

# 月給食予定献立表

令和7年度 飯綱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				えいようか 栄養価	
感謝して食べよう		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間				
献立名	牛乳	おかず	血や肉になる食品	からだ の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品			
4 火	きりこみ コッペパン	おしむぎいりやさいスープ キーマカレー フレンチサラダ	ベーコン ぶたにく だいすミート	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 コーン レモン	コッペパン あぶら じやがいも おおむぎ こむぎこ さとう	押し麦を入れたスープです。食物せんいやビタミンB、E群が豊富です。	564 Kcal 24.8 g 19.3 g 2.6 g
5 水	ごはん	キムチじる おいだれやきとり ごまあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな たまねぎ はくさい キムチ もやし にんにく しょうが りんご キャベツ	ごはん あぶら いりごま すりごま	東信地方のご当地メニュー「美味だれ焼き鳥」です。にんにくの味がきいたたれをかけます。	514 Kcal 27.1 g 14.1 g 2.0 g
6 木	ごはん	こまつなごおりどうふのみそしる ソースホキフライ わかめあえ	みそ ごおりどうふ ホキフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	ごはん あぶら じやがいも ごまあぶら さとう	甘めのソースをフライにかけます。ごはんに合う味付けて。フライにすると魚も食べやすいですね。	574 Kcal 21.6 g 16.3 g 2.6 g
7 金	ソフトめん	マーボーソース てづくりとりしゅうまい もやしナムル	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ しょが たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ソフトめん ごまあぶら さとう でんぶん すりごま しゅうまいのかわ	鶏ひき肉を使って、手作りしゅうまいを作ります。一人1個なので、大きく食べごたえがあります。	650 Kcal 31.4 g 21.2 g 2.4 g
10 月	ごはん	じゃがいものみそしる さんぞくやき こおりどうふのごまマヨあえ	あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい ねぎ しょが にんにく りんご キャベツ	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん すりごま	中信地方のご当地メニュー「山賊焼き」です。揚げ物ですが「焼き」という名前のはなぜでしょう。	645 Kcal 24.5 g 23.7 g 2.0 g
11 火	こくどうパン	あきやさいのスープ やきにくサラダ いいづなまちのりんご	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん はくさい しょが きゅうり キャベツ りんご	こくどうパン ごまあぶら オリーブゆ	飯綱町のりんごをお届けします。シャキシャキしてとっても美味しいですね。	557 Kcal 24.0 g 16.0 g 2.4 g
12 水	ごはん	すいとんじる あじのなんぶやき のざわなのひきにくいため	あぶらあげ みそ あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん のざわなづけ はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ こんにゃく さとう	長野県産の小麦粉を使って、すいとん汁を作ります。昔ながらの家庭の味です。	579 Kcal 28.5 g 16.4 g 2.2 g
13 木	ごはん	かきたまじる ちくわのいそべあげ こんにゃくかいそうサラダ	たまご ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり かいそう	にんじん こまつな たまねぎ はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら	【中学校家庭科学習献立】「美肌」をつくる献立です。	555 Kcal 20.7 g 16.9 g 2.4 g
14 金	コッペパン	コンソメスープ とうふハンバーグ ダブルポテトサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ えのきごおり キャベツ きゅうり コーン	コッペパン パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん じやがいも さつまいも	さつまいもとじゃがいもを使ってサラダを作ります。飯綱町産のじゃがいもです。	634 Kcal 27.7 g 25.4 g 2.7 g
17 月	ごはん	さつまじる さけのしおやき だいこんのあまずづけ	とりにく みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ きゅうり	ごはん さつまいも さとう	【中学校家庭科学習献立】「視力を良くする」献立です。	510 Kcal 26.2 g 11.6 g 1.5 g
18 火	コッペパン	こおりどうふのスープ ポテトとコーンのいためもの しおドレツナサラダ	かまぼこ こおりどうふ ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう コーン キャベツ さやいんげん もやし えだまめ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい コーン キャベツ	コッペパン あぶら じゃがいも ドレッシング	長野県の特産物、凍り豆腐を使ってスープを作ります。和風だけでなく、洋風料理にも合います。	567 Kcal 24.4 g 21.5 g 2.8 g
19 水	ごはん	とんじる さばのたつたあげ かいそうサラダ	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しょが キャベツ きゅうり	ごはん あぶら こんにゃく でんぶん	【中学校家庭科学習献立】「身長を伸ばす」献立です。	634 Kcal 28.6 g 26.6 g 2.0 g
20 木	キムタク ごはん	こめこマカロニのスープ とりにくのオニオンソース いそかあえ さつまいもとくりのタルト	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チゲンサイ こまつな つけ はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし	ごはん あぶら こめこマカロニ いりごま さとう でんぶん タルト	【中学校1年生ごだわり献立】です。久しぶりにキムタクご飯を作ります。	628 Kcal 30.2 g 16.9 g 2.8 g
21 金	こめこパン	はくさいとコーンのスープ ミートソースココット コールスローサラダ	とりにく たまご ぶたにく だいすミート	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめこパン オリーブゆ ドレッシング	ミートソースの上に、卵のせて蒸して「ミートソースココット」を作ります。	622 Kcal 32.9 g 23.3 g 3.1 g
25 火	ごはん	ツナととうふのちゅうかに いかのしようがやき こまつなとのりマヨあえ	ツナ とうふ いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな しようが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん	いかの切り身には「かのこ目」という切り込みが入っています。焼いたときに丸まりにくく、食べたときに噛み切りやすくなります。	609 Kcal 32.7 g 20.8 g 2.3 g
26 水	ごはん	きのこじる シルバーさいきょうみそやき きんぴらごぼう	あぶらあげ みそ シルバー ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん しめじ はくさい ごぼう	ごはん あぶら こんにゃく さとう	秋も深まってきた。きのこを使ってみそ汁を作ります。	543 Kcal 27.0 g 15.6 g 2.0 g
27 木	ポーク カレーライス	ふくじんづけあえ いいづなまちのりんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご はくさい キャベツ ふくじんづけ	ごはん あぶら じやがいも	給食のカレーには、カレールウのほかに、りんごやトマトなども入っています。大きな鍋でよく煮込みます。	576 Kcal 18.6 g 15.7 g 2.5 g
28 金	コッペパン	せん切りやさいスープ とりささみのレモンソース かぼちゃのサラダ	とりにく とりささみにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ レモン きゅうり	コッペパン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	飯綱町産のかぼちゃを使ったサラダです。食べやすいようにツナなどを入れて作ります。	596 Kcal 29.2 g 20.5 g 2.6 g