学校高学年から中学生にかけて、主に家庭科で学びます。ふだん、何気なく食べている食べものには、体にとってどんな働きのある栄養が含まれているかを知ることが、元気で健康な身体作りの第一歩となります。

★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。



成長期の皆さんは、活動するための栄養と、体を成長させるための栄養の両方をとる必要があるのです。大人よりも栄養を考えた食事をとる必要があります。また、スポーツをしている人は、栄養バランスと食事の内容をさらに充実させて食べると、コンディションとパフォーマンスが良くなります。

長野県の取り組み【信州ACEプロジェクト】

長野県では、「長生きをする」だけでなく、一人ひとりが生涯にわたり、尊厳と生きがいを持ち、その人らしく健やかに暮らせる「しあわせ健康県」を目指して、「信州 ACE プロジェクト」という県民運動を進めています。

ACEは脳卒中等生活習慣病の予防に効果のある、「Action (体を動かす)」、「Check (健診を受ける)」、「Eat (健康に食べる)」を表し、世界で一番 (ACE) の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

信州 ACE プロジェクトの詳しい内容については下記のアドレスまたは

二次元コードからご覧ください。

<https://ace.nagano.jp/>



Eat (健康に食べる) 減らそう塩分、増やそう野菜～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

現状：9割の人が塩分をとりすぎており、若い世代の野菜不足が心配 (令和4年度県民健康・栄養調査より)

⇒減塩により、将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がんなど、生活習慣病予防にも効果があります。

スポーツには 食事がカギ！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本にして、他にも体にとって大切な栄養を補給しましょう。

①間食 (補食) のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。

②意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物

