

10月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
 三水小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料			栄養価					
すききらいなく何でも食べよう		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間						
献立名		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品						
	主食	牛乳	おかず							
1	水	ごはん	ワンタンスープ いためビビンバ ゆかりあえ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ あかじそ はくさい にんにく しょうが ぜんまい たけのこ キャベツ もやし きゅうり だいこん	ごはん ワンタン さとう	ごまあぶら いりごま	秋らしい空気を感ずるようになり ました。食欲の秋の到来です。 9月下旬から、新米をお届けして います。	513 Kcal 21.9 g 12.5 g 2.1 g
2	木	ごはん	さつまじる やきさばおろしだれかけ ごまあえ	とりにく みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん こまつな はくさい ねぎ キャベツ もやし	ごはん さつまいも さとう	いりごま すりごま	脂ののったさばを焼いて、 たつぷりのおろしだれをかけ ます。さっぱりとしたさつま じりょう。	559 Kcal 25.4 g 18.2 g 2.0 g
3	金	コッペパン	こおりどうふのスープ ジャーマンポテト ツナわかめサラダ	かまぼこ こおりどうふ ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ほうきさい こまつな にんにく キャベツ パセリ きゅうり	コッペパン じゃがいも	あぶら	細かい凍り豆腐を使った スープです。洋風の味付けに も合います。	538 Kcal 23.5 g 18.6 g 2.7 g
6	月	わかめごはん	ぐだくさんみそしる さといもコロケ カラフルおひたし	あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな たまねぎ だいこん にんじん しめじ キャベツ ねぎ もやし コーン	ごはん さといもコロケ	あぶら	【お月見献立】です。 今年は、10月6日が中秋の 名月です。きれいな月が見ら れますように。	564 Kcal 18.0 g 16.9 g 3.2 g
7	火	コッペパン	クリームシチュー とりにくのワインソース うめドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ にんにく だいこん キャベツ きゅうり うめ	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう てんぷん	あぶら とうにゅうバター	涼しくなると、具だくさん のクリームシチューが食べ たくりますね。	620 Kcal 32.7 g 20.8 g 3.2 g
8	水	ごはん	かきたまじる ぶたにくのスタミナため はるさめサラダ	たまご ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうきさい こまつな えのきたけ しょうが にんにく たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	【中学校家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立で す。	535 Kcal 24.8 g 15.2 g 2.1 g
9	木	ごはん	とりごぼうじる さけのみそマヨネーズやき たくあんあえ	とりにく どうふ さけ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ にんにく たくあん キャベツ だいこん	ごはん マヨネーズ いりごま	あぶら	秋鮭を使ってマヨネーズ焼 きを作ります。魚が苦手な人 も食べやすい料理です。	520 Kcal 28.1 g 14.5 g 1.7 g
10	金	ソフトめん	きつねうどんじる おぐらむしパン いとかんてんのサラダ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぷん こむぎこ さとう あずき	ごまあぶら いりごま	長野県産大豆で作った油揚 げを使って、きつねうどん汁 を作ります。ソフト麺につけて いただきます。	632 Kcal 23.1 g 14.2 g 2.1 g
14	火	ごはん	きのこのとんじる とりにくのチーズやき レタスとのりのサラダ	ぶたにく どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ ねぎ レタス きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	給食で使っているしめじは、 地元の工場で生産されたも のを使っています。	549 Kcal 29.5 g 17.5 g 2.2 g
15	水	ごはん	かぼちゃのみそしる あじのなんばんづけ ちょうちょパスタのサラダ	みそ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ほうきさい しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん でんぷん さとう マカロニ	あぶら ドレッシング	【中学校家庭科学習献立】 「視力をよくする」献立です。	603 Kcal 24.7 g 18.5 g 2.1 g
16	木	チキンカレー ライス	あおだいずのサラダ いづなまちのりんご	とりにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	飯網町のりんごをお届けし ます。品種は当日のお楽しみ です。	619 Kcal 23.5 g 18.4 g 2.4 g
17	金	コッペパン	はくさいとしめじのスープ とうふのミートローフ きりぼしだいこんのサラダ	とりにく どうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうきさい えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	コッペパン パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	長野県産の大豆を使った豆 腐でミートローフを作ります。 肉だけよりもあっさりしてい ます。	624 Kcal 28.1 g 26.9 g 3.0 g
20	月	ごはん	からみとうふじる カラフルとりそぼろ じゃこサラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ しょうが コーン えだまめ きゅうり	ごはん さとう	あぶら いりごま	カラフル鶏そぼろをご飯に のせて、いただきます。飯 網町のお米は、おいしいです ね。	565 Kcal 25.6 g 18.3 g 2.1 g
21	火	こめこパン	コーンポタージュ チリコンカン コールスローサラダ いちごクレープ	ベーコン だいず ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン クリームコーン にんにく キャベツ きゅうり	こめこパン こむぎこ いちごクレープ	とうにゅうバター あぶら ドレッシング	【牟礼小学校こども献立】 です。	790 Kcal 34.3 g 31.6 g 3.2 g
22	水	ごはん	とうふとわかめのみそしる いわしのかばやき ひじきのもの	とうふ みそ いわし あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えだまめ	ごはん こめこ さとう さつまいも	あぶら	いわしを油で揚げて、蒲焼 を作ります。甘辛いたれで食 べやすいと思います。	634 Kcal 26.1 g 21.8 g 2.5 g
23	木	ごはん	にくじゃが ささかまぼこマヨおかかやき キャベツのちゅうかあえ	ぶたにく ささかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	ささかまぼこにマヨネーズと かつお節を混ぜて塗り、焼き ます。	546 Kcal 22.8 g 13.2 g 2.2 g
24	金	コッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ ペンネのミートソース だいこんサラダ	ベーコン ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ トマト だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	今月の給食目標は「すきき らいなく何でも食べよう」で す。苦手なものでも、ひと口 挑戦してみよう。	576 Kcal 25.4 g 18.7 g 3.1 g
27	月	ごはん	とんじる こおりどうふととりにくのあげに フレンチサラダ	ぶたにく とうふ みそ こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	ごはん こんにやく でんぷん さとう	あぶら	【中学校家庭科学習献立】 「筋肉もりもり」の体をつくる 献立です。	619 Kcal 28.0 g 20.3 g 1.9 g
28	火	コッペパン	ABCスープ しいらのパンこやき かぼちゃのサラダ	とりにく しいら ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうきさい パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	コッペパン マカロニ パンこ	オリーブゆ マヨネーズ	飯網町産のかぼちゃを使っ てサラダを作ります。	529 Kcal 30.6 g 17.6 g 2.9 g
29	水	ごはん	どさんこじる ごもくたまごやき こまつなもやしのあえもの	とうふ みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん たまねぎ コーン こまつな ねぎ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	飯山産の卵を使って、五 目卵焼きを作ります。ツナや しらすが入っています。	551 Kcal 23.9 g 16.9 g 2.3 g
30	木	ごはん	ふのみそしる ごまだれやきにく やさしいのこんぶあえ	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく しょうが りんご キャベツ だいこん きゅうり	ごはん ふ さとう	ごまあぶら すりごま	「ふ」は、小麦粉でできてい ますが、植物性のたんぱく質 がたくさん入った食品です。	543 Kcal 27.6 g 15.1 g 2.4 g
31	金	シュガートースト	こめこマカロニのスープ ごぼうとツナのサラダ いづなまちのりんご	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	しょくパン さとう こめこマカロニ	マーガリン	調理場で、シュガートースト を作ります。	593 Kcal 22.7 g 21.5 g 2.6 g

