



令和8年10月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	タンパク質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 (木)	コッペパン 牛乳 カレー風味野菜スープ パンプキンアンサンブルエッグ れんこんのきんぴら ケチャップ	牛乳 ぶた肉 アンサンブルエッグ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな れんこん にんじん	コッペパン キャノーラ油 三温糖 いりごま	614	26.1	20.9	2.7
2 (金)	ごはん 牛乳 肉どんぶりの具 さつまいもとりんごのかさね煮	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく 長ネギ りんご 干しぶどう	米 大麦 強化米 さつまいも 三温糖 バター 三温糖 キャノーラ油	631	21.8	16.5	1.4
5 (月)	ごはん 牛乳 なめこのすまし汁 マヒマヒ(白身魚)の信州みそづけ こんぶいりちー	牛乳 木綿豆腐 白身魚の信州みそづけ とり肉 さつまあげ	たまねぎ にんじん わかめ なめこ しらたき きりこんぶ にんじん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 ごま油	591	26.9	16.9	1.7
6 (火)	あげパン 牛乳 おだんごスープ ポテトサラダ かたぬきチーズ	牛乳 ミートボール ロースハム 型抜きチーズ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん きゅうり ホールコーン	コッペパン 三温糖 米油 じゃがいも マヨネーズ	624	23.3	30.6	2.8
7 (水)	ごはん 牛乳 すいとん汁 五目チャブチェ のりのつくだ煮	牛乳 とり肉 煮干し魚粉 みそ 油揚げ ぶた肉 アカイカ	にんじん だいこん 長ネギ たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン キャベツ	米 大麦 強化米 すいとん マロニー キャノーラ油 ごま油	618	26.9	18.6	2.3
8 (木)	メロンパン 牛乳 わかめスープ 肉団子となすの中華煮	牛乳 とり肉 ミートボール	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ なす たまねぎ ピーマン	メロンパン キャノーラ油 三温糖 かたくり粉	607	24	23.2	2.8
9 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー しらたきの中華サラダ	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム サイコロチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース しらたき ホールコーン きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 キャノーラ油 じゃがいも ごま油 いりごま 三温糖	624	21	20.3	1.9
13 (火)	米粉パン 牛乳 コーンクリームスープ あんかけやきそば	牛乳 生クリーム 牛乳 ぶた肉 アカイカ なんと	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい コーンベースト チンゲン菜 たまねぎ にんじん	米粉パン じゃがいも キャノーラ油 ラーメン ごま油 かたくり粉	614	21.4	21.9	2.1
14 (水)	ごはん 牛乳 おでん ぶたキムチ ブルーベリーゼリー	牛乳 さつまあげ ちくわ ぶた肉	にんじん だいこん こんにゃく 角切りこんぶ にんじん たまねぎ 白菜キムチ 万能ねぎ	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 マロニー ごま油 ゼリー	624	21.6	15.2	1.7
15 (木)	食パン 牛乳 いちごジャム 春雨とチンゲンサイのスープ バジルチキン きんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ チンゲン菜 えのき ごぼう にんじん	食パン マロニー バジルオイル 三温糖 キャノーラ油 いりごま ジャム	610	28	20.8	2.4
16 (金)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 いりどり あじつけのり ヤクルト (マスカット味)	牛乳 煮干し魚粉 みそ 木綿豆腐 とり肉 ちくわ 油揚げ ヤクルト	にんじん わかめ 長ネギ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん 味つけのり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 さといも	631	25.1	18.2	2.2
19 (月)	ごはん 牛乳 はくさいのみそ汁 アジフライ ソース 切昆布とさつまいもの煮物	牛乳 煮干し魚粉 みそ アジフライ さつまあげ 油揚げ	はくさい にんじん えのき しらたき きりこんぶ	米 大麦 強化米 米油 キャノーラ油 さつまいも 三温糖	672	21.6	23.5	2.6
21 (水)	ソフトめん 牛乳 塩ラーメンスープ 卵の花のいり煮 りんご	牛乳 ぶた肉 むしかまぼこ 油揚げ おから ちくわ	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ 長ネギ にんじん りんご	ソフトめん ごま油 キャノーラ油 三温糖	621	24.7	17.8	2.3
22 (木)	こくとうパン 牛乳 インド煮 コールスローサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳 ミートボール さつまあげ ロースハム 元氣ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく グリーンピース キャベツ にんじん ホールコーン	こくとうパン 三温糖 マヨネーズ	605	23.4	18.2	2.5
27 (火)	コッペパン 牛乳 きのこのクリームスープ トマトオムレツ ちくわとピーマンのきんぴら	牛乳 とり肉 生クリーム 牛乳 トマトオムレツ ちくわ	はくさい たまねぎ しめじ まいたけ パセリ ごぼう にんじん ピーマン	コッペパン キャノーラ油 三温糖 いりごま	645	24	21.2	2.5
28 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	牛乳 煮干し魚粉 みそ ぶた肉 みそ 油揚げ	だいこん にんじん えのき たまねぎ もやし きゅうり にんじん	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 いりごま すりごま	606	25.2	21.2	2.2
29 (木)	コッペパン 牛乳 ABCスープ ししゃもフリッター もやしのごまレモン和え	牛乳 とり肉 ししゃもフリッター	にんじん たまねぎ しめじ パセリ もやし こまつな きゅうり レモン果汁	コッペパン 米油 三温糖 すりごま ABCマカロニ	616	24.5	28.8	3.1
30 (金)	ごはん 牛乳 はんぺんのすまし汁 なすの油みそ かぼちゃプリンタルト	牛乳 はんぺん ぶたひき肉 みそ	たまねぎ えのき わかめ にんじん たまねぎ なす ピーマン	米 大麦 強化米 キャノーラ油 三温糖 かたくり粉 かぼちゃプリンタルト	643	21.4	22.5	1.6

10月20日(火)は3時間授業のため、給食はありません。

10月23日(金)24日(土)は公開授業のため、給食はありません。24日(土)は全員お弁当を持参してください。

10月26日(月)はお休みです。

10月 給食だより

実りの秋、食欲の秋がやってきました！さつまいもやきのこ、いろんな果物がおいしい季節ですね。学校前のりんごも赤く色づいてきました。給食でも秋の味覚をたくさん提供します。私は秋になると、煮物が食べたくなります。特に好きな煮物は「いりどり」です。鶏肉を炒めて根菜やきのこと一緒に煮込んでいると、秋になったなあと感じます。白ごはんとの相性もバツグンです。いりどりは10月16日(金)に提供しますので、みなさんも秋を感じてみてください。

材料(4人分)

サラダ油	大さじ1
とりもも肉	120g
にんじん	60g
ごぼう	40g
こんにゃく	60g
生しいたけ	40g
さといも	60g
ちくわ	40g
料理酒	大さじ1
さとう	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
冷凍いんげん	20g

いりどり

作り方

- ① 材料は一口大に切る
- ② フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を炒める
- ③ ②にごぼう、にんじん、こんにゃくを入れて炒める
- ④ しいたけも入れてさっと炒め、材料の頭が出るくらいに水を入れる
- ⑤ 10分ほど煮てさといもを入れ、少ししたら砂糖と料理酒を加える
- ⑥ さらに10分煮てみりんを加え、しょうゆと竹輪を入れて煮込む
(味見をして少し薄味かな？と思うくらいで煮詰めていく)
- ⑦ 煮汁が少なくなってツヤが出てきたら、冷凍いんげんをボキボキ折って入れ、さっと火を通して出来上がり



ごちそうさまのその前に「さいごのしあげ」



さて、みなさんは左の写真を見てどう思いますか？「全部食べたね」って思いますか？それとも「最後まで食べてないよ」と思いますか？私は「もうすこし、きれいに食べてほしいなあ」と思います。なぜかという、食事のマナーとして最後まできれいに食べることをみなさんに身につけてもらいたいからです。もちろん大切に育てられた命を最後までいただいてほしい気持ちもあります。

私の実家は米農家で、子どものころから「ごはん粒には神様がいて、ごはん粒を残すと目がつぶれる」と言われてきました。ごはんだけでなく、お皿にすこし野菜がついていても「食べ物を粗末にしてはいけない」と教えられました。子どものころから何度も教えられたことは、大人になった今も心に残っています。だからみなさんにも伝えていきたいのです。

ごちそうさまをする前に自分の食器を見てください。食べっぱなしになっていませんか？「ごちそうさま」は食事を準備してくれたすべての人への感謝の気持ちを表す言葉です。言葉だけでなく、食べ方でも感謝の気持ちが伝えられるといいですね。おなかがいっぱいで食べきれない人は無理に食べなくてもいいですが、自分の食べきれる量を知ること、大切なマナーだと思います。

きれいに食べるコツ

食器にのこったごはんつぶは、なかなか取りにくいですよ。そんなときは、はしやスプーンの先をみそ汁などで少しぬらして、ごはんつぶをつまんでみてください。はし先やスプーンがぬれていると、つるっと取れます。ごはんつぶをつぶしてしまうとやりにくくなってしまうので、ごはんがつぶれないうちに、ためしてみてくださいね。

さいごの ひとつぶまで
ぜんぶ たべてほしいな



おこめさん