



令和5年

10月こんだてひょう

(小学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの (赤の仲間)		からだの調子を整えるもの (緑の仲間)		熱や力の元になる (黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
3火	コッパン	○	ちんげんさいのスープ やきそば コーンサラダ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ ピーマン	たまねぎ、はくさい、 にんにく、キャベツ、 もやし、だいこん、 とうもろこし、きゅうり	コッパン ちゅうかめん	こめあぶら	587 kcal 27.3 g 18.6 g 3.0 g
4水	むぎごはん	○	ワントンスープ あつあげときのこのみそいため もやしのナムル	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、たまねぎ、 はくさい、もやし、 ほししいたけ、ねぎ、 しめじ、えのきだけ、 まいたけ、もやし、 きゅうり	こめ、むぎ ワントン さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら いりごま	586 kcal 24.3 g 17.2 g 1.8 g
5木	さつまいもごはん	○	とんじる かつお(さかな)のたつたあげ ほうれんそうのおひたし	ぶたにく みそ、とうふ かつお(さかな)、 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん、ねぎ しょうが はくさい	こめ、むぎ さつまいも こんにやく じゃがいも でんぶん	いりごま こめあぶら	626 kcal 34.2 g 16.8 g 2.8 g
6金	コッパン	○	【歯の日】 コンソメスープ ハニーマスタードチキン マカロニサラダ/いりだいず	とりにく とりささみ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	コッパン じゃがいも はちみつ マカロニ	こめあぶら	587 kcal 37.8 g 17.3 g 2.9 g
10火	コッパン	○	ABCスープ あじ(さかな)のフリッター だいこんサラダ	ベーコン あじ(さかな) たまご	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ あおのりこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	コッパン マカロニ はくりきこ	こめあぶら ごまあぶら	629 kcal 30.7 g 26.7 g 3.0 g
11水	むぎごはん	○	こおりとうふのみそしる てりやきチキン ちくさあえ	みそ こおりとうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ、えのき だけ、はくさい、 しょうが、もやし、 キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも さとう	こめあぶら	588 kcal 31.1 g 16.5 g 2.3 g
12木	むぎごはん	○	【中学校なし】 はるさめスープ きっかしゅうまい はくさいキムチあえ	とりにく ぶたひきにく きんしたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ、えのき だけ、ねぎ、はく さい、しょうが、 きゅうり	こめ、むぎ はるさめ さとう でんぶん	いりごま ごまあぶら	585 kcal 24.5 g 17.3 g 2.1 g
13金	コッパン	○	やさいスープ カスレ シーザーサラダ	とりささみ ベーコン だいず ロースハム	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパン	こめあぶら マヨネーズ	625 kcal 27.8 g 26.8 g 3.0 g
17火	ソフトめん	○	にくうどんじる てづくりさつまあげ はくさいづけ	ぶたにく あぶらあげ たら(さかな) すりみ、たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	しょうが、はくさい、 たまねぎ、しめじ、 だいこん、ねぎ、 ごぼう、きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん	こめあぶら	648 kcal 32.8 g 19.9 g 2.6 g
18水	むぎごはん	○	【食育の日こんだて】 きのこじる おからバーグ かいそうサラダ	とうふ ぶたひきにく とりひきにく おから	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	はくさい、なめこ、 えのきだけ、しめじ、 たまねぎ、だいこん、 キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ でんぶん さとう	こめあぶら	586 kcal 25.0 g 19.9 g 1.5 g
19木	むぎごはん	○	【小3欠食】 ふのみそしる さば(さかな)のおろしがけ さといものそぼろに	みそ さば(さかな) ぶたひきにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ だいこん しょうが	こめ、むぎ やきふ さといも さとう でんぶん	こめあぶら	669 kcal 32.9 g 23.9 g 2.9 g
20金	ココアあげパン	○	かぶのスープ たまごやき もやしときゅうりのサラダ	とりにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、かぶ、 はくさい、グリーン ピース、もやし、 きゅうり	コッパン さとう	こめあぶら ごまあぶら	627 kcal 27.3 g 24.7 g 3.0 g
23月	むぎごはん	○	あつあげのそぼろじる もうかざめ(さかな)のにつけ ゆかりあえ	とりひきにく みそ・あつあげ もうかざめ(さかな)	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	しょうが、たまねぎ、 だいこん、しめじ、 ごぼう、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら	586 kcal 30.8 g 16.4 g 2.7 g
24火	コッパン	○	【小4、6、中2欠食】 さつまいものシチュー とりのハーブやき フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん	コッパン さつまいも はくりきこ	むえんバター こめあぶら	674 kcal 32.9 g 23.4 g 2.6 g
25水	むぎごはん	○	【中2欠食】 のっぺいじる いかのこみやき ひじきのにも	とりにく いか、みそ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう だいこん しょうが にんにく ねぎ	こめ、むぎ さといも、こんにやく、 でんぶん さつまいも さとう	こめあぶら	585 kcal 29.3 g 14.9 g 2.8 g
26木	むぎごはん	○	りんごいりカレー (農家さん応援りんごです) こんさいのすあげ ぶくじんづけあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、ひょうがいりんご、 れんこん、キャベツ、 きゅうり	こめ、むぎ じゃがいも さつまいも	こめあぶら いりごま	669 kcal 20.6 g 18.1 g 2.0 g
27金	コッパン	○	わかめスープ おまめのナゲット ブロッコリーのサラダ	とりにく とりひきにく たまご だいず ツナレトルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし、ねぎ きりほしだいこん だいこん	コッパン はくりきこ	いりごま マヨネーズ ごまあぶら こめあぶら	624 kcal 31.6 g 28.7 g 3.0 g
30月	むぎごはん	○	【小4希望こんだて】 さつまじる あげぎょうざ/りんごサラダ ナタデココいりみかんゼリー	とりにく みそ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう アガー	にんじん	たまねぎ、だいこん、 ごぼう、ねぎ、キャベツ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、ひょうがいりんご、 みかん ジュース、みかんかん	こめ、むぎ さつまいも、こんにやく、 でんぶん ぎょうざのかわ さとう	こめあぶら ごまあぶら	667 kcal 21.4 g 20.1 g 2.1 g
31火	ソフトめん	○	【ハロウィンこんだて】 ミートソース カントリーサラダ パンプキンケーキ	ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、 えのきだけ、 きゅうり、キャベツ、 だいこん、とうもろこし	ソフトめん さとう はくりきこ	こめあぶら むえんバター	740 kcal 30.3 g 24.7 g 3.0 g

*都合により献立・使用野菜が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!



令和5年

10月献立表 (中学校)



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの(赤の仲間)		体の調子を整えるもの(緑の仲間)		熱や力の元になる(黄色の仲間)		たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 さとう	油脂	
3火	コッパン	○	ちんげん菜のスープ 焼きそば コーンサラダ	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	人参 チンゲンツアイ ピーマン	玉ねぎ、白菜、にんにく、キャベツ、もやし、大根、とうもろこし、きゅうり	コッパン 中華めん	米油	704 kcal 32.7 g 22.3 g 3.6 g
4水	麦ごはん	○	ワントンスープ 厚あげときのこのみそ炒め もやしのナムル	とり肉 厚あげ	牛乳	人参	しょうが、玉ねぎ、白菜、もやし、ほししいだけ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、もやし、きゅうり	米、麦 ワントン さとう でんぶん	米油 ごま油 いりごま	703 kcal 29.1 g 20.6 g 2.1 g
5木	さつま芋ごはん	○	豚汁 かつお(魚)の竜田揚げ ほうれん草のおひたし	ぶた肉 みそ、とうふ かつお(魚) かつおぶし	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根、ねぎ しょうが 白菜	米、麦 さつま芋 こんにゃく じゃが芋 でんぶん	いりごま 米油	751 kcal 41.0 g 20.1 g 3.3 g
6金	コッパン	○	【歯の日】 コンソメスープ ハニーマスタードチキン マカロニサラダ/炒り大豆	とり肉 とりささみ 大豆	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	コッパン じゃが芋 はちみつ マカロニ	米油	704 kcal 45.3 g 20.7 g 3.4 g
10火	コッパン	○	ABCスープ あじ(魚)のフリッター 大根サラダ	ベーコン あじ(魚) たまご	牛乳 バルメザンチーズ 青のり粉	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 とうもろこし	コッパン マカロニ 薄力粉	米油 ごま油	754 kcal 36.8 g 32.0 g 3.6 g
11水	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 照り焼きチキン 千草和え	みそ 凍り豆腐 とり肉 たまご	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ、えのきたけ、白菜、しょうが、もやし、キャベツ	米、麦 じゃが芋 さとう	米油	705 kcal 37.3 g 19.8 g 2.7 g
12木	麦ごはん	○	【中学校なし】 春雨スープ 菊花しゅうまい 白菜キムチ和え	とり肉 ぶたひき肉 錦糸卵	牛乳	人参 チンゲンツアイ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ、白菜 しょうが きゅうり	米、麦 春雨 さとう でんぶん	いりごま ごま油	702 kcal 29.4 g 20.7 g 2.5 g
13金	コッパン	○	野菜スープ カスレ シーザーサラダ	とりささみ ベーコン 大豆 ロースハム	牛乳 バルメザンチーズ	人参 かぼちゃ トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	コッパン	米油 マヨネーズ	750 kcal 33.3 g 32.1 g 3.6 g
17火	ソフトめん	○	肉うどん汁 手作りさつまあげ 白菜づけ	ぶた肉 油あげ たら(魚)すり み、たまご	牛乳 塩こんぶ	人参	しょうが、白菜、玉ねぎ、しめじ、大根、ねぎ、ごぼう、きゅうり	ソフトめん さとう でんぶん	米油	777 kcal 39.3 g 23.8 g 3.1 g
18水	麦ごはん	○	【食育の日献立】 きのこ汁 おからバーグ 海藻サラダ	とうふ ぶたひき肉 とりひき肉 おから	牛乳 海藻ミックス	人参	白菜、なめこ、えのきたけ、しめじ、玉ねぎ、大根、キャベツ、きゅうり	米、麦 でんぶん さとう	米油	703 kcal 30.0 g 23.8 g 1.8 g
19木	麦ごはん	○	【小3欠食】 ふのみそ汁 さば(魚)のおろしがけ 里芋のそぼろ煮	みそ さば(魚) ぶたひき肉 厚あげ ちくわ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ えのきたけ 大根 しょうが	米、麦 やきふ 里芋 さとう でんぶん	米油	802 kcal 39.4 g 28.6 g 3.4 g
20金	ココアあげパン	○	かぶのスープ たまご焼き もやしときゅうりのサラダ	とり肉 たまご ロースハム	牛乳	人参	玉ねぎ、かぶ 白菜 グリーンピース もやし、きゅうり	コッパン さとう	米油 ごま油	752 kcal 32.7 g 29.6 g 3.6 g
23月	麦ごはん	○	厚あげのそぼろ汁 もうかざめ(魚)の煮つけ ゆかり和え	とりひき肉 みそ・厚あげ もうかざめ (魚)	牛乳	人参 ゆかり	しょうが、玉ねぎ、大根、しめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	米、麦 じゃが芋 さとう でんぶん	米油	703 kcal 36.9 g 19.6 g 3.2 g
24火	コッパン	○	【小4、6、中2欠食】 さつま芋のシチュー とりのハーブ焼き フレンチサラダ	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 大根	コッパン さつま芋 薄力粉	無塩バター 米油	808 kcal 39.4 g 28.0 g 3.1 g
25水	麦ごはん	○	【中2欠食】 のっぺい汁 いかの香味焼き ひじきの煮物	とり肉 いか、みそ 油あげ ちくわ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 しょうが にんにく ねぎ	米、麦 さと芋、こんにゃく、でんぶん さつま芋 さとう	米油	702 kcal 35.1 g 17.8 g 3.3 g
26木	麦ごはん	○	りんご入りカレー (農家さん応援りんごです) 根菜の素揚げ 福神漬け和え	ぶた肉	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ひょうろりんご、れんこん、キャベツ、きゅうり	米、麦 じゃが芋 さつま芋	米油 いりごま	802 kcal 24.7 g 21.7 g 2.4 g
27金	コッパン	○	わかめスープ お豆のナゲット ブロッコリーのサラダ	とり肉 とりひき肉 たまご 大豆 ツナレトルト	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ もやし、ねぎ 切り干し大根 大根	コッパン 薄力粉	いりごま マヨネーズ ごま油 米油	748 kcal 37.9 g 34.4 g 3.6 g
30月	麦ごはん	○	【小4希望献立】 さつま汁 あげぎょうざ/りんごサラダ ナタデココ入りみかんゼリー	とり肉 みそ ぶたひき肉	牛乳 アガー	人参	玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、きゅうり、ひょうろりんご、みかんジュース、みかんかん	米、麦 さつま芋、こんにゃく、でんぶん ぎょうざの皮 さとう	米油 ごま油	800 kcal 25.6 g 24.1 g 2.5 g
31火	ソフトめん	○	【ハロウィン献立】 ミートソース カントリーサラダ パンプキンケーキ	ぶたひき肉 たまご	牛乳 バルメザンチーズ	人参 かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、大根、とうもろこし	ソフトめん さとう 薄力粉	米油 無塩バター	888 kcal 36.3 g 29.6 g 3.6 g

*都合により献立・使用野菜が変更になる場合があります。ご承知おきください。

うらもみてね!

食育だより



だんだん、秋の風が感じられるようになりましたね。急激な温度の変化に体調を崩しやすいですが、基本の生活スタイルを守って体調管理を行っていきましょう。そして、秋もたくさんのおいしい食べ物があります。秋の食を楽しみたいですね。

今月の目標 好ききらいせず何でも食べよう！

皆さんは、苦手な物がありますか？好ききらいせずなんでも食べることができることはとても大切なことです。しかし、難しいことでもあります。人はそれぞれ違う味覚をもっています。その人がどのような食経験をしてきたかでも変わります。そのため、今、味覚が育っているみなさんは、一つでも多く食経験をしていくことが大切です。

旬の食材をあじわおう！



旬の食材を食べることは、その食べ物が一番おいしい状態をいただくことです。味覚を育てる大チャンスです！！「おいしい」と感じるのが苦手な食べ物を減らしていく一つの方法です。ぜひ、旬の食べ物にたくさんふれてみてください。



秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫できる季節です。また、魚も秋になると脂がのっておいしくなります。

秋においしい魚！な～んだ

Q川で生まれて海で育ち、秋に川に戻って卵をうむよ。世界中で食べられている魚で、日本では卵も食べるよ。

Q南の海から日本にやってきます。早いスピードで長距離を泳ぐ魚。加工して、だしにもなるよ。

信州ACEプロジェクト！

信州ACEプロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。ACEは生活習慣予防に効果のある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という想いが込められています。

健康に食べる！ゆるしお活動！

味が薄いとなにか物足りない・減塩は大切だけど続かない・そんな悩みは誰でもありますね。そこで、ゆるしお提案！ちょっとした工夫でちょっとずつ減塩につなげましょう！

作るときのポイント！

<p>味にアクセントを！</p>	<p>だしを効かせる</p>	<p>1食の中でメリハリを！</p>
<p>酢や柑橘系の酸味のあるもの、ハーブなどの香りのある香辛料を使ってみよう！</p>	<p>「だし」のうま味で味わう。汁物は真沢山にし、食材からでるうま味を味わおう！</p>	<p>全て薄味だと物足りないの、どれか一つは好みの味付けでOK！！</p>

食べるときのポイント！

<p>栄養成分表示をみる</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 100g 当たり</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>90kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>0.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>0.1g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>19.4g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>5.1g</td> </tr> </table>	栄養成分表示 100g 当たり		エネルギー	90kcal	たんぱく質	0.8g	脂質	0.1g	炭水化物	19.4g	食塩相当量	5.1g	<p>かけるよりつける</p>	<p>めん類の汁に要注意</p>
栄養成分表示 100g 当たり														
エネルギー	90kcal													
たんぱく質	0.8g													
脂質	0.1g													
炭水化物	19.4g													
食塩相当量	5.1g													
<p>栄養成分表示にはたくさんの情報が！食塩相当量を見ると塩分量がわかります！</p>	<p>まずは味をみる。案外何もつけなくてもおいしいものも！どうしても物足りないときはかけるよりつける！</p>	<p>めん類の汁には食塩がたくさん含まれています。汁は飲むのではなく、味わう程度にしてみよう！</p>												



信州ACEプロジェクトを検索してみてくださいね！

