

令和7年度 4月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
7	月	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 きんぴら包み焼き なめたけ和え	みそ 油揚げ 凍り豆腐 きんぴら 包み焼き	牛乳	小松菜	玉葱・長ねぎ 白菜・キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋		新年度の給食が始まります。初日は食べ慣れた和食の組み合わせです。今年度もおいしい給食作りで、安全・安心でおいしい給食を提供していきます。	エネルギー 718	脂質 18.0
8	火	コッパン	○	にらと甘じゃがのきのスープ 鶏肉のガーリック焼き ツナと小松菜のサラダ あんずジャム	かまぼこ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 甘じゃがのき にんにく キャベツ もやし	コッパン あんずジャム		学校給食のパンは国産小麦と長野県産小麦を半分ずつ使っています。地元のパン屋さんでふんわり焼き上げてもらいます。長野県産あんずのジャムと一緒に食べましょう。	エネルギー 681	脂質 18.5
9	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 鮭の塩焼き 春キャベツのたくあん和え	竹輪 みそ 鮭 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉葱 長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋		須坂市の給食は「和食」が基本です。汁物は、煮干しやかつお節で「だし」をいれ、とって作ります。また、4月は食べやすい魚を選んでいます。給食を通して魚に親しんでほしいです。	エネルギー 732	脂質 20.5
10	木	黒砂糖パン	○	春キャベツのスープ 鶏肉のコロコロから揚げ 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参	玉葱・生姜 しめじ キャベツ にんにく きゅうり	黒砂糖パン でん粉	米油	4月のから揚げは、コロコロと食べやすいひとサイズで、量の調整もしやすいです。クラス全員分、ちょうどよい量に盛りつけることも、給食の時間に学ぶ大切な社会的マナーです。	エネルギー 679	脂質 24.3
11	金	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 厚揚げの肉みそがけ かぶの香りしめじ	みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱 大根 かぶ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま油	ひとくちサイズの厚揚げに、肉みそをかけていただきます。この肉みそは、ご飯にかけて、「肉みそご飯」にするのも、人気の裏メニューです。	エネルギー 727	脂質 20.7
14	月	いろいろご飯	○	白菜とコーンのスープ キャベツメンチカツ ソースがけ こんぶのサラダ	鶏肉 かまぼこ キャベツ メンチカツ	牛乳 塩昆布	人参	玉葱 白菜 コーン きゅうり キャベツ	いろいろご飯 砂糖	米油	春が旬のキャベツを使ってスープを作ります。スープにたくさんの野菜を使うとうまみが出ておいしくなります。やわらかいキャベツの食感も楽しんでください。	エネルギー 739	脂質 20.2
15	火	コッパン	○	野菜いっぱいスープ スパニッシュオムレツ トマトソース チキンサラダ	ベーコン スパニッシュ オムレツ サラダチキン	牛乳	人参 チンゲン菜 赤パプリカ	玉葱・しめじ 大根・コーン にんにく キャベツ レッドキャベツ	コッパン 砂糖	米油	給食では料理の色とりにも気を配っています。色とりどりの野菜を使って、ビタミンたっぷりの献立にします。カラフルな野菜を使ったサラダは目でも楽しんでください。	エネルギー 712	脂質 24.0
16	水	《入学・進級お祝い献立》 ちらし寿司	○	お祝いすまし汁 鯛のみりん醤油焼き 菜の花のごま和え お祝いクレープ	なると豆腐 鯖	牛乳 わかめ	なばな 人参	甘じゃがのき しめじ 白菜 もやし キャベツ	ちらし寿司 手まり麩 砂糖 お祝いクレープ	ごま	入学進級お祝い献立です。春を告げる魚「鯛」や、菜の花で春を感じてください。給食のクレープは、小麦粉・卵・乳を使わず、米粉・豆乳で作られています。	エネルギー 801	脂質 26.2
17	木	メロンパン	○	えびボールスープ 鶏肉のレモンあえ フレンチサラダ	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	メロンパン でん粉 砂糖	米油	「鶏肉のレモンあえ」のたれは酸味をおさえてまろやかに仕上げます。さっぱりとしたレモンの風味が食欲をそそります。パンに合う味付けなのでぜひ一緒に食べてください。	エネルギー 834	脂質 26.1
18	金	ご飯	○	ポークカレー フライビーンズ 福神漬和え	豚肉 大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり 福神漬	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	深皿にご飯を盛り、カレーをかけていただきます。大きなお釜で玉ねぎをよく炒め、たくさんの材料で作るカレーは、人気です。カレーの日はご飯がしっかりと食べられますね。	エネルギー 839	脂質 23.9
21	月	《お花見献立》 ご飯	○	春のベジ多みそ汁 お花の豆腐ハンバーグ 梅の香りしめじ いちごプリン	油揚げ みそ 豆腐ハンバーグ かつお節	牛乳	人参	玉葱・たけのこ かぶ・キャベツ もやし きゅうり 梅	ご飯 砂糖 でん粉 いちごプリン	米油	年々、お花見の時期が早まっていて、「お花見献立」の日を考えるのが難しいです。春野菜を使ったみそ汁やお花の形をした豆腐ハンバーグでお花見気分を味わいましょう。	エネルギー 741	脂質 19.8
22	火	コッパン	○	白菜と肉団子のスープ チリコンカン カラマンダリン	肉団子 大豆 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 にんにく カラマンダリン	コッパン 砂糖 米粉	米油	長野県産の大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。給食では、家庭で摂取しにくい大豆を積極的に取り入れています。パンと一緒においしく食べられると好評の大豆料理です。	エネルギー 815	脂質 26.8
23	水	《かみかみすざかつの子の日》 ソルガム ご飯	○	麩のみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ 小魚のサラダ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参	玉葱・白菜 大根・生姜 しめじ キャベツ きゅうり	ソルガムご飯 焼き麩 でん粉 砂糖	米油 ごま	長野県産のソルガムを混ぜてご飯を炊き上げます。ソルガムから色が出て、きれいな紫色のご飯になります。おかずと一緒に美味しく食べてください。	エネルギー 802	脂質 26.5
24	木	コッパン	○	春野菜のシチュー シルバーのコロコロ揚げ コーンサラダ	ウインナー シルバー	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・かぶ 生姜・コーン キャベツ きゅうり	コッパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「春野菜のシチュー」には、今が旬のかぶや春キャベツをふんだんに使います。どちらの野菜も食感を味わえるように仕上げます。旬の味を楽しみましょう。	エネルギー 881	脂質 34.3
25	金	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 きのご豚丼の具 キャベツのつぼ漬和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参	玉葱・かぶ キャベツ しめじ きゅうり つぼ漬	ご飯 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	米油	須坂市産のしめじをたっぷり使って「きのご豚丼の具」を作ります。煮汁を吸ったきのごは、味わい深くなります。深皿とスプーンを用意します。	エネルギー 702	脂質 17.6
28	月	ご飯	○	豚汁 ちくわのかば焼き 2個 野菜のわかめ和え	豚肉 豆腐 みそ 竹輪 かつお節	牛乳 わかめ	人参	白菜 玉葱 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま油	具だくさんの豚汁は人気のあるメニューのひとつです。給食では汁に具材をたっぷり入れて栄養満点です。ピタミBが豊富な豚肉を食べて、元気いっぱい生活しましょう。	エネルギー 757	脂質 19.0
30	水	ご飯	○	かきたま汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物	卵 竹輪 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 たけのこ 甘じゃがのき 切り干し大根	ご飯 砂糖 でん粉	米油	給食のかきたま汁の卵がふんわり仕上がるのは、調理員さんの腕前です。また、給食の副菜には、和え物だけでなく、煮物も副菜として出ることがあります。ご飯にあう煮物です。	エネルギー 728	脂質 15.4

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和7年度 5月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	木	抹茶パン	○	せん切り野菜のスープ 肉団子のチリソース 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン 肉団子	牛乳 寒天	人参	セロリ・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・大根 長ねぎ・きゅうり・コン	抹茶パン 砂糖	米油	5月1日の「八十八夜」にちなんで、抹茶パンにしました。この日に摘んだお茶は上等なものだとされ、また、この日にお茶を飲むと長生きすると言われていま	776	27.5
2	金	ご飯	○	春野菜の豚汁 いなだのみりんじょうゆ焼き 大根の磯漬け	豚肉 豆腐 みそ いなだ かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 かぶ 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋		いつもの豚汁を、新じゃが、新玉ねぎ、かぶ、春キャベツなど春野菜を使って作り直しました。春野菜はやわらかく、甘みやみずみずしさがあるので、それを感じながら食べてほしいです。	787	24.9
7	水	《端午の節句献立》 吉野汁 たけのこ ご飯	○	鯖の西京みそ焼き 野菜の青じそ和え 柏もち	豆腐 鶏肉 鯖	牛乳	人参 小松菜 青じそ	甘シヤキエのき 生姜・もやし キャベツ きゅうり	たけのこ ご飯 柏もち		「端午の節句献立」です。みなさんの元氣な成長を願って、たけのこご飯にします。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の縁起をかついで、柏もちを食べようになりました。	772	18.5
8	木	ソフト麺	○	ミートソース 鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 甘夏みかん	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 トマト	玉葱 しめじ にんにく 甘夏みかん	ソフト麺 でん粉 砂糖	米油	今年度初のソフトめんです。字も達や先生方に人気の「ミートソース」は、野菜のみじん切りがたっぷり入った具だくさんのソースです。深皿を使って、めんソースを絡めながらいただきます。	884	29.2
9	金	ご飯	○	肉団子と白菜のスープ カラフルピーマンの炒め物 もやしのナムル	肉団子 豚肉 みそ	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・にんにく 白菜・たけのこ 生姜・しめじ もやし	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	赤と黄色のカラフルなピーマン(パプリカ)を使った、色鮮やかな炒め物です。「料理は味で勝負！」ですが、実際は目から入る情報でおいしさの8割が決まるそうです。料理の色どりはおいしさにつながります。	734	21.8
12	月	ご飯	○	甘シヤキエのきのみそ汁 シルバーのごまだれがけ なめ苺和え	みそ 油揚げ シルバー	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 大根・きゅうり 甘シヤキエのき 白菜・なめ苺	ご飯 砂糖 でん粉	ごま	長野県は、えのきをはじめとした、きのこの栽培が盛んです。きのこの文化には欠かせない「なめだけ」を和え物に使います。また、「甘シヤキエのき」は須坂市で作られた、「シヤキヤキ」とした食感がおいしいきのこです。	723	21.1
13	火	コッペパン	○	ポトフ 鶏肉のハーブ焼き アスパラガスのサラダ	ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 アスパラガ	玉葱 しめじ コン キャベツ にんにく	コッペパン じゃが芋	米油	アスパラガスは、冬の間に土の中で栄養を蓄えていて、春になると土から芽が出てきて、1日に4〜6cmも伸びるハーブのある野菜です。名前の由来にもなっている「アスパラギン酸」は、疲労回復や、スタミナアップに効果があります。	728	22.7
14	水	ご飯	○	五目スープ 蒸しぎょうざ 2個 麻婆豆腐	豚肉 いか みそ 豆腐 ぎょうざ	牛乳	人参	玉葱・しめじ もやし・白菜 生姜・にんにく たけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	麻婆豆腐の隠し味は「とうばんじやん」と「てんめんじやん」という中国で生まれた調味料です。「てんめんじやん」は甘みそので、子どもたちが食べやすいマイルドな味付けになります。	789	21.8
15	木	丸パン	○	白菜と豚肉のスープ ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ	豚肉 ハンバーグ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・枝豆	丸パン	米油	ハンバーグは丸パンにはさんで、「セルフハンバーグ」にして食べてもおいしいです。給食ではパンの時もご飯の時も、主食とおかずや汁物を組み合わせるおいしく食べられるように、献立を考えています。	712	24.4
16	金	ご飯	○	チキンカレー いかあられ こんにゃくサラダ	鶏肉 いか	牛乳 蒲のり	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 こんにゃく 砂糖	米油	かぼちの日は、ご飯をもりもり食べるのができますね。ただ、よく噛んで食べることを忘れてしまいがちなので、おかずでかぼちのあるものを組み合わせています。「いかあられ」をよくかんでいただきます。	825	22.1
19	月	ご飯	○	若竹汁 鶏肉のてり焼き ひじきの炒め煮	豆腐 鶏肉 かまぼこ さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参	玉葱 たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 こんにゃく	米油	この春採れたばかりの山の幸「たけのこ」、海の幸「わかめ」を使った「若竹汁」は、この時期の旬を合わせた汁物です。かつおと昆布の合わせだして旬の素材を味わいましょう。	700	14.9
20	火	コッペパン	○	春キャベツとウインナーのスープ おからカレーコロッケ 糸かまぼこのサラダ 宇和ゴールド(みかん)	ウインナー かまぼこ おからカレー コロッケ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 大根 しめじ キャベツ 宇和ゴールド	コッペパン 砂糖	米油	「宇和ゴールド」は、「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さわやかな甘みと酸味が特徴の、今が旬の柑橘類です。「自分で皮をむく」ことも大切な経験です。ぜひ、チャレンジしてください。	752	24.9
21	水	《かみかみすざかっ子の日》 ご飯	○	新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 きびなの南蛮漬け まわかめとつぼ漬けのかみかみ和え	油揚げ みそ	牛乳 きびなご まわかめ	人参	玉葱・しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり つぼ漬け	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	「きびなご」は、丸ごと食べられる旬が旬の魚です。食べやすくなるようにじっくり揚げたので、アゴを使いよくかんで食べてください。丸ごと食べて、カルシウムもしっかりとりましょう。	708	17.6
22	木	中華 ソフト麺	○	みそラーメンスープ えびしゅうまい 2個 華風和え	豚肉 みそ ラム えびしゅうまい	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ごま	2回目のソフトめんです。「みそラーメン」は具だくさんで野菜のうま味が出ています。お店や市販のラーメンスープに比べると薄味ですが、汁も全部飲み干すことを考えて味付けしています。	747	21.3
23	金	ご飯	○	油揚げと小松菜のみそ汁 キムたくご飯の具 和風サラダ	みそ 豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・たけのこ 大根・甘シヤキエのき・白菜 長ねぎ・きゅうり・つぼ漬け 白菜キムチ・キャベツ	ご飯 砂糖	米油	長野県が発祥の地である「キムたくご飯」は、漬物をおいしく食べてほしいという願いで考えられました。深皿に盛ったご飯にかけていただきます。	717	19.8
26	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え	豆腐 油揚げ みそ 鮭	牛乳 もずく わかめ	人参 小松菜	玉葱 長ねぎ もやし キャベツ	ご飯 砂糖	ごま	「塩こうじ」は肉や魚を柔らかくし、うま味を加えてくれます。ふくらら焼きあがった鮭で、ご飯をもりもり食べてください。	755	26.7
27	火	コッペパン	○	いかボールスープ キーマカレー 海藻サラダ	いかボール 豚肉	牛乳 海藻	人参 小松菜	玉葱 白菜・生姜 にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン 米粉 砂糖	米油	玉ねぎをたっぷり使った「キーマカレー」は、カレーの辛みの中にも、玉ねぎの甘さも感じられます。その甘みを出すために、じっくりと炒めて作り直しました。	747	25.7
28	水	菜飯	○	辛み豆腐汁 かまぼこの梅天ぶら 大根とツナのサラダ	豚肉 豆腐 みそ ツナ かまぼこ	牛乳 寒天	人参 ゆかり	玉葱 もやし キャベツ 梅・大根 きゅうり	菜飯 小麦粉	ごま油 米油	かまぼこに、ゆかりと乾燥梅を混ぜた衣をつけて揚げた「梅天ぶら」は、ほんのり梅の酸味が感じられる、揚げ物だけどさっぱりとした味わいです。	760	22.6
29	木	コッペパン	○	切り干し大根のスープ 鶏肉のオーロラソース フルーツ和え	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱・白菜 甘シヤキエのき 切り干し大根 なつみかん缶 パイナップル	コッペパン でん粉・砂糖 パタコ ゼリー	米油	切り干し大根をスープに入れると、ほんのり甘みがでて優しい味わいになります。手軽に使用して、栄養も豊富なので、ぜひ家庭の料理にも使ってほしい食材です。	803	23.1
30	金	ご飯	○	須坂ひんのべ 新たけのこの煮物 キャベツの昆布和え おかかひらりかけ	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 塩昆布 ひらりかけ	小松菜 人参	玉葱・大根 白菜・たけのこ 甘シヤキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 すいとん こんにゃく 砂糖	米油	この春とれたたけのこを、鶏肉やこんにゃくと一緒に煮込みます。シヤキとしてたけのこの歯触りは、この季節の楽しみです。	750	15.2

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月2日(月)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」
(児童・生徒の引き落としは、ありません。)

令和7年度 6月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	月	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群 血や筋肉になる	2群 牛乳	3群 人参	4群 体の調子を整える	5群 熱や力になる	6群		たんぱく質	脂質
2	月	ご飯	○	新じゃがのみそ汁 厚揚げの肉のみそかけ キャベツのたくあん和え	みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋 じゃが芋 米粉 砂糖		じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上していきます。新じゃがのみそ汁にしてみました。新じゃがのみそ汁はみずみずしく、加熱しても形が崩れにくいことが特徴です。	725	20.2
3	火	コッペパン	○	にらと豆腐のスープ 鶏肉のアップルソース ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 にら	玉葱・たけのこ 甘じゃが芋のき 生姜・きゅうり すりおろしりんご レモン果汁	コッペパン じゃが芋	ノンエッグ マヨネーズ	「鶏肉のアップルソース」は、長野県産のりんごから作られるソースを使っています。りんごに含まれる酸は、肉をやわらかくしてくれます。	762	27.3
4	水	《むし歯予防献立》 ゆかり ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 焼きししゃも 2尾 いんげんのごま和え	みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 きんぴら	玉葱・白菜 切り干し大根 キャベツ	ゆかりご飯 砂糖	ごま	6月はむし歯予防月間です。今月は、カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯の健康」について考えられる献立になっています。	657	17.1
5	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ トマトソースペンネ 小魚のサラダ	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 小魚	人参 小松菜 トマト	白菜・コーン 甘じゃが芋のき 玉葱・キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 春雨	ごま油 米油 ごま	小魚には、歯や骨をつくる栄養素である「カルシウム」がたっぷり含まれています。成長期の子どもにとって、欠かせない栄養素の一つです。	714	19.4
6	金	《スタミナアップ献立》 ご飯	○	ネバギブアップ汁 豚丼の具 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 豚肉 竹輪	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・れんこん なめこ・しめじ 白菜・キャベツ きゅうり・枝豆	ご飯 砂糖 でん粉 こんにやく	米油	ネバギブアップ汁のなめこは糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。また、豚丼の具で主食もしっかり食べて、スタミナアップを目指しましょう。	699	18.1
9	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 くすきりのサラダ 野菜ふりかけ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ ふりかけ	人参	玉葱 大根 コーン キャベツ きゅうり	ご飯 焼き麩・でん粉 くすきり・砂糖 じゃが芋 こんにやく	米油	くすきりは、「くす」という植物の根から作られます。つるつるとした食感が特徴で、暑い季節でも食べやすいです。	725	18.9
10	火	コッペパン	○	鶏こぼろスープ ツナマヨオムレツ レタスのサラダ メープルジャム	鶏肉 ツナマヨ オムレツ	牛乳	人参 小松菜	こぼろ・玉葱 甘じゃが芋のき 白菜・レタス キャベツ きゅうり	コッペパン メープルジャム	米油	たまごには、質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。体をつくるもとになるたんぱく質をしっかりとることは、健康な体づくりに大切なことです。	690	23.3
11	水	《入梅献立》 ご飯	○	凍り豆腐と小松菜のみそ汁 いわしののみりん醤油焼き 野菜の梅肉和え あじさいゼリー	油揚げ・みそ 凍り豆腐 かつお節 いわし	牛乳	小松菜	甘じゃが芋のき キャベツ きゅうり 大根 梅	ご飯 じゃが芋 ゼリー		今年は6月11日が「入梅」です。この時期に獲れるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれていて、最も脂ののっておいしいとされています。	727	19.2
12	木	コッペパン	○	キャベツのスープ 鶏肉のレモンソース コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ レモン果汁 きゅうり コーン	コッペパン でん粉 砂糖	米油	からって揚げた鶏肉にレモンソースをかけて作る、「鶏肉のレモンソース」をいただきます。レモンの酸味が蒸し暑い時期でも、食べやすい味付けにしました。	744	25.1
13	金	ご飯	○	豚キムチ鍋 肉しゅうまい 2個 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 肉しゅうまい	牛乳	にら 人参	にんにく・白菜 甘じゃが芋のき 長ねぎ・キャベツ 白菜キムチ きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	ごま油 米油	だんだんと蒸し暑くなっていく梅雨の時期は、食欲が落ちてしまいがちです。酸味や辛みの効いた味付けは、食欲を刺激してくれる働きがあります。	726	18.4
16	月	《地域食材週》 ご飯	○	根菜汁 にじまの円揚げ 信州こんにやくのサラダ	鶏肉 にじま	牛乳	人参 赤パプリカ	大根 こぼろ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく	米油 ごま油 ごま	安曇野の北アルプスの湧水で育てられたにじまは、全国有数の生産量を誇ります。「にじまの円揚げ」は、安曇野地域の特産品を生かして、地域で愛されている料理です。	689	19.3
17	火	ツイストパン	○	せん切り野菜のスープ レバーのケチャップあえ レンドレッシングサラダ さくらんぼ 2個	ベーコン レバー かまぼこ	牛乳	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・レモン果汁 きゅうり・さくらんぼ	ツイストパン 米粉 砂糖	米油 ごま	レバーの鉄分は、ビタミンと一緒に取り入れることで、体の吸収がぐんとよくなります。さくらんぼは、ビタミンCはもちろん、鉄分も多く含まれています。	782	26.1
18	水	《食育の日献立》 ソルガム ご飯	○	さばとたけのこのみそ汁 豚肉のガーリック焼き 大豆のサラダ	さば みそ 豚肉 大豆	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 甘じゃが芋のき にんにく キャベツ きゅうり	ソルガム じゃが芋 砂糖	ごま油	さばとたけのこので作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。みそ汁にさばを入れて食べるのは、北信地方特有の食べ方です。郷土の味を楽しみましょう。	783	23.1
19	木	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ あんずジャム	ベーコン おからとれんこん ハンバーグ	牛乳	人参 トマト	玉葱・キャベツ レタス・しめじ レッドキャベツ コーン	コッペパン ソルガム マカロニ 砂糖 あんずジャム	米油	長野県産のあんずを使ったあんずジャムでパンをいただきます。あんずは旬の果物で、甘酸っぱさ特徴です。長野県の中曲市は、あんずの生産量日本一を誇ります。	745	24.9
20	金	《栄養教諭実習生の献立》 ご飯	○	ゴロゴロお野菜カレー 鶏肉のごま焼き 春野菜のシャキシャキサラダ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	人参 赤パプリカ	にんにく・生姜 玉葱・エリンギ なす・キャベツ きゅうり コーン	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	栄養教諭になるための教育実習生が考えた献立です。「成長に必要な量のご飯を食べることの大切さを知る」というねらいで考えられています。	865	27.1
23	月	ご飯	○	大根としめじのみそ汁 焼きさばのみそだれかけ のり酢和え	みそ さば ツナ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 大根・しめじ 長ねぎ・生姜 キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉		ふっくら焼いたさばに、しょうがの風味がするみそだれをかけます。ご飯が進む味付けになっているので、ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給しましょう。	726	19.9
24	火	キャロットパン	○	野菜いっぱいスープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト和え	ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン にんにく なつめかん パイン缶	キャロットパン じゃが芋 ナタデココ	米油	日本人はカルシウム不足と言われています。成長期に必要なカルシウムを摂取するために、今月は国産の果物の缶詰を、長野県産のヨーグルトで和えます。	714	19.2
25	水	《かみかみすざかつ子の日》 ご飯	○	豆まめみそ汁 ニギスの磯辺揚げ 梅の香り和え	豆腐・油揚げ 豆乳・みそ ニギス かつお節	牛乳 わかめ 青のり	人参 こねぎ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり ちやし・梅	ご飯 砂糖	米油	月に一度の「かみかみすざかつ子の日」です。今月は「むし歯予防月間」と合わせて、「かみかみすざかつ子」がたくさんあります。むし歯は体の健康につながります。	701	19.7
26	木	コッペパン	○	ラビオリスープ ゆでフランクチリソース グリーンサラダ メロン	ラビオリ フランクフルト	牛乳	人参 小松菜	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり 枝豆 メロン	コッペパン 砂糖	米油	旬の果物。「メロン」をいただきます。「メロン」は、きゅうりなどと同じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水分は体を冷やしてくれるので、これからの季節にぴったりです。	886	34.4
27	金	わかめご飯	○	けんちん汁 シャキシャキつくね もやしのツナ和え	竹輪 豆腐 みそ ツナ れんこんつくね	牛乳	人参	こぼろ 大根 もやし きゅうり	わかめ こんにやく じゃが芋 でん粉 甘酒		「シャキシャキつくね」には、須坂市の塩屋醸造さんで作られた甘酒を使ったタレをかけています。甘酒は、砂糖を使わずに、お米が発酵することによって甘みが生まれます。	718	16.9
30	月	ご飯	○	根菜とたまご汁 シルバーの塩麹焼き 粉豆腐の炒め煮	鶏肉 竹輪 シルバー 凍り豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 甘じゃが芋のき しめじ	ご飯 砂糖 たまごもち	米油	日本に古くからある調味料のひとつ。「塩麹」は、肉や魚をやわらかくして、うま味をアップさせてくれる効果があります。	789	20.6

※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月30日(月)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」 (児童・生徒の引き落としは、ありません。)

令和7年度 7月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる				
1	火	コッパン	○	白菜と豚肉のスープ 夏野菜ラタトゥイユ フレンチサラダ	豚肉 鶏肉 かまぼこ ウィンナー	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱・にんにく 白菜・ズッキーニ 丸なす・キャバツ きゅうり	コッパン マカロニ	オリーブ油 米油	「ラタトゥイユ」はフランスの伝統料理です。トマト、なす、ズッキーニなど夏野菜をたっぷり使って炒めます。野菜のうまみを吸ったペンネマカロニがおいしいです。	エネルギー 700	脂質 23.4
2	水	ご飯	○	須坂ひんのべ あじの紀州焼き やたら漬け	豚肉 みそ あじ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャバツ 大根・きゅうり みょうが・甘シャキエのき 白菜・八朔きゅうりみそ漬け	ご飯 砂糖 すいとん	ごま油	「やたら」は、北信濃の夏の郷土料理です。畑でとれた夏野菜と漬物のみじん切りにします。さっぱり梅風味の「あじの紀州焼き」と「やたら」の組み合わせで、ご飯がすすみます。	エネルギー 736	脂質 14.6
3	木	コッパン	○	大根とコーンのスープ ヤンニョムチキン 冷やし中華サラダ 中華ドレッシング	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 長ねぎ にんにく キャバツ きゅうり	大根・コーン 長ねぎ にんにく キャバツ きゅうり	コッパン 米粉中華麺 でん粉 砂糖	ごま油 米油 ドレッシング	暑い夏でも食べやすい工夫として、サラダに麺を入れて冷やし中華風に仕上げます。一人1つずつ小袋の中華ドレッシングが付きます。自分でかけて食べましょう。	エネルギー 779	脂質 24.6
4	金	ご飯	○	《地域を味わおう献立》 ごぼーの夏野菜カレー まめまめ甘酒みそがらめ 八朔きゅうりと小魚のサラダ	鶏肉 ごぼー みそ・大豆 凍り豆腐 かつお節	牛乳 小魚	人参 かぼちゃ 赤ハフリカ	にんにく・生姜 玉葱・八朔きゅうり 丸なす・キャバツ 「すりおろしりんご・ズッキーニ	ご飯 甘酒 でん粉	米油 ごま	須坂市で作られた食材を使った「地域を味わおう献立」です。「まめまめ甘酒みそがらめ」は、大豆と凍り豆腐を揚げて作ります。コンクールに応募するのでも、ぜひ感想を教えてください。	エネルギー 858	脂質 25.4
7	月	しらす 菜めし	○	《七夕献立》 七夕こんにやくそうめん汁 お星さまハンバーグ 野菜の昆布和え キラキラ餅	鶏肉 ハンバーグ	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉葱 キャバツ きゅうり 甘シャキエのき	しらす菜めし こんにやく でん粉 砂糖 キラキラ餅	米油	そうめんこんにやくを天の川にみだてた汁にします。星形のハンバーグや初登川の「キラキラ餅」は、夏の夜空を思い浮かべながら食べてください。	エネルギー 702	脂質 16.9
8	火	ツイスト パン	○	野菜いっぱいスープ コーンしゅうまい 2個 レタスのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン コーン しゅうまい	牛乳	人参 パセリ	玉葱・しめじ 白菜・レタス キャバツ きゅうり	ツイストパン じゃが芋 ブルーベリー ジャム	米油	レタスの葉の部分の部分を切ると、白い液体がにじみ出てきますが、レタスの語源は、ラテン語で「牛乳」という意味の言葉からきているそうです。	エネルギー 719	脂質 21.2
9	水	ご飯	○	夏野菜の豚汁 スタミナ納豆の具 大根とツナのサラダ 納豆	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ 納豆	牛乳 寒天	人参 にんにく・生姜 長ねぎ・大根 きゅうり	玉葱・キャバツ ズッキーニ にんにく・生姜 長ねぎ・大根 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油	7月10日は、語呂合わせ「納豆の日」です。暑さで食欲が落ちてきてしましますが、「スタミナ納豆の具」をご飯にかけて、もりもり食べてください。	エネルギー 723	脂質 17.2
10	木	コッパン	○	パンフキンポタージュ ホキと凍り豆腐のレモンあえ 春雨サラダ	ホキ 凍り豆腐	牛乳 モザリム	人参 かぼちゃ	玉葱 コーン キャバツ きゅうり レモン果汁	コッパン でん粉 砂糖 春雨	バター 米油	夏野菜のかぼちゃを使った、「パンフキンポタージュ」です。夏の日差しを浴びたかぼちゃは、栄養満点。かぼちゃの甘さを感じながらいただきます。	エネルギー 862	脂質 31.6
11	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ キャバツの野菜菜漬け和え	竹輪 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 こねぎ 野菜菜漬け	玉葱・にんにく 長ねぎ・生姜 キャバツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	揚げた豚肉に、にんにくと生姜を効かせたれを絡めた、「豚肉のスタミナ揚げ」は、みなさんに暑い夏を乗り切るためのスタミナをつけてくれます。	エネルギー 811	脂質 23.5
14	月	ご飯	○	麩のみそ汁 厚揚げのごまみそがけ おかか和え	竹輪 みそ 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱 白菜 大根 キャバツ きゅうり	ご飯 砂糖 焼き麩 でん粉	ごま	厚揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。豆腐の原料である大豆のうまみと栄養がぎゅっと詰まった厚揚げに、ごまの風味がよい「ごまみそだれ」を絡めます。	エネルギー 709	脂質 20.0
15	火	パン パン	○	《かみかみすざかつ子の日》 レタスとトマトのスープ いかのマリネ わかめと大豆のサラダ	いか 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉葱・しめじ コーン・レタス キャバツ きゅうり	パン でん粉 砂糖	米油	今月の「かみかみすざかつ子の日」のかみかみ食材は、「いかのマリネ」のいかと、「わかめと大豆のサラダ」の大豆です。丈夫な歯とあごをつくりましょう。	エネルギー 789	脂質 24.3
16	水	ご飯	○	かきたま汁 シルバーの西京みそ焼き もやしとツナ和え	卵 鶏肉 ツナ シルバー	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 甘シャキエのき 長ねぎ もやし きゅうり	ご飯 でん粉		たっぷりの卵をふわふわにして仕上げる、「かきたま汁」は人気の汁物の一つです。ふわふわ卵の秘密は、汁に入れる片栗粉です。	エネルギー 702	脂質 20.2
17	木	コッパン	○	えびと野菜のクリームスープ 鶏肉のバルサミコ焼き すいかでポンチ	ベーコン えび 鶏肉	牛乳 モザリム	人参	にんにく・玉葱 キャバツ なつみかん缶 パイン缶 すいか	コッパン じゃが芋 ゼリー 団子	コッパン 米油	「すいかでポンチ」は年に1回、すいかをたっぷり使って作ります。さっぱりとしたデザートで、暑さを楽しみます。	エネルギー 813	脂質 23.7
18	金	ご飯	○	《土用の丑献立》 冬瓜のみそ汁 みそすき丼の具 モロヘイヤのパワーサラダ	みそ 豚肉 牛肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 こねぎ モロヘイヤ	玉葱・キャバツ しめじ・ごぼう とうがん きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米油	冬瓜や牛肉、ごぼうなど「う」のつく食べ物を取り入れた「土用の丑」にちなんで献立です。「モロヘイヤのパワーサラダ」も、モロヘイヤのねばねばを生かした、夏野菜のサラダです。	エネルギー 716	脂質 18.0
22	火	コッパン	○	キャバツのスープ なすのミートソースペンネ 大根とチキンのサラダ	鶏肉 豚肉 サラダチキン	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャバツ・大根 なす・コーン レモン果汁	コッパン マカロニ 砂糖	米油	畑のなすが育ってきます。なすをミートソースに入れ、ペンネマカロニと絡めます。体を動かすためのエネルギー源は炭水化物。もりもりと食べてください。	エネルギー 723	脂質 20.9
23	水	ご飯	○	ささみと春雨のスープ 手作りコロック 海藻サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 海藻	人参 小松菜 かぼちゃ	白菜・玉葱 甘シャキエのき きゅうり キャバツ	ご飯 春雨・小麦粉 砂糖・パン粉 じゃが芋	ごま油 米油	初挑戦の「手作りコロック」は、じゃがいもとかぼちゃをつぶして作ります。まずは食数の少ないときにチャレンジしてみます。	エネルギー 808	脂質 23.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月31日(木)です。
(児童・生徒の引き落としは、ありません)

毎日の給食をホームページで公開しています。

須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

【夏ばてを予防する食生活のポイント】

夏ばて予防は食生活を整えることが第一です。楽しい夏を元気よく過ごしましょう。

- ①ミネラルやビタミンが豊富な夏野菜を食べましょう！細胞が正常に働くための栄養素です。
- ②朝ごはんを食べよう！「主食」「主菜」「副菜」をそろえて基礎体力を維持しましょう。
- ③甘い飲み物を摂りすぎない！砂糖の摂りすぎは、かえって疲れをためる原因になります。

給食を見本に！

副菜



主に野菜のおかず

主菜



肉・魚・卵
豆、豆製品

主食



ごはん・パン・麺

汁物



様々な食品
がとれる

令和7年度 8月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
20	水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 鮭の塩こうじ焼き もやしとさつま揚げの和え物	鮭 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 長ねぎ もやし	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油	今日から2学期が始まります。休み明けでも暑が進むように、焼き魚の中でも人気の「鮭の塩こうじ焼き」にします。少しずつ食欲をどとしていきましょう。	737	21.4
21	木	コッペパン	○	夏野菜のポトフ 焼きフランク ケチャップソース コールスローサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳	トマト かぼちゃ	玉葱 キャベツ きゅうり ズッキーニ レッドキャベツ	コッペパン 砂糖	米油	今が旬の夏野菜をふんだんに使った、「夏野菜のポトフ」をいただきます。ズッキーニやかぼちゃ、トマトを使って、見た目もおいしくなるように仕上げます。	689	19.7
22	金	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 三色そぼろ キャベツの野菜漬け和え	卵 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 もずく わかめ	人参 野菜菜漬け	白菜・長ねぎ 生姜・キャベツ 枝豆・きゅうり	ご飯 砂糖	米油	まだまだ気温の高い季節が続きますがエネルギー不足には注意しましょう。「三色そぼろ」と一緒にご飯を食べて脳に栄養を届けましょう。	704	17.6
25	月	《かみかみすざかっ子の日》 ご飯	○	甘シャキエのみそ汁 たっぷりいかカツ 変わりごま和え	みそ 油揚げ いかカツ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 甘シャキエのみ 白菜・もやし キャベツ	ご飯 砂糖	米油 ごま	今月のかみかみメニューは初登場の「たっぷりいかカツ」です。かみかみのあるイカを使ってるので、よく噛んで食べましょう。	734	23.7
26	火	コッペパン	○	コーンクリームスープ ホキのレモンソース レタスのサラダ	ホキ	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・コーン レモン果汁 レタス キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖	米油	とうもろこしは今が旬の野菜です。今日はクリームスープにしてみました。旬の食べ物、ほかの時期にとれる物より、栄養がたっぷり入っています。	756	26.0
27	水	ご飯	○	厚揚げとわかめのみそ汁 カラフルピーマンの炒め物 コロコロきゅうり	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 赤パプリカ 黄パプリカ	玉葱・長ねぎ 白菜・にんにく 生姜・しめじ たけのこ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	ビタミンたっぷりのピーマンやパプリカを使って見た目カラフルな炒め物にします。ご飯が進む味付けになっています。	694	18.1
28	木	丸パン	○	ポテトボールスープ ハンバーグバーベキューソース 大根と糸寒天のサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 寒天	人参	玉葱・長ねぎ 白菜・にんにく・コーン すりおろしりんご・大根 レモン果汁・きゅうり	丸パン 砂糖 じゃがいもボール	米油	寒天には、食物繊維が豊富にふくまれています。食物繊維は、おなかの調子を整えてくれる栄養素です。つるつとした食感で食べやすく仕上げます。	757	24.7
29	金	《暑さを吹きとばせ！献立》 ご飯	○	白菜とコーンのスープ タコライス具(タコミート) タコライスの具(生野菜)	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	人参 赤パプリカ	玉葱・白菜 コーン レタス にんにく	ご飯 でん粉 砂糖	米油	ご飯にタコミートと生野菜をのせて「タコライス」にします。タコミートのスパイスの香りで食欲がわきます。しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう。	736	22.3

※ 今月の学校給食費の口座振替日 9月1日(月)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。

(児童・生徒の引き落としは、ありません)

須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤ：ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。
かぼちゃ：カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です
パプリカ・ピーマン：ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。
とうもろこし：胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。
モロヘイヤ：ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。
なす：ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。
トマト：真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

8月のお盆を過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中ののんびり気分だった生活を、下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースにもどしていきましょう。

朝は決まった時間に起きる

朝ごはんをしっかりと食べる

寝る直前に食べるのをやめる

夜ふかしのひかえ、決まった時間に寝る

令和7年度 9月の献立表(中学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	脂質
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質	脂質	たんぱく質		脂質	
1	月	ゆかりご飯	○	なめこのみそ汁 かまぼこの磯辺揚げ ひじきとコーンのサラダ	豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 煮のり ひじき		大根・なめこ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ゆかりご飯 小麦粉 砂糖	米油	なめこのぬめりの正体は、食物せんいです。おなかの調子を整えてくれる他に、たんぱく質の吸収もよくしてくれます。豆腐がいっしょに入っているのはそれが理由です。	702	18.5
2	火	コッペパン	○	いかボールスープ 鶏肉のハーブ焼き ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	いかボール 鶏肉 ツナ	牛乳 小松菜	人参 玉葱・白菜 にんにく きゅうり	コッペパン じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	「ハーブ」は「香草」という意味です。「ハーブ」というと外国のものと思う人も多いと思いますが、日本でも、昔から、「しそ」が「香草」として料理に使われていました。	775	26.9	
3	水	ご飯	○	心のみそ汁 きんぴら包み焼き 卵の花炒り煮	みそ・竹輪 油揚げ おから きんぴら 包み焼き	牛乳 わかめ	人参 玉葱 白菜 大根 長ねぎ 甘んかえのき	ご飯 砂糖 焼きふ でん粉	米油	「卵の花」とは「おから」のことです。大豆から豆乳を絞ってとった残りが「おから」です。春に咲く「卵の花」に似ていることからそう呼ばれています。	739	18.5	
4	木	コッペパン	○	ミネストローネ とうもろこしのグラタン 大根とチキンのサラダ ナガノパル 2粒	ベーコン サラダチキン	牛乳 トマト	人参 にんにく・玉葱 セロリー・大根 キャベツ・コーン レモン果汁 ナガノパル	コッペパン 砂糖・じゃが芋 ソルガムマカロニ とうもろこしのグラタン	米油	須崎市生まれの「ナガノパル」は、種が広く食まで食べられる品種です。今月は「クイーンルージュ」も出るので、味比べしてみてくださいね。	820	29.1	
5	金	《かみかみずさかっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	辛豆腐汁 ニギスのから揚げ くすきりのサラダ	豚肉 豆腐 みそ ニギス	牛乳	人参 玉葱 もやし キャベツ きゅうり	発芽玄米ご飯 くすきり 砂糖	ごま油 米油	日本海でとれた「ニギス」を、頭とはらわたをとって米油、から揚げにします。背骨も食べられるので、あごを使いよく噛んで食べてください。	715	20.3	
8	月	ご飯	○	米粉のワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 糸寒天の中華サラダ	豚肉 肉団子	牛乳 寒天	人参 こねぎ	玉葱・生姜 キャベツ きゅうり コーン	ご飯 砂糖 米粉 でん粉	ごま油	糸寒天の中華サラダは寒天のつるつるとした食感が涼しげです。まだまだ暑い9月ですが、見た目や食感からも涼しさを感じてください。	775	22.2
9	火	メロンパン	○	大根とコーンのスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	かまぼこ ウインナー 卵	牛乳	人参 大根・しめじ コーン・長ねぎ にんにく・玉葱 枝豆・キャベツ きゅうり	メロンパン 砂糖	米油	「スクランブルエッグ」の「スクランブル」は「ごちゃ混ぜにする」という意味があります。卵と野菜やウインナーを「ごちゃ混ぜ」にして作ります。	761	25.2	
10	水	ご飯	○	豚汁 豚肉のかりん揚げ 野菜の昆布和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 白菜・玉葱 大根・キャベツ 生姜・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	「かりん揚げ」の由来は、揚げた色が植物の「かりん」に似ているということと、お菓子の「かりんとう」に似ているという2つの説があります。	826	26.7	
11	木	コッペパン	○	キャベツのスープ スラッピージョー 大根とかにのサラダ	鶏肉 豚肉 かに	牛乳 小松菜	人参 玉葱・しめじ 大根・コーン キャベツ にんにく	コッペパン 砂糖	米油	「スラッピージョー」の「スラッピー」には、「汚れる」「だらしない」という意味がありますが、パンにはさんでこぼさないように、上手に食べてください。	720	23.2	
12	金	《墨坂中こだわり献立》 ご飯	○	ポークカレー 鶏肉のレモンソース こんにやくサラダ ティラミス	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にんにく・生姜 玉葱・キャベツ レモン果汁 すりおろしりんご きゅうり	ご飯 じゃが芋・砂糖 でん粉 こんにやく ティラミス	米油	給食のきまりをチェックする、給食週間全校トップだつた1年1組が考えた献立をもとに「こだわり献立」を考えました。みんなが食べやすい献立ですね。	947	30.7	
16	火	丸パン	○	野菜いっぱいスープ ハンバーグトマトソース 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 トマト チンゲン菜	玉葱 大根 コーン きゅうり キャベツ	丸パン 砂糖	米油	丸パンとハンバーグの組み合わせは、セルフサンドにできることから人気です。海藻サラダもさっぱりとした味つけと、海藻の食感がいじります。	705	24.4
17	水	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 三色和え	みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 大根 白菜 もやし	ご飯 砂糖 でん粉		厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく合う味つけです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてください。	702	19.8
18	木	コッペパン	○	ブラウンシチュー タンドリーチキン コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉葱・にんにく 生姜・キャベツ しめじ・コーン きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖	米油	トマトを使うブラウンシチューは、少し酸味のある味が特徴です。夏野菜のトマトの栄養がたっぷり入ったブラウンシチューを味わいましょう。	820	24.0
19	金	ご飯	○	かみなり汁 焼きそばのみそだれかけ 梅の香り和え	豆腐 みそ そば 油揚げ かつお節	牛乳	人参 玉葱・長ねぎ 大根・もやし 生姜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 砂糖 でん粉	米油	焼いた旬のそばに、須産のみそをたっぷり使った甘だれをかける。「ご飯が進む」と毎年好評で、年に数回登場します。そばは、体や脳に良い脂を多く含みます。	729	22.2	
22	月	ご飯	○	わかめのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずり節和え 野菜ふりかけ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 かぼちゃ	玉葱 大根 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	かぼちゃを油で揚げ、肉そぼろとあえます。かぼちゃなど緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、油と一緒にとることで、吸収率がよくなります。	737	20.6
24	水	ご飯	○	肉団子と白菜のスープ チャプチェ丼の具 パンパンシーサラダ	卵 豚肉 肉団子 サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 赤アフリカ	玉葱・たけのこ 白菜・しめじ だいすもやし 生姜・キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	米油 ごま油	韓国料理の「チャプチェ」には「たくさんの具を混ぜる」という意味があります。ごはんは「チャプチェ」をのせて、具をよく混ぜてください。	704	19.5
25	木	《地域を味わおう献立》 コッペパン	○	鶏ごぼうスープ えのきのメンチカツ 大根とツナのサラダ クイーンルージュ 2粒	鶏肉 豆腐 ツナ えのきメンチカツ	牛乳	人参 小松菜	村山産ごぼう 玉葱・キャベツ 大根・コーン クイーンルージュ	コッペパン	米油	今月2回目のぶどうは、長野県で生まれた「クイーンルージュ」です。甘味が強く皮ごと食べられます。この日は須産のものをご用意しています。	803	28.4
26	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 いわしの梅煮 野菜の青じそ和え	竹輪 みそ 油揚げ いわし梅煮	牛乳 わかめ	人参 青じそ	玉葱・長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋		「いわし梅煮」は脂が乗っておいしですが、この時期の「いわし」もおいしいと言われています。「いわしの梅煮」は骨まで食べられるほど柔らかく煮てあります。	703	18.2
29	月	ご飯	○	うまみそ春雨スープ 肉しゅうまい 2個 もやしのナムル	豚肉 みそ 肉しゅうまい	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉葱 コーン 長ねぎ もやし キャベツ	春雨 春雨 砂糖	ごま油 ごま	給食でもなじみの「ナムル」は、韓国家庭料理です。ごまごま油の風味がおいしさを引き立ててくれます。	722	17.9
30	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	セロリー・玉葱 白菜・にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 米粉 砂糖	米油	アメリカでは、「チリコンカン」にはいんげん豆を使いますが、給食では大豆を使いました。豆腐やそなど和食の材料として親しまれていますが、トマト味もおいしいですね。	735	24.9

毎日の給食をホームページで公開しています。
須崎市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和7年度 10月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	水	ご飯	○	大根のみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ 野菜のおかか和え	竹輪 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 こねぎ	玉葱・長ねぎ 大根・生姜 にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	「豚肉のスタミナ揚げ」は、生姜やにんにくなどの香味野菜に、豆板醤を合わせました。ご飯のすずむ味付けになっています。	793	24.6
2	木	コッペパン	○	白菜とコーンのスープ ゆでフランクチリソース 大根とツナのサラダ	鶏肉 ツナ かまぼこ フランクフルト	牛乳 寒天	人参 玉葱	白菜 大根 コーン きゅうり	コッペパン 砂糖		年に1回の揚げパン。今月は小学校6校です。コッペパンの人はフランクやグリーンサラダをばさんで食べてください。	780	33.4
3	金	ご飯	○	豆まめパワーのみそ汁 あじの西京みそ焼き のりっこ和え	大豆・豆腐 油揚げ 豆乳・みそ あじ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	大根・玉葱 長ねぎ キャベツ もやし 梅	ご飯 砂糖		「豆まめパワーのみそ汁」には、大豆から作られる食べ物がたくさん使われています。全部で5種類あるので、探してみてください。	696	16.4
6	月	「お月見献立」 ご飯	○	お月見団子汁 シルバーのみりん醤油焼き 豆腐の炒め煮	鶏肉 みそ シルバー 凍り豆腐 竹輪	牛乳	人参 小松菜	村山先生ごぼう 玉葱 長ねぎ しめじ	ご飯 砂糖 かぼちゃボール	米油	10月6日は、一年の中で一番満月がきれいに見えると言われている十五夜です。月に見立てた「お月見団子汁」を味わいましょう。	785	21.0
7	火	丸パン	○	ポトフ ハンバーグきのこソース グリーンサラダ	ウィンナー ハンバーグ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉葱 枝豆 しめじ キャベツ きゅうり	丸パン じゃが芋	米油	須坂市でつくられるしめじを使った、「ハンバーグきのこソース」をいただきます。しめじのうま味がハンバーグやパンと相性ばっちりです。	759	26.2
8	水	ご飯	○	クッパスープ トッポキの甘辛炒め もやしのナムル	卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にら 小松菜	玉葱・たけのこ にんにく・生姜 黄パプリカ しめじ もやし	ご飯 大麦 でん粉 トッポキ 砂糖	米油 ごま油 ごま	「クッパ」とは、韓国で食べられている家庭料理の一つです。ご飯にスープをかけて食べる料理なので、大麦を使用しました。	762	18.4
9	木	「地域を味わおう献立」 コッペパン	○	コーンサラダ ささみと春雨のスープ おからカレーコロッケ シャインマスカット 2粒	鶏肉 おから カレー コロッケ	牛乳	人参 小松菜	白菜・キャベツ 甘シヤキエのき きゅうり・コーン シヤイン マスカット	コッペパン 春雨 砂糖	ごま油 米油	今が旬、須坂市産のシャインマスカットは、香りがよく、甘くてジューシーです。小・中学校合わせて約9000粒届けてもらいます。	778	26.2
10	金	ご飯	○	じゃがいもたまねぎのみそ汁 きのこ豚丼の具 白菜の和風サラダ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱・しめじ 白菜・もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	米油	「きのこ豚丼の具」は、部位の違う豚肉を使っています。豚肉のおいしさとさらにしめじのうま味や玉ねぎの甘さを感じながら食べてほしいです。	722	18.8
14	火	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ 鶏肉のオーロラソース フレンチサラダ	ベーコン 鶏肉 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉葱 大根 コーン キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖	米油	給食では、野菜がたくさん食べられるように工夫しています。今日は、「野菜いっぱいスープ」で50グラムの野菜を使っています。	739	24.4
15	水	「地域食材の日」 ご飯	○	村山先生ごぼうのたまご汁 厚揚げのにんじんみそがけ 塩丸いかの和え物	鶏肉 みそ いか 厚揚げ かつお節	牛乳 わかめ	人参	村山先生ごぼう 玉葱・大根 甘シヤキエのき きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 たまごこち	米油	信州伝統野菜の「村山先生ごぼう」は今が旬、須坂市産です。「塩丸いか」は長野県の郷土料理で、海がない長野県の昔の人の知恵が詰まっています。	758	18.9
16	木	中華ソフト麺	○	担担麺スープ ねぎみそパオズ 2個 中華サラダ	豚肉 ねぎみそパオズ	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜・にんにく 玉葱・たけのこ 白菜・長ねぎ もやし・キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	久しぶりのソフト麺は、中華麺です。中国の調味料である豆板醤や甜麺醤を使った、コクのある「担担麺スープ」が麺によく絡みます。	792	24.6
17	金	ご飯	○	もすくとわかめのみそ汁 タラと凍り豆腐のごまがらめ なめたけ和え	豆腐 みそ たら 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 もすく わかめ	人参 小松菜	白菜 長ねぎ なめ茸 キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま	タラと凍り豆腐をからっと揚げて、ごまを使ったたれで絡めます。ごまの香ばしい香りと風味を味わいましょう。	776	26.0
20	月	「小山小こたわり献立」 ご飯	○	チキンカレー フライビーンズ こんにゃくサラダ いちごクレープ	鶏肉 大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 砂糖・でん粉 こんにゃく いちごクレープ	米油 ごま油 ごま	小山小学校のみなさんが考えたこたわり献立です。アレルギーのある友達も、残食の多い主食ももりもり食べられる組み合わせになっています。	914	27.2
21	火	コッペパン	○	えびボールスープ 鶏肉のハーブ焼き レモンドレッシングサラダ	えびボール 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	玉葱・にんにく 白菜・コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	コッペパン 砂糖	米油	香辛料やハーブを合わせた調味料と鶏肉を合わせて焼き上げます。パンにはさんでも、おいしく食べることができます。	671	17.4
22	水	「かみかみすざっ子の日」 発芽玄米 ご飯	○	甘シヤキエのみそ汁 焼きさばのみそたれがけ さわかめとつぼ漬けのかみかみ和え	みそ さば 油揚げ	牛乳 さわかめ	人参	玉葱・大根 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ 生姜・きゅうり・つぼ漬け	発芽玄米ご飯 でん粉 砂糖	米油	主食は噛み応えの出る玄米を混ぜて炊きます。つぼ漬けやさわかめなど食感の違う食材を使って、「かみかみ和え」を作ります。	741	21.9
23	木	コッペパン	○	キャベツのスープ 里芋コロッケ 大根とチキンのサラダ りんご	鶏肉 サラダチキン	牛乳	人参	玉葱・しめじ コーン・大根 キャベツ レモン果汁 りんご	コッペパン 里芋コロッケ 砂糖	米油	今年度はじめての「りんご」が登場します。今回は「りんご3兄弟」の2番目「シナノスイート」です。地域の味を楽しみましょう。	743	24.0
24	金	ご飯	○	麩のみそ汁 肉じゃが 野菜の青じそ和え	みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 青じそ	玉葱・もやし 白菜・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 焼き麩 しらたき じゃが芋 砂糖	米油	「肉じゃが」には、小中あわせて約180キロのじゃがいもを使います。じゃがいもを柔らかく仕上げたのは、調理員さんの腕の見せ所です。	669	15.3
27	月	ご飯	○	さつま汁 キムたくご飯の具 野菜のわかめ和え	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	大根・たけのこ 白菜・つぼ漬け 長ねぎ・キャベツ 白菜キムチ きゅうり	ご飯 さつま芋	米油 ごま油	秋の味覚のひとつ、さつまいもが入って、ほんのり甘い「さつま汁」です。具たくさん「さつま汁」は体を温めてくれますよ。	727	17.8
28	火	「ハロウィン献立」 コッペパン	○	かぼちゃポターージュ ハロウィンハンバーグ パーベキューソース むらさきキャベツのハロウィンサラダ	ハンバーグ	牛乳 クリーム	かぼちゃ 人参	玉葱・レモン果汁 にんにく・コーン・長ねぎ すりおろしりんご・キャベツ レッドキャベツ・きゅうり	コッペパン ソルガム マカロニ 砂糖	バター 米油	ハロウィンを通して、外国の文化を学習する機会です。かぼちゃポターージュやハロウィンカラーのサラダで、給食からもハロウィン気分をどうぞ。	822	28.6
29	水	ご飯	○	いわしのかわかめのみそ汁 いわしのかば焼き 野菜の昆布和え	みそ いわし	牛乳 わかめ 昆布	人参	玉葱 大根 しめじ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉	米油	「いわし」をかば焼きにします。小骨までよく噛んで食べると、カルシウムが取れますよ。ご飯がすずむ甘辛のたれをかけます。	727	21.3
30	木	うどん ソフト麺	○	肉うどん汁 かまぼこマヨかけすり焼き もやしと小松菜のごま和え	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり	人参 小松菜	玉葱・ごぼう 甘シヤキエのき 白菜・長ねぎ もやし キャベツ	うどんソフト麺 でん粉 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ ごま	10月2回目のソフト麺は「肉うどん汁」でいただきます。かつお節でだしをとった、うま味かつまじゅうでうどんをおいしくいただきますよ。	670	18.0
31	金	「秋いっぱい献立」 栗ご飯	○	須坂ひんのべ 鶏肉の照り焼き 米子の滝の紅葉サラダ	豚肉 みそ 油揚げ 卵	牛乳	人参	玉葱・大根 白菜・きゅうり キャベツ・甘シヤキエのき 八咫きゅうりみそ漬け	栗ご飯 すいとん でん粉 春雨 砂糖	ごま油	秋が深まる季節。この季節ならではの栗ご飯を味わってください。サラダには紅葉を見立てた人参、いちごに見立てたたまごが入っています。	765	13.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 10月31日(金)です。

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和7年度 11月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
4	火	紫芋パン	○	コンソメスープ コーンしゅうまい 2個 グリーンサラダ	ベーコン コーンしゅうまい	牛乳	人参 パセリ	玉葱・白菜 キャベツ きゅうり 枝豆	紫芋パン じゃが芋	米油	紫芋の色は、「アントシアニン」という紫色の色素からできています。「アントシアニン」は目の動きをよくしてくれる効果があります。紫色のほんのり甘いパンを味わってください。	737	23.9
5	水	《旭ヶ丘小こたわり献立》 わかめご飯	○	豚汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ・いちごクレープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	白菜・玉葱 大根・にんにく 生姜・キャベツ きゅうり	わかめご飯 じゃが芋・春雨 いちごクレープ	米油 ごま油	旭ヶ丘小学校のこたわり献立は、6年生が考えてくれました。「このこたわり献立を楽しみにして学校に来てくれた人がたくさんいるとうれしいな。」というコメントが届きました。	886	26.7
6	木	きなこ揚げパン コッペパン	○	アルファベットスープ ゆでフランク ケチャップソース 海藻サラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 海藻	人参	玉葱 キャベツ きゅうり	きなこ揚げパン /コッペパン マカロニ 砂糖	米油	今年度2回目の揚げパンです。今回は、須坂・須坂支小・中・旭ヶ丘・井上・森上・日滝です。その他の学校は「ゆでフランク」をコッペパンにはさんでいただきます。	888/766 たんぱく質 食塩相当量	40.8/33.2 4.3/4.1
7	金	ご飯	○	大根のみそ汁 あじの紀州焼き 豚肉とごぼうのきんぴら	竹輪・みそ あじ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	玉葱 大根 長ねぎ ごぼう	ご飯 こんにやく 砂糖	米油	11月8日は「いい歯の日」。私たちの一生を支える歯は、ずっと大切にしていきたいですね。「豚肉とごぼうのきんぴら」の「ごぼう」をよく噛んで、歯の健康を保ちましょう。	764	18.2
10	月	地域食材週 ご飯	○	けんちん汁 さばの塩焼き なめたけ和え	竹輪 油揚げ 豆腐 さば	牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 こんにやく 里芋	米油	秋から冬にわたる「さば」は脂がのっていて特においしいと言われています。また、さばの脂は血液をサラサラにしてくれたり、頭の動きをよくする効果があります。	741	21.3
11	火	《かみかみすざかっ子の日》 コッペパン	○	鶏ごぼうスープ 手作りソースいかカツ ヤーコンサラダ	鶏肉 いか	牛乳	人参 小松菜	村山早生ごぼう 玉葱・ヤーコン 甘シヤキエのき 白菜・キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	今月のかみかみ食材は、「鶏ごぼうスープ」の「ごぼう」と「手作りいかカツ」の「いか」です。また、「地域食材週間」でもあるので、ごぼうは「村山早生ごぼう」を使います。	724	20.4
12	水	ご飯	○	秋のベジ多みそ汁 卵と鶏の親子煮 大根と糸寒天のサラダ	みそ 鶏肉 卵	牛乳 寒天	人参	玉葱・きゅうり 甘シヤキエのき 白菜・枝豆 大根・コーン	ご飯 里芋 さつま芋 砂糖	米油	秋野菜をたっぷりのった、「秋のベジ多みそ汁」は、野菜とだしのおいしい味がしっくり感じてください。「卵と鶏の親子煮」の鶏肉や、サラダの糸寒天は長野県産のものを使用しています。	723	15.7
13	木	中華ソフト麺	○	五目ラーメンだれ 蒸ししょうぶ 2個 ひじきとコーンのサラダ りんご	豚肉 いか かまぼこ しょうぶ	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	生姜・たけのこ 白菜・キャベツ 玉葱・きゅうり コーン・りんご	中華ソフト麺 でん粉	ごま油 ごま	給食では、須坂市産の旬のおいしい果物を取り入れています。今回のりんごは、「シナノゴールド」を予定しています。シヤキエの歯ごたえを味わいましょう。	745	18.2
14	金	《地域食材の日》 ソルガムご飯	○	信州きのこのポークカレー 大豆と凍り豆腐の甘辛 福神漬和え	豚肉 大豆 凍り豆腐	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・しめじ・キャベツ すりおろしりんご きゅうり・福神漬	ソルガムご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	長野県産、須坂市産の食材をいんだんに使った、「地域食材の日」の献立です。給食では、自分の住んでいる地域でとれる食材を知り、味わうことを大切に考えています。	895	28.1
17	月	ご飯	○	えびみそワンタンスープ 鶏肉のガーリックソース 中華サラダ	えび みそ 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・にんにく 白菜・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 米粉麺 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	えびとみそで濃厚な味のワンタンスープはいつも一味違います。「鶏肉のガーリックソース」も、にんにく風味のソースがご飯との相性がよく、ご飯のすすむおかずです。	713	13.0
18	火	丸パン	○	せん切り野菜のスープ ハンバーグアップルソース コールスローサラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉葱・にんにく すりおろしりんご 白菜・キャベツ コーン	丸パン 砂糖	米油	「アップルソース」は、すりおろしたりんごを使い、優しい甘さやさわやかな味わいが、ハンバーグだけではなく、鶏肉や豚肉を使った肉料理にピッタリのソースです。	716	24.7
19	水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 豚肉と大根の炒め煮 糸かまぼこのサラダ	竹輪 みそ 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・にんにく 白菜・生姜・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖・でん粉	米油	「豚肉と大根の炒め煮」の大根は、下茹ですることでも味がしみ込みやすくなり、おいしさがアップします。また、豚肉といっしょに大根をサッと炒めることで、煮崩れしにくくなります。	701	15.3
20	木	《東中こたわり献立》 米粉パン	○	コーンスープ ささみのレモンソース こんにやくサラダ みかんゼリー	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉葱・コーン レモン果汁 キャベツ きゅうり	米粉パン でん粉・砂糖 こんにやく みかんゼリー	バター 米油	東中学校のこたわり献立は、給食委員会が中心になって考えてくれました。栄養バランスがよく、また、みんなが食べやすい献立を考えてくれました。	879	28.6	
21	金	《和食の日献立》 ご飯	○	甘シヤキエのきのみそ汁 さんまのかば焼き ごま酢和え	油揚げ みそ さんま サラダチキン	牛乳	人参	玉葱 大根 甘シヤキエのき 白菜	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま	11月24日は「和食の日」。日本の和食はユネスコの無形文化遺産です。毎日の給食は、煮干しやかつお節など天然の「だし」を大切に「和食」を中心に考えています。	828	31.6
25	火	コッペパン	○	白菜と豚肉のスープ ツナマヨオムレツ フレンチサラダ ブルーベリージャム	豚肉 かまぼこ ツナマヨオムレツ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘シヤキエのき しめじ・白菜 きゅうり	コッペパン ブルーベリー ジャム	米油	パンにジャムをつけて、主食をしっかりと食べましょう。体や頭を働かせるためには、主食からエネルギーをとることが大切です。	709	23.6
26	水	ご飯	○	ごまみそ汁 シルバーの塩こうじ焼き ほうれん草のサラダ	豚肉 豆腐 みそ シルバー	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉葱 白菜 長ねぎ もやし	ご飯 ノンエッグ マヨネーズ	米油	ほうれん草は寒さに強い野菜で、霜にあたることで甘さが増します。また、この時期のほうれん草は、夏場に比べるとうらみ成分が増えるなど、栄養価も高くなります。	777	28.9
27	木	ソフト麺	○	ミートソース かぼちゃのグラタン ツナと小松菜のサラダ りんご	豚肉 ツナ	牛乳 小松菜	人参 トマト 小松菜	にんにく・玉葱 しめじ・キャベツ もやし りんご	ソフト麺 かぼちゃグラタン	米油	果汁たっぷりの須坂市産の「サンふじ」を予定しています。11月22日は、「長野県りんごの日」といわれるくらい、この頃に食べごろをむかえます。地元を味わいましょう。	924	31.2
28	金	ご飯	○	わかめスープ 春巻き 麻婆豆腐	かまぼこ 野菜春巻き 豚肉・みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 コーン・生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	「麻婆豆腐」はそのまま食べても、ご飯にかけてもおいしいです。豆板器や甜面醬など中国の調味料を使って本格的な味を目指していますが、辛さは控えめに作っています。	806	26.0

※今月の学校給食費の口座振替日 12月1日(月)です 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和7年度 12月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	月	ご飯	○	甘シャキエのきののみそ汁 肉団子の甘酢あん 枝豆とひじきのサラダ	油揚げ みそ 肉団子	牛乳 ひじき	人参	玉葱・大根 甘シャキエのき 白菜・キャベツ きゅうり・枝豆	ご飯 砂糖 でん粉	米油	「甘シャキエのきののみそ汁」は、シャキッとした食感がおいしいですね。優しい風味のみそ汁に仕上げます。肉団子にける甘酢あんは、ご飯にも相性がぴったりです。	710	19.0
2	火	米粉パン	○	キャベツのスープ 鶏肉のオーロラソース コールスローサラダ りんご	鶏肉 みそ	牛乳	人参	玉葱・しめじ キャベツ レッドキャベツ きゅうり りんご	米粉パン でん粉 砂糖	米油	4品目のおかず市内産の「ふじ」を予定しています。今回も6分の1の大きさです。甘みのある季節の果物を楽しみましょう。	766	23.7
3	水	《かみかみすざかっ子の日》 ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 焼きししゃも 2尾 大豆とツナのサラダ	竹輪 油揚げ みそ 大豆 ツナ	牛乳 わかめ ししゃも	人参	玉葱 長ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖	米油	頭から丸ごと食べられる「ししゃも」と、サラダの「大豆」がかみかみ食材です。よく噛んで食べることで、体に良い働きがたくさあります。	717	20.1
4	木	中華風ソフト麺	○	みそラーメンスープ ねぎみそパオズ 2個 大根と糸寒天のサラダ	豚肉 みそ ねぎみそパオズ	牛乳 寒天	人参	長ねぎ・生姜 玉葱・もやし キャベツ・大根 きゅうり コーン	中華風ソフト麺 でん粉	米油	給食のラーメンの汁は、野菜がたっぷり、麺によく絡むようにとろみがついていることが特徴です。温かいラーメンの汁で、体も心も温まります。	717	17.9
5	金	ご飯	○	冬野菜カレー いかあられ 白菜のつぼ漬け和え	豚肉 いか	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・大根・れんこん すりおろしりんご・白菜 きゅうり・つぼ漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉	米油	「冬野菜カレー」は、今が旬の大根やれんこんをたっぷり使って煮込みます。大根やれんこんなどの根菜には、体を温めてくれる働きがあります。	843	23.5
8	月	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 鶏肉の梅みそ焼き もやしと小松菜のごま和え	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参	玉葱 白菜 海 もやし キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られます。カルシウムがたっぷり含まれる食品の一つです。不足しがちなカルシウムを補うことができる、成長期におすすめの食品です。	705	17.6
9	火	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 大学芋 大根とチキンのサラダ	ベーコン 鶏肉 サラダチキン	牛乳 生クリーム	人参	玉葱・しめじ 甘シャキエのき 白菜・キャベツ 大根・コーン レモン果汁	コッペパン さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	寒い季節ですが、温かい「白菜のクリーム煮」を食べて体の中から温まります。 「大学芋」は、旬のさつまいもをカラッと揚げて、タレを絡めていただきます。	865	28.2
10	水	ご飯	○	根菜とだまこ汁 スタミナ納豆の具 野菜の昆布和え 納豆	鶏肉 納豆	牛乳 塩昆布	人参	ごぼう・長ねぎ 大根・にんにく 甘シャキエのき 生姜・キャベツ 玉葱・きゅうり	ご飯 だまこもち 砂糖	ごま油	「だまこ」は秋田県で食べられている食材です。「スタミナ納豆の具」は、納豆に混ぜて食べましょう。納豆がおいしく食べられると好評です。	714	14.7
11	木	黒糖パン	○	ラビオリスープ ホキのレモンソース フレンチサラダ	ホークラビオリ ホキ	牛乳	人参	玉葱・白菜 レモン果汁 キャベツ きゅうり	黒糖パン でん粉 砂糖	米油	ラビオリとは、小麦粉で作った生地に肉や野菜などの具材を包んだイタリアの料理です。今日は旬の白菜と一緒に、スープでいただきます。	760	21.6
12	金	《仁礼小こだわり献立》 ご飯	○	豚キムチ鍋 鶏のからあげ 春雨サラダ 豆乳プリンタルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	にんにく・生姜 甘シャキエのき 長ねぎ・きゅうり・白菜 キャベツ・白菜キムチ	ご飯 でん粉 春雨 豆乳プリンタルト	ごま油 米油	仁礼小学校の6年生の皆さんが考えた「こだわり献立」です。家庭科の学習で学んだことを活かして、体も心も温かくなる献立になるように工夫しました。	884	27.1
15	月	《冬至献立》 ご飯	○	かぼちゃほうとう いわしの梅煮 大根なますゆず風味	鶏肉 油揚げ みそ いわし梅煮	牛乳	かぼちゃ 人参	玉葱 しめじ 白菜 大根 ゆず果汁	ご飯 ほうとう 砂糖	米油	22日は1年の中で一番昼の長さが短い「冬至」です。「冬至かぼちゃ」と「ゆず」風味の和え物で、冬の寒さに負けないようにしたいですね。	756	18.6
16	火	《ちょっと早いクリスマス献立》 丸パン	○	星のコンソメスープ チーズ風豆乳ソーシンハンバーグ カラフルサラダ チョコムース	ベーコン ウィンナー 豆乳チーズシン ハンバーグ	牛乳	人参	トマト にんにく・玉葱 レッドキャベツ キャベツ・セロリ・コーン きゅうり・レモン果汁	丸パン じゃが芋・砂糖 ソルガムマカロニ チョコムース	オリーブ油 米油	少し早めのクリスマス献立です。星形のソルガムマカロニが入ったスープや、チーズ風の豆乳ソースが入ったハンバーグにトマトソースを合わせていただきます。	863	32.4
17	水	ご飯	○	つみれ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 糸かまぼこのサラダ	つみれ みそ 豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・生姜 白菜・長ねぎ だけのご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	豚肉と厚揚げを豆腐を使って、少しピリッとした味付けの炒め物を作り、具がたっぷりの釜で仕上げます。具がたっぷりの釜で仕上げます。調理員さんの腕の見せ所です。	744	19.1
18	木	うどんソフト麺	○	和風カレーだれ 厚焼き卵 もやしのツナ和え	豚肉 油揚げ 厚焼き卵 ツナ	牛乳	人参	玉葱 長ねぎ もやし きゅうり	うどんソフト麺 でん粉	米油	和風の出汁の風味がするカレーだれでソフト麺を味わいましょう。カレーのスパイスの味で食が進みます。しっかり食べて体を温めましょう。	781	25.5
19	金	ご飯	○	豚汁 きんぴら包み焼き 大根のごま酢和え	豚肉 豆腐 みそ きんぴら包み焼き かまぼこ	牛乳	人参	白菜 玉葱 大根 れんこん	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	具材たっぷりの「豚汁」は、人気メニューの一つです。「豚汁」に使う白菜は、寒さで凍ってしまわないように、細胞に糖を蓄積するため、甘みが感じられるそうです。	753	20.5
22	月	《お年取り献立》 五目ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 ぶりのみそだれがけ れんこんサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ ぶり ハム	牛乳 わかめ	人参	玉葱・白菜 キャベツ 長ねぎ 生姜 れんこん	五目ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	お年取りの魚は「ぶり」「鮭」どちらを食べますか？給食では「ぶり」を味わってください。れんこんは「先の見通しが良い」という縁起の良い食べ物で、今が旬です。	796	28.5
23	火	コッペパン	○	えびボールスープ 鶏肉のハーブ焼き ツナとソルガムマカロニのサラダ	えびボール 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉葱 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン ソルガムマカロニ 砂糖	米油	「鶏肉のハーブ焼き」には、にんにくやマスタードと3種類のスパイスを使っています。パンと一緒に食べてもおいしくですよ。	691	18.0
24	水	ご飯	○	もすくとわかめのみそ汁 かまぼこのゆかり天ぷら ひじきの炒め煮	豆腐 油揚げ みそ かまぼこ さつまいも	牛乳 わかめ ひじき	人参	白菜 長ねぎ 海	ご飯 小麦粉 こんにゃく 砂糖	米油	ひじきには、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻の中でもトップクラスの含有量です。	755	21.9
25	木	コッペパン	○	大根とコーンのスープ ペンネオボリタン わかめと大豆のサラダ	鶏肉 かまぼこ ウィンナー 大豆	牛乳 わかめ	人参	大根・コーン 長ねぎ 玉葱 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	米油	今年最後の給食になります。短い冬休みですが、普段の食事の見本である給食を参考に、食事のバランスや生活リズムに気をつけて過ごしましょう。	686	18.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25日(木)です。

※ 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和7年度 1月の献立表 (中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	水	ご飯	○	心のみそ汁 手作りつくね焼き もやしツナ和え	竹輪 みそ 鶏肉 凍り豆腐 ツナ	牛乳	人参	玉葱・大根 えのき水 生姜 もやし きゅうり	ご飯 じゃが芋 焼きい 砂糖 でん粉		食数が少ないので、「手作りつくね焼き」に挑戦します。つくねには、「手でこねて形を作る」という意味があります。手作りの味を味わってください。	エネルギー 678	脂質 13.9
8	木	中華ソフト麺	○	担担麺スープ チヂミ 華風和え	豚肉 チヂミ	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜・にんにく 玉葱・たけのこ 白菜・長ねぎ キャベツ もやし	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	今回の中華ソフト麺のスープは、ごまの風味が豊かな、「担担麺スープ」です。給食で初登場の「チヂミ」は、韓国風のお好み焼きのような食べ物です。	エネルギー 752	脂質 21.7
9	金	《新春献立》 ご飯	○	白玉雑煮 鯖の照り焼き あっさり紅白なます	鶏肉 油揚げ なると 鯖 かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根	ご飯 白玉団子 砂糖		1月11日は「鏡開き」です。「鏡開き」とは、お正月にお供えした鏡もちを雑煮やぜんざいに入れて食べ、家族の健康と幸せを願う行事です。給食では、白玉団子を入れた雑煮を作ります。	エネルギー 750	脂質 17.5
13	火	コッペパン	○	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース 大根とツナのサラダ	豚肉 ハンバーグ ツナ	牛乳 寒天	人参	玉葱 白菜 大根 きゅうり	コッペパン じゃが芋	米油	「ツナ」はまぐろやかつおの加工品で、様々な料理に使うことができる便利な食材です。給食では、サラダに使うことが多く、「ツナ」を入れることで、サラダがより食べやすくなりますね。	エネルギー 707	脂質 23.2
14	水	ご飯	○	けんちん汁 揚げしゅうまい 2個 糸かまぼこのサラダ	竹輪 油揚げ 豆腐 肉しゅうまい かまぼこ	牛乳	人参	ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 里芋 砂糖	米油	「しゅうまい」は、「点心」と呼ばれる中国料理です。中国では、間食、軽食として食べられていますが、今回は油で揚げて主菜としていただきます。	エネルギー 746	脂質 20.9
15	木	《かみかみすざかっ子的日》 コッペパン	○	白菜とコーンのスープ チリコンカン 荳わかめのかみかみサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 荳わかめ	人参	玉葱・白菜 コーン にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖 米粉	米油	「チリコンカン」の大豆と、サラダの「荳わかめ」ががみかみ食材です。クラスで声をかけあって、「よくかむこと」を意識しながらいただきますよ。	エネルギー 713	脂質 22.5
16	金	ご飯	○	冬野菜カレー えびとポテトの青のりがらめ キャベツのつぼ漬け和え	鶏肉 えび唐揚げ	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱・れんこん・キャベツ 大根・すりおろしりんご きゅうり・つぼ漬け	ご飯 皮付きポテト	米油	「冬野菜カレー」は、大根やれんこんなど冬の野菜を使って作ります。また、カレーの日はかぼちゃが減ってしまうので、「えびとポテトの青のりがらめ」のえびをよくかんでいただきますよ。	エネルギー 836	脂質 23.0
19	月	《大寒献立》 ご飯	○	冬のかす汁 きびなごのカリカリフライ 福ぶく和え	みそ きびなご 竹輪	牛乳	人参	大根・長ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 福神漬	ご飯 こんにやく 里芋	米油	「かす汁」に使う酒かすは、日本酒を作る過程で出るもので、昔の人はそれを上手に活用して、寒い時期に体の中から温まる汁物にしました。	エネルギー 719	脂質 18.9
20	火	コッペパン	○	肉団子と白菜のスープ 鶏肉のレモンソース ブロッコリーのサラダ	肉団子 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	玉葱 白菜 レモン果汁 きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 でん粉	米油	ブロッコリーは冬が旬で、寒くなるほど甘みが増すとされています。鮮やかな緑色がしっかりと残るように、加熱時間を調整します。彩りよいサラダをいただきますよ。	エネルギー 722	脂質 21.9
21	水	《豊丘小こだわり献立》 ご飯	○	わかめのみそ汁 豚肉のかりんとう揚げ なめたけ和え いちごクレープ	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱・大根 生姜 キャベツ きゅうり なめ茸	ご飯 でん粉 砂糖 いちごクレープ	米油	豊丘小学校のこだわり献立は、保健委員会のみなさんが考えてくれました。赤・緑・黄色の食品をバランスよく入れて、栄養の整った食事になるように工夫してくれました。	エネルギー 909	脂質 31.8
22	木	ソフト麺	○	おにかけ汁 野菜菜のおやき れんこんのきんぴら	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	玉葱・ごぼう 白菜・長ねぎ 甘んキエのき れんこん おやき(野菜菜)	ソフト麺 でん粉・砂糖 こんにやく おやき(皮)	米油	「おにかけ汁」は東信地方の郷土料理で、お祝いの席で食べられます。また、「おやき」は長野県を代表する郷土料理ですね。長野県の郷土料理から食文化を知り、食べ継いでいってほしいと思います。	エネルギー 786	脂質 17.6
23	金	ご飯	○	大根のみそ汁 シルバーのごまだれがけ キャベツのたくあん漬和え	みそ シルバー	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま	大根は、一年中とれる野菜ですが、季節によっておいしさが違います。冬にとれる「冬大根」は、甘みとみずみずしさが特徴です。「夏大根」は、辛みが強く、硬いところが特徴です。	エネルギー 696	脂質 18.6
26	月	《墨坂中1の2ベトナム献立》 ご飯	○	フォーのスープ 春巻き 鶏と野菜の和え物	豚肉 野菜春巻き サラダチキン	牛乳 わかめ	人参	甘んキエのき 玉葱 キャベツ きゅうり レモン果汁	ご飯 フォー 砂糖	米油	墨坂中学校1年2組のみなさんが、総合的な学習の時間で、「世界の料理」について調べてくれました。その中で、今回はベトナム料理を給食として提供します。「フォーのスープ」は給食初登場です。	エネルギー 728	脂質 19.9
27	火	きなこ揚げパン コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース コールスローサラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	人参	セロリー 玉葱 白菜 キャベツ コーン	きなこ揚げパン/ コッペパン 砂糖	米油	今回は、支援学校以外の中学校4校の実施です。中学3年生にとっては「最後の揚げパン」になります。旨い「きなこ揚げパン」を大きな口を開けてかぶりつきましょう！	エネルギー 880/767	脂質 41.2/33.6
28	水	ご飯	○	吹雪汁 焼きさばのみそだれがけ のりっこ和え	かまぼこ 豆腐 さば みそ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉葱・白菜 長ねぎ・生姜 キャベツ もやし 梅	ご飯 砂糖 でん粉		吹雪をイメージして崩した豆腐を入れたり、雪だるまのイラストが入ったかまぼこを入れた、季節限定の「吹雪汁」です。「焼きさばのみそだれがけ」のみそだれは、ご飯にかける人が続出です。	エネルギー 712	脂質 19.1
29	木	米粉パン	○	マカロニのクリーム煮 鶏肉のバルサミコ焼き ひじきとコーンのサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム ひじき	人参 小松菜	玉葱・しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米粉パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	米油	寒い時期に「マカロニのクリーム煮」のように多少しるみのある汁物は体が温まりますね。米粉パンをクリーム煮に浸して食べると、パンもパフパフと食べられます。	エネルギー 785	脂質 24.1
30	金	ご飯	○	かきたま汁 豚丼の具 白菜の和風サラダ	鶏肉 卵 豚肉 かつお節	牛乳	人参	玉葱・たけのこ 甘んキエのき 長ねぎ・白菜 もやし きゅうり	ご飯 でん粉 こんにやく 砂糖	米油	「かきたま汁」のふわふわ卵の秘密は、汁に入れる「水溶きたかり粉」です。また、「豚丼の具」でご飯をもりもり食べてエネルギーをしっかり補給し、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。	エネルギー 721	脂質 20.1

※今月の学校給食費の口座振替日 2月2日(月)です

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

令和7年度 2月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
2	月	ご飯	○	大根とコーンのスープ 鶏肉と凍り豆腐の甘辛あげ 野菜の青じそ和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳	人参 青じそ	大根・コーン 長ねぎ・もやし キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油	「凍り豆腐」は、長野県の特産の一つです。諏訪地域で盛んにつくり、低温で乾燥した気候が凍り豆腐作りに適しています。今日はからっと揚げていただきます。	725	20.2
3	火	米粉パン	○	《かみかみすざかっ子の日》 鶏ごぼうスープ 手作りソースいかカツ 海藻サラダ	鶏肉 いか	牛乳 海藻	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘じゃがのき 白菜・きゅうり キャベツ	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	「米粉パン」や「ごぼう」をよく噛んで食べましょう。「かみかみすざかっ子の日」には、噛むことの大切さを紹介してきました。よく噛んで食べるとどんなよいことがあったか覚えてますか。	702	20.7
4	水	ちらし寿司	○	《節分献立》 わかめのみそ汁 いわしののみりん醤油焼き 節分豆サラダ	みそ いわし 青大豆 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉葱・大根 しめじ キャベツ きゅうり	ちらし寿司 砂糖	ごま油	一日遅れの節分献立です。節分は無病息災を願う行事です。給食では、兎が苦手ないわしを使った「いわしののみりん醤油焼き」や豆まきをイメージした「節分豆サラダ」をいただきます。	693	20.2
5	木	中華ソフト麺	○	マーボーめんのたれ 蒸しぎょうざ 2個 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ ぎょうざ	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・たけのこ キャベツ きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 砂糖 春雨	ごま油	「マーボーめんのたれ」には、豆腐を150キロ使って作ります。これだけの豆腐を崩さず、おいしく仕上げるためには、調理員さんの技や熱い思いが詰まっています。	735	18.5
6	金	ご飯	○	心のみそ汁 豚肉のスタミナ揚げ のりっこ和え	みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 小ねぎ 小松菜	玉葱・大根 にんにく 生姜・もやし キャベツ 梅	ご飯 焼きふ でん粉 砂糖	米油	寒い時期でも元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠の三つの柱が大切です。食事から元気に過ごすためのエネルギーを補給して、給食のように主食、主菜、副菜がそろった食事を目指しましょう。	782	23.5
9	月	ご飯	○	たっぷりきのこ汁 シルバーの塩こうじ焼き 大根とツナのサラダ	油揚げ みそ シルバー ツナ	牛乳	人参	大根・しめじ 白菜・長ねぎ 甘じゃがのき キャベツ	ご飯	米油	和食は、食材がもっとおいしく食べられるような味付けになっています。「たっぷりきのこ汁」には、だしのこのうま味がきゅっと詰まっているので、味わって食べてください。	690	20.8
10	火	コッペパン	○	ポテトボールスープ 鶏肉のバーベキューソース レモンドレッシングサラダ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・長ねぎ にんにく・キャベツ 白菜・すりおろしりんご レモン果汁・きゅうり	コッペパン じゃがいも ボール 砂糖	米油	今日は、コッペパンに「鶏肉のバーベキューソース」や「レモンドレッシングサラダ」のをせて食べてください。主食がパンの日は、パンが食べやすい主菜になるように工夫しています。	707	17.7
12	木	コッペパン	○	コンソメスープ ソルガム入りドライカレー コーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参	玉葱・白菜 生姜・コーン にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 ソルガム 米粉 砂糖	米油	長野県内で作られたソルガムを使って、ドライカレーを作りました。ソルガムの実は、食感がひき肉に似ていることから、その代わりに使われます。	724	22.7
13	金	ご飯	○	《須坂小こだわり献立》 ABCスープ 鶏のからあげ こんにやくサラダ ティラミス	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・生姜 キャベツ にんにく きゅうり	ご飯 マカロニ でん粉・砂糖 こんにやく ティラミス	米油	須坂小学校のこだわり献立です。6年生でアンケートをとって、献立を考えました。皆さんがおいしく食べられるように、栄養バランスを工夫した献立にしました。	869	30.0
16	月	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそがけ ほうれん草のサラダ	竹筒 みそ 厚揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草	玉葱 大根 長ねぎ もやし	ご飯 砂糖 でん粉	ノンエッグ マヨネーズ	今が旬の大根を使った「大根のみそ汁」をいただきます。大根は、部位によって味に特徴があります。この特徴を踏まえて料理に使うと、よりおいしく大根を食べることができます。	737	22.2
17	火	コッペパン	○	ブラウンシチュー 鶏肉のマーマレードソース ひじきと枝豆のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉葱・しめじ レモン果汁 キャベツ きゅうり 枝豆	コッペパン じゃが芋 マーマレード でん粉 砂糖	米油	「ブラウンシチュー」のブラウンとは、小麦粉とバターを炒めて作る、ブラウンソースが由来です。ブラウンソースには、野菜や肉のうま味がたっぷり詰まっています。	835	24.5
18	水	ご飯	○	わかめスープ えびとホキのチリソース 中華サラダ	かまぼこ えび ホキ	牛乳 わかめ	人参	玉葱・コーン 白菜・にんにく 生姜・キャベツ もやし・長ねぎ きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	ホキとは、白身魚の一種で、水深200メートルから700メートルに生息する深海魚です。あっさりした味の魚なので、今日はえびと一緒にチリソースで絡めていただきます。	692	17.3
19	木	うどんソフト麺	○	きつねうどん汁 ちくわの天ぷら 2個 キャベツのつぼ漬け和え	鶏肉 油揚げ 竹筒	牛乳	人参	玉葱・白菜 甘じゃがのき キャベツ きゅうり つぼ漬け	うどんソフト麺 でん粉 小麦粉	米油	ちくわに衣をつけて、カラッと揚げた「ちくわの天ぷら」をいただきます。油揚げがだしをたっぷり吸った、「きつねうどん汁」と相性ひたります。	768	20.9
20	金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 豚肉と大根の炒め煮 キャベツとチキンのサラダ	油揚げ 凍り豆腐 みそ 豚肉 サラダチキン	牛乳 わかめ	人参	玉葱・キャベツ 白菜・にんにく 長ねぎ・生姜 大根・きゅうり	ご飯 じゃが芋 こんにやく でん粉 砂糖	米油	「豚肉と大根の炒め煮」は、ご飯によく合う味付けになっています。ご飯と一緒に食べることで、脳が働くエネルギーを補給することができ、勉強も頑張ることができそうです。	710	18.4
24	火	丸パン	○	《須坂支援こだわり献立》 お米の豆乳パバロア つぶつぶコーンポタージュ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	トマト	玉葱 コーン キャベツ きゅうり 枝豆	丸パン お米の 豆乳パバロア	バター 米油	須坂支援学校のこだわり献立です。中学部のみなさんが考えた、みんなの「おいしい！うれしい！」を詰め込んだ献立になっています。	879	31.8
25	水	ご飯	○	豚汁 あじのごまだれがけ キャベツのたくあん和え	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳	人参	白菜・玉葱 キャベツ きゅうり たくあん漬け	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	あじは漢字で魚へんに参ると書きます。これは、参ってしまうほど味がよい魚であるという由来があるそうです。今日はごまだれがけていただきます。	730	18.4
26	木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ レバーのケチャップあえ 大根と糸寒天のサラダ	鶏肉 豚レバー	牛乳 寒天	人参	セロリー・玉葱 キャベツ・生姜 にんにく・大根 きゅうり コーン	コッペパン でん粉 砂糖	米油 ごま	レバーは鉄分を多く含む食べ物の一つで、成長期に大切な役割を持っています。給食では、ケチャップやカレー粉を使ったソースであえて、食べやすくなるように工夫しています。	764	25.2
27	金	ご飯	○	米粉のワンタンスープ 卵とこんにやくの ぶりぶり中華炒め もやしのナムル	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	こねぎ 人参 小松菜	玉葱・コーン キャベツ・生姜 にんにく たけのこ もやし	ご飯 米粉 こんにやく でん粉 砂糖	ごま油 米油 ごま	うずらの卵を使った、「卵とこんにやくのぶりぶり中華炒め」をいただきます。うずらの卵は、よく噛んで落ちて着いて食べましょう。	718	18.7

※ 今月の学校給食費の口座振替日 3月2日(月)です。

※ 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」

令和7年度 3月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる				
2	月	桜かまぼこのすまし汁 ちらし寿司	○	かまぼこ 豆腐 金目鯛	牛乳	人参 菜花	玉葱・もやし 甘んキエのき 白菜・キャベツ コーン	ちらし寿司 砂糖 ひしもち	ごま	※今日は楽しいひなまつり!須坂市は30段飾り、1000体の雛人形が有名ですね。「桜かまぼこのすまし汁」や「菜の花のごま和え」で華やかな「ひな祭り」を演出しています。	エネルギー 779	脂質 21.4	
3	火	野菜いっぱいスープ 鶏肉のレモンソース フレンチサラダ でこぼん	○	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 甘んキエのき・白菜 キャベツ・レモン果汁 きゅうり・でこぼん	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	給食では、肉や魚にかけるソースを工夫して、おいしく食べられるように考えています。いろいろあるソースの中で、さわやかな酸味の「レモンソース」は人気のソースです。	エネルギー 760	脂質 24.0		
4	水	いものこ汁 焼きさばのみそだれかけ 梅の香り和え	○	豚肉 豆腐 さば みそ かつお節	牛乳	大根・もやし 長ねぎ・生姜 白菜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 里芋 でん粉 砂糖	米油	魚のメニューの中で人気の高い「焼きさばのみそだれかけ」は、みそだれも人気です。食後に残ったみそだれをご飯にかける「裏メニュー」はいろいろな学校で見かけます。	エネルギー 741	脂質 20.5		
5	木	ミートソース ツナマヨオムレツ こんにやくサラダ	○	豚肉 ツナマヨオムレツ	牛乳	人参 トマト	にんにく・玉葱 しめじ キャベツ きゅうり	ソフト麺 こんにやく 砂糖	米油 ごま油 ごま	もっちり食感のソフト麺は長野県産の小麦粉を使っています。ミートソースは、子ども達や先生方にも人気があります。深血に麺をあげて、そこにミートソースをかけて食べるのが食べやすいですよ。	エネルギー 794	脂質 26.0	
6	金	鶏肉の照り焼き カレーさんびら コーヒートマトの素	○	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	牛乳 もすく わかめ	人参 さやいんげん	白菜 長ねぎ ごぼう	ソルガムご飯 砂糖・でん粉 こんにやく コーヒートマトの素	米油	「かみかみすざかっ子の日」では1年を通して、「よくかんで食べること」の大切さを伝えてきました。今年度最後の「かみかみすざかっ子の日」もよくかんで、いただきます。	エネルギー 771	脂質 18.6	
9	月	手作りソースヒレカツ 福ふく和え お祝いゼリー	○	なると 豆腐 豚肉 竹輪	牛乳	人参 小松菜	甘んキエのき しめじ キャベツ きゅうり 福神漬	赤飯 小麦粉 パン粉 砂糖 いちごゼリー	米油	卒業生が9年間に食べた約1800回の学校給食。クラスの仲間と食べた日々の穏やかな時間。給食センターから心を込めた「卒業お祝い献立」です。	エネルギー 896	脂質 22.6	
10	火	かぼちゃのポタージュ ジャーマンポテト 大根と糸寒天のサラダ	○	ウィンナー	牛乳 生クリーム 寒天	かぼちゃ	玉葱 コーン にんにく 大根 きゅうり	コッペパン じゃが芋	バター 米油	3月頃から、九州地方で新じゃががとれはじめます。「ジャーマンポテト」は手軽に作ることができるので、食育だよりのレシピを参考に春休みにチャレンジしてみてください!	エネルギー 773	脂質 25.2	
11	水	須坂ひんのへ 鯖の幽庵焼き 磯香和え	○	豚肉 油揚げ みそ 鯖	牛乳 のり	人参	玉葱・大根 白菜・もやし 甘んキエのき キャベツ	ご飯 すいとん	米油	給食では、須坂市や長野県の郷土食を紹介してきました。給食で郷土食を「食べて」「味わって」記憶に残してほしいと思っています。	エネルギー 769	脂質 18.4	
12	木	白菜と豚肉のスープ 肉団子のチリソース 大根とツナのサラダ	○	豚肉 肉団子 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・しめじ 甘んキエのき 白菜・にんにく 生姜・長ねぎ 大根・キャベツ コーン	メロンパン 砂糖	米油	給食の「チリソース」は、辛味が苦手な人でも食べやすい味づけにしています。このソースは、肉団子の他に、肉や魚のから揚げに絡めてもおいしいです。	エネルギー 815	脂質 26.8	
13	金	ポークカレー 2色フライビーンズ 春雨サラダ	○	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 青のり	人参	にんにく・生姜 玉葱 ずりおろしりんご キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 春雨	米油	給食の「カレー」は、大きな釜でたくさんのお肉を炒めたり煮たりするので、具のうま味がたっぷり出ておいしく仕上がります。よくかんで食べることも忘れず!!	エネルギー 858	脂質 24.5	
16	月	うまみ春雨スープ えびしゅうまい 2個 白菜のサラダ	○	豚肉 みそ えびしゅうまい かつお節	牛乳	人参	生姜・玉葱 コーン・長ねぎ キャベツ・白菜 もやし きゅうり	ご飯 春雨	ごま油 米油	豚肉を炒めるときに豆板醤を加えることで、肉のうま味がより引き立ちます。「うまみ春雨スープ」は、そのうま味を活かしたスープです。	エネルギー 724	脂質 17.7	
17	火	せん切り野菜のスープ 手作りコロッケ 海藻サラダ	○	豚肉	牛乳 海藻	人参 かぼちゃ	セロリー 玉葱 白菜 きゅうり キャベツ	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	給食センター手作りのコロッケです。みずみずしい新じゃがと、ほくほくで甘みのあるかぼちゃを混ぜて「たね」を作ります。丸パンにはさんで、「セルフコロッケパン」にしてもいいですね。	エネルギー 802	脂質 29.0	

食べる、生きる、未来へつなぐ ~1年間のしめくり~

1年間で200日、9年間で1800回の「食育」という学習の時間のひとつ。それが「学校給食」です。

毎日の給食は、成長期に合わせて「食べてほしいもの」「食べなくてはいけないもの」を組み合わせてあります。その中で、季節の食べ物・四季折々の行事食・須坂市を中心とした長野県の郷土料理、塩分や脂質をおさえた健康的な食育方等を学習してほしいと思っています。

須坂市では「**早ね 早おき 朝ごはん 元気に育つ すざかっ子**」を合言葉に、子どもたちの成長段階に合わせた「食育」をこれからも実践していきます。食の「自己管理能力」を義務教育の中で身につけることを目指します!

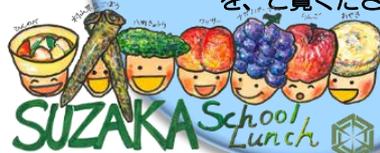
You are what you eat!

あなたは あなたの食べたもので できている <外国のことわざ>

*毎日の給食は、須坂市ホームページで公開しています。

須坂市HP →
子育て・教育 → 学校
「毎日の給食とおたより」
を、ご覧ください。

HPへ
アクセス



【給食費に関するお願い】

給食費の最終口座振替を3月2日(月)に行いますが、給食数の変動等により返金が生じる可能性があります。返金が生じた場合は、登録いただいている給食費振替口座に返金いたしますので、須坂市会計の出納閉鎖日(5月29日)まで振替口座の解約は行わないようお願いいたします。