



# 10月 よていこんだてひょう

月目標：なんでも食べよう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。  
\*食材等の都合で献立を変更することがあります。

|     |              |    |  | 食品名   |                                |                         |   |  |                     | 栄養価        |      |      |      |
|-----|--------------|----|--|---|--------------------------------|-------------------------|---|--|---------------------|------------|------|------|------|
|     |              |    |  | 赤の食品<br>体をつくるものになる                                      |                                | 緑の食品<br>体の調子をととのえる      |   | 黄色の食品<br>エネルギーのもとになる                       |                     | エネルギー kcal |      |      |      |
|     |              |    |  | 1 群   | 2 群                            | 3 群                     | 4 群   | 5 群  | 6 群                 | たんぱく質 g    | 脂質 g |      |      |
| 日曜日 | 主食           | 牛乳 | 汁もの・主菜・副菜・くだもの等                              | れんらく<br>こんだてメモ  | 魚・肉・たまご<br>豆・豆製品               | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう        | その他の野菜<br>緑黄色野菜<br>きのこ・くだもの   | 穀類・いも類<br>さとう                              | 油類・種実               | 食塩相当量 g    | 小学校  | 中学校  |      |
| 1   | ミニ<br>コッペパン  |    | カレーうどん<br>おかかエッグ<br>こんにゃくサラダ                 | 紙カップに卵を割り入れて、特製ソースをかけて蒸したおかかエッグです。ソースに何が使われているかわかりますか？  | ぶたにく<br>たまご<br>かつおぶし           | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん<br>たまねぎ はくさい<br>ながねぎ キャベツ<br>サラダこんにゃく<br>きゅうり                      | コッペパン<br>うどん                               | こめあぶら               | 626        | 765  | 28.0 | 33.2 |
| 2   | ごはん          |    | さつまいもの豆乳みそ汁<br>肉キャベ<br>くずきりのサラダ              | みそやトウバンジャンなど、7種類の調味料で味付けした肉キャベです。野菜とお肉をもりもりたべましょう。      | みそ<br>とうにゅう<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>たまねぎ しめじ<br>はくさい ながねぎ<br>しょうが りんご<br>キャベツ きゅうり もやし              | こめ おおむぎ<br>さつまいも<br>さとう<br>くずきり            | こめあぶら               | 609        | 743  | 24.8 | 28.9 |
| 3   | 丸パン          |    | ミネストローネ<br>豆乳コロッケ<br>コールスローサラダ               | 豆乳コロッケは、クリームコロッケのようで人気がありますね。コロッケパーガーにして食べてもいいですね。      | ぶたにく<br>とうにゅうコロッケ              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>にんにく たまねぎ<br>トマト<br>キャベツ きゅうり                                   | まるパン<br>じゃがいも<br>ドレッシング                    | こめあぶら               | 616        | 748  | 20.5 | 24.0 |
| 6   | ごはん          |    | 月見団子汁<br>絹厚揚げの甘辛だれ<br>ごま酢あえ<br>お月見ゼリー        | お月見献立<br>今年の中秋の名月は10月6日。お汁には満月に見立てたお団子が入っていますよ。         | かまぼこ<br>きぬあつあげ<br>ぶたにく<br>ハム   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>はくさい ながねぎ<br>もやし キャベツ<br>きゅうり                      | こめ おおむぎ<br>さとう でんぶん<br>かぼちゃぼー<br>おつきみゼリー   | ごま                  | 622        | 761  | 23.9 | 28.1 |
| 7   | ごはん          |    | 辛味豆腐汁<br>鮭の塩焼き<br>おかかあえ                      | 今が旬の秋鮭を塩焼きしました。おほしを上手に使って、骨に気をつけて食べましょう。                | ぶたにく<br>とうふ みそ<br>さけ<br>かつおぶし  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ キャベツ<br>ながねぎ もやし                                   | こめ おおむぎ<br>こめあぶら                           | こめあぶら               | 588        | 677  | 31.1 | 35.6 |
| 8   | ミニ<br>コッペパン  |    | 白菜とベーコンのスープ<br>ツナトマトソースペンネ<br>フルーツ白玉         | 缶詰の果物やゼリー、カラフルな白玉だんごを加えたフルーツ白玉です。白玉だんごは、よくかんで食べましょう。    | ベーコン<br>ツナ                     | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>たまねぎ えのき<br>コーン はくさい<br>にんにく しめじ<br>みかんかん バインかん         | コッペパン<br>マカロニ<br>しらたまだんご<br>ゼリー            | こめあぶら               | 576        | 707  | 21.2 | 25.5 |
| 9   | ごはん          |    | ポークカレー<br>大豆とさつまいものかりかり揚げ<br>ツナとごぼうのサラダ      | 人気のポークカレーに、かみごたえのあるおかずを組み合わせてみました。いりごやごぼうの食感を楽しみましょう。   | ぶたにく<br>だいず<br>ツナ              | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>いりご | にんじん<br>しょうが にんにく<br>たまねぎ りんご<br>ごぼう キャベツ<br>きゅうり                       | こめ おおむぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ さとう<br>でんぶん さつまいも | ひまわりあぶら<br>こめあぶら パテ | 733        | 892  | 23.7 | 27.5 |
| 10  | 食パン          |    | 野菜スープ<br>ポテトカツグラタン<br>グリーンサラダ<br>メープルジャム     | グラタンのカップはじゃがいもなので、丸ごと食べられます。乳不使用で、みんなが同じものを味わえるのもいいですね。 | ベーコン<br>ポテトカツグラタン              | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>たまねぎ コーン<br>はくさい キャベツ<br>きゅうり だいこん                              | しょくパン<br>じゃがいも<br>ジャム                      | こめあぶら               | 622        | 757  | 19.0 | 22.3 |
| 14  | ごはん          |    | ワンダンスープ<br>キムたくごはんの具<br>塩昆布キャベツ              | 長野県の給食発祥のキムチとたくあんを使った、キムたくごはんの具。ごはんのにせて、もりもり食べましょう。     | ぶたにく<br>しおこんぶ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ しいたけ<br>はくさい ながねぎ<br>はくさいキムチ たくあん<br>もやし キャベツ きゅうり | こめ おおむぎ<br>こめあぶら<br>ワンタン<br>ごまあぶら          | こめあぶら               | 525        | 644  | 21.8 | 25.1 |
| 15  | コッペパン        |    | 白菜とコーンのスープ<br>ポテトとウィンナーの青のり風味<br>しょうゆフレンチサラダ | 山ノ内の農村マイスターさんのじゃがいもとウィンナーを油で揚げ、風味豊かな青のりで和えます。           | とり<br>ウィンナー                    | ぎゅうにゅう<br>あおのり          | にんじん<br>たまねぎ えのき<br>コーン はくさい<br>キャベツ きゅうり                               | コッペパン<br>じゃがいも                             | ひまわりあぶら<br>こめあぶら    | 591        | 721  | 24.0 | 28.5 |
| 16  | ごはん<br>(雪白舞) |    | 秋野菜のきのこ汁<br>にじますと凍り豆腐の香味あえ<br>大根のツナサラダ       | 地域食材の日<br>山ノ内の食材がたっぷりの地域食材の日。雪白舞、にじます、豆腐、きのこが山ノ内産です。    | とうふ みそ<br>にじます<br>こおりとうふ<br>ツナ | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>しめじ えのき<br>はくさい ながねぎ<br>にんにく だいこん<br>きゅうり               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん                 | ひまわりあぶら             | 600        | 730  | 24.4 | 28.4 |
| 17  | コッペパン        |    | ジュリエンスープ<br>チキンのハーブ焼き<br>大豆とわかめのサラダ          | チキンのハーブ焼きはパンとの相性が良い味付けにしています。サラダと一緒にパンにはさんで食べてもおいしいですよ。 | ベーコン<br>とり<br>だいず              | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>セロリ たまねぎ<br>はくさい にんにく<br>キャベツ                                   | コッペパン<br>こめあぶら                             | こめあぶら               | 514        | 627  | 30.8 | 36.5 |
|     |              |    |  |   |                                |                         |   |  |                     | 3.0        | 3.6  |      |      |

## 秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、我々は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の「田圃」で秋の良年中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えした「いもかきつき」の行事は、長野県に伝わる秋の行事です。



## 十五夜の行事



