

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
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】		【給食目標】							栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
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		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
1水			ワンタンスープ 炒めビビンバ ゆかりあえ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ しめじ 白菜 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 大根	ごはん ワンタン 砂糖	ごま油 いりごま	秋らしい空気を感ずるようになり、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。	644 Kcal 25.8 g 13.7 g 2.5 g
2木			さつまいも汁 焼きさばおろしだれかけ ごまあえ	鶏肉 みそ さば	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	ごはん さつまいも 砂糖	いりごま すりごま	脂ののったさばを焼いて、たっぷりのおろしだれをかけます。さっぱりといただきますよ。	700 Kcal 30.0 g 20.3 g 2.2 g
3金	【飯網町20周年式典】										
6月			具だくさんみそ汁 里芋コロケ カラフルおひたし	油あげ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 大根 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	油	【お月見献立】です。今年、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。	705 Kcal 21.2 g 18.9 g 3.7 g
7火			クリームシチュー 鶏肉のワインソース 梅ドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく 大根 キャベツ きゅうり うめ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 豆乳バター	涼しくなってくると、具だくさんのクリームシチューが食べたくになりますね。	753 Kcal 38.9 g 24.1 g 4.1 g
8水			かきたま汁 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ	卵 豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ 白菜 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 砂糖	油 ごま油	【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立です。	673 Kcal 29.3 g 16.8 g 2.5 g
9木			鶏ごぼう汁 鮭のみそマヨネーズ焼き たくあん和え	鶏肉 豆腐 さけ みそ	牛乳 青のり	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 大根	ごはん	ノエッグ マヨネーズ いりごま	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。	652 Kcal 33.0 g 15.9 g 2.1 g
10金			きつねうどん汁 小倉蒸しパン 糸寒天のサラダ	鶏肉 油あげ 卵	牛乳 いとかんてん	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 でんぷん 小麦粉 砂糖 あずき	ごま油 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。ソフト麺をつけていただきますよ。	746 Kcal 26.7 g 15.5 g 2.5 g
14火			きのこの豚汁 鶏肉のチーズ焼き レタスとのりのサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 チーズ のり	にんじん	たまねぎ 大根 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	油	給食で使っているしめじは、地元の工場生産されたものを使っています。	653 Kcal 32.2 g 16.7 g 2.3 g
15水			かぼちゃのみそ汁 あじの南蛮漬け ちょうちよパスタのサラダ	みそ あじ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 白菜 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん でんぷん 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング	【家庭科学習献立】 「視力をよくする」献立です。	754 Kcal 29.2 g 20.7 g 2.4 g
16木			青大豆のサラダ 飯網町のりんご	鶏肉 青大豆 ツナ	牛乳	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	油	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。	766 Kcal 27.8 g 20.7 g 2.9 g
17金			白菜としめじのスープ 豆腐のミートローフ 切り干し大根のサラダ	鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン 白菜 えのきたけ きりぼし大根 きゅうり キャベツ	コッペパン パン粉 砂糖	ノエッグ 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としています。	759 Kcal 33.3 g 31.3 g 3.7 g
20月			辛味豆腐汁 カラフル鶏そぼろ じゃこサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが コーン えだまめ きゅうり	ごはん 砂糖	油 いりごま	カラフル鶏そぼろをご飯にのせて、いただきますよ。飯網町のお米は、おいしいですね。	705 Kcal 30.5 g 20.5 g 2.7 g
21火			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 大豆 豚肉 大豆ミート	牛乳 スキムミルク 生クリーム	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	米粉パン 小麦粉 いちごクレープ	豆乳バター 油 ドレッシング	【牟礼小学校こだわり献立】です。	939 Kcal 41.1 g 36.1 g 3.8 g
22水			豆腐とわかめのみそ汁 いわしのかば焼き ひじきの煮物	豆腐 みそ いわし 油あげ さつまあげ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ えだまめ	ごはん でんぷん 米粉 砂糖 さつまいも	油	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。	790 Kcal 31.2 g 25.1 g 2.9 g
23木			肉じゃが 笹かまぼこマヨおかつ焼き キャベツの中華和え	豚肉 ささかまぼこ かつおぶし	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	油 ノエッグ マヨネーズ ごま油	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。	690 Kcal 27.5 g 14.5 g 2.8 g
24金			じゃがいもとベーコンのスープ ペンネのミートソース 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油	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。	700 Kcal 30.0 g 21.6 g 3.7 g
27月			豚汁 凍り豆腐と鶏肉の揚げ煮 フレンチサラダ	豚肉 豆腐 みそ 凍り豆腐 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 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 砂糖	油	【家庭科学習献立】 「筋肉もりもり」の体をつくる献立です。	771 Kcal 33.2 g 23.1 g 2.3 g
28火			ABCスープ しいらのパン粉焼き かぼちゃのサラダ	鶏肉 しいら ツナ	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ パン粉	オリーブ油 ノエッグ 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。	641 Kcal 36.3 g 20.0 g 3.7 g
29水			どさんこ汁 五目卵焼き 小松菜ともやしのあえもの	豆腐 みそ 卵 ツナ	牛乳 わかめ しらす	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン ねぎ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	飯山市産の卵を使って、五目卵焼きを作ります。ツナやしらすが入っています。	690 Kcal 28.1 g 18.9 g 2.6 g
30木			ふのみそ汁 ごまだれ焼き肉 野菜の昆布和え	みそ 豚肉	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 にんにく しょうが りんご 大根 キャベツ きゅうり	ごはん ふ 砂糖	ごま油 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。	682 Kcal 32.6 g 16.6 g 2.6 g
31金			米粉マカロニのスープ ごぼうとツナのサラダ 飯網町のりんご	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	食パン 砂糖 米粉マカロニ	マーガリン	調理場で、シュガートーストを作ります。	803 Kcal 29.4 g 26.4 g 3.5 g