

令和8年度 10月の献立表(小学校・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	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいはたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー(kcal)	脂質(g)
					おもにちやにくやほねになる	おもにからだのちやうしをととえる	おもになつやちからになる		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
1	木	コッペパン	○	《ちいきをあじわおうこんだて》 さといもコロッケ だいにこんとツナのサラダ クイーンルーシュ 2つぷ	牛乳 ツナ ベーコン	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん だいこん・コーン クイーンルーシュ	コッペパン さといもコロッケ こめあぶら	「地域を味わおう献立」は須坂の味を楽しんでもらう献立です。長野県生まれの「クイーンルーシュ」は須坂市産のものを予定しています。	エネルギー 630	脂質 22.2
2	金	ごはん	○	だいにこんのみそしる ぶたにくのスタミナあげ やさしいおかかあえ	牛乳 ちくわ・みそ ぶたにく・わかめ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・にんにく だいこん・ながねぎ・しょうが こねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぶん・さとう	「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、豆板醤を含ませました。ご飯のすすむ味付けになっています。	エネルギー 637	脂質 21.7
5	月	ごはん	○	じゃがいものみそしる きのこぶたどんのぐ はくさいのわふうサラダ	牛乳 あぶらあげ・みそ わかめ・ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・しめじ もやし・きゅうり	ごはん こんにやく・じゃがいも こめあぶら・さとう でんぶん	「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。	エネルギー 581	脂質 16.8
6	火	コッペパン	○	やさしいっぱいのスープ とりにくのオーロラソース フレンチサラダ	牛乳 ベーコン とりにく みそ	たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ チンゲンさい・コーン きゅうり	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら	オーロラソースは、ケチャップにマヨネーズを合わせたソースです。隠し味にみそが入っています。みそによって味がまろやかになり、さらにコクがでます。	エネルギー 612	脂質 21.2
7	水	ごはん	○	《せかいのりょうり かんこく》 クッパたまごスープ トッポキのあまからいため もやしのナムル	牛乳 たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく しょうが・しめじ・にら きパプリカ・もやし・こまつな	ごはん・おむぎ でんぶん・こめあぶら トッポキ・さとう ごまあぶら・ごま	今日は「韓国料理」です。「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。	エネルギー 615	脂質 16.2
8	木	むらさきいも コッペパン	○	《めのあいこデー》 きりぼしだいこんのスープ かぼちゃのグラタン いろのこいやさいのチキンサラダ	牛乳 ベーコン サラダチキン	にんじん・はくさい・たまねぎ きりぼしだいこん・キャベツ チンゲンさい・ブロッコリー あかパプリカ	むらさきいもコッペパン かぼちゃグラタン	10月10日は「目の愛護デー」。目の健康に欠かせない、ビタミンが豊富な食材をそろえています。目を大切にする生活を送ることも大切ですね。	エネルギー 644	脂質 24.0
9	金	ごはん	○	《ちいきしょくさいのひ》 むらやまわせごぼうのたまごじる あつあけのにんじんみそがけ しおいかのあえもの	牛乳 とりにく・みそ あつあげ・わかめ いか・かつおぶし	むらやまわせごぼう たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキエのき キャベツ・きゅうり	ごはん だまこもち こめあぶら さとう・でんぶん	信州伝統野菜の「村山早生ごぼう」は今が旬で須坂市産です。「塩丸いか」は長野県の郷土食で、海がない長野県の昔の人の知恵が詰まっています。	エネルギー 609	脂質 17.0
13	火	コッペパン	○	ミネストローネ えびとたらあまからあえ レモンドレッシングサラダ	牛乳 えび たら ベーコン	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ・トマト きゅうり・あかパプリカ コーン・レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも・マカロニ でんぶん・さとう こめあぶら	「えびとたらあまからあえ」はえびとたらをカラッと揚げて、甘辛のたれで絡めます。えびとたらは食感を味わってください。	エネルギー 622	脂質 19.8
14	水	ごはん	○	きせつやさしいのみそしる さんまのしおやき ひじきのいために やさしいふりかけ	牛乳 みそ・さんま さつまあげ ひじき・ふりかけ	たまねぎ・にんじん あまシャキエのき はくさい	ごはん こんにやく さといも・さとう こめあぶら	秋の味覚のひとつ、「さんま」を塩焼きにします。骨がついているので、箸を上手に使って骨をとって食べてください。	エネルギー 587	脂質 19.5
15	木	うどん ソフトめん	○	にくうどんじる やさしいかきあげ もやしとこまつなごまあえ りんご	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん はくさい・ながねぎ・もやし やさしいかきあげ・キャベツ こまつな・りんご	うどんソフトめん でんぶん こめあぶら さとう・ごま	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「シナノスイート」です。地域の味を楽しみましょう。	エネルギー 666	脂質 24.4
16	金	ごはん	○	にくだんごとはくさいのスープ チャブチェどんのぐ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく・たまご にくだんご サラダチキン	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・しょうが・たけのこ だいずもやし・あかパプリカ しめじ・キャベツ・きゅうり	ごはん こめあぶら さとう・はるさめ ごまあぶら・ごま	「チャブチェ」は春雨、野菜、肉を炒め合わせた韓国の家庭料理です。醤油とオイスターソースで、コクのある味付けになっています。	エネルギー 585	脂質 19.2
19	月	くりごはん	○	《あきいっぱいこんだて》 すざかひんのべ さばのしおやき よなこのだきのこうようサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ・さば	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・あまシャキエのき きゅうり・キャベツ はちまききゅうりのみそづけ	くりごはん すいとん さとう・はるさめ ごまあぶら	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が入っています。	エネルギー 631	脂質 17.6
20	火	コッペパン	○	ポトフ やきフランクチリソース ひじきとコーンのサラダ	牛乳 とりにく フランクフルト ひじき	しめじ・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン さとう じゃがいも こめあぶら	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、「ポトフ」で102グラムの野菜を使っています。	エネルギー 621	脂質 25.5
21	水	わかめ ごはん	○	《もうりえしょうこだわりこんだて》 あぎのとんじり とりにくのハーブやき こんにやくサラダ ガトージョコ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく	ごぼう・れんこん・にんじん だいこん・キャベツ・きゅうり にんにく ごまあぶら・ごま・ガトージョコ	わかめごはん こんにやく・さつまいも こめあぶら・さとう	森上小学校のみなさんが考えた「こだわり献立」です。秋野菜がたっぷり入った、心も体も温まる汁物を中心に考えてくれました。	エネルギー 669	脂質 18.0
22	木	コッペパン	○	《ちいきをあじわおうこんだて》 ささみとはるさめのスープ とうにゅうクリームコロッケ かいそうサラダ シャインマスカット 2つぷ	牛乳 とりにく かいそう	にんじん・はくさい・こまつな あまシャキエのき きゅうり・キャベツ シャインマスカット	コッペパン はるさめ・ごまあぶら とうにゅうクリームコロッケ こめあぶら・さとう	今が旬の須坂市産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8300粒届けられています。	エネルギー 615	脂質 20.8
23	金	ごはん	○	チキンカレー かまぼこのマヨけすりやき いとかんてんのサラダ	牛乳・とりにく かまぼこ あおのり・かんてん かつおぶし	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん すりおろしりんご だいこん・キャベツ・こまつな	ごはん こめあぶら さとう・じゃがいも	かまぼこに、マヨネーズと青のり、かつお節をのせて焼いた「かまぼこのマヨけすり焼き」をいただきます。風味豊かに仕上げます。	エネルギー 610	脂質 16.9
26	月	ごはん	○	《せかいのりょうり ちゅうごく》 こめこのワナタンスープ ユーリンチー はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ こねぎ・ながねぎ・しょうが きゅうり・もやし	ごはん ごまあぶら・こめこめん でんぶん・さとう・ごま こめあぶら・はるさめ	今日は「中国料理」です。「油淋鶏」は揚げた鶏肉に刻んだねぎが入った甘酸っぱいたれをかけた料理です。ご飯によく合う味付けです。	エネルギー 653	脂質 18.7
27	火	コッペパン	○	《ハロウィンこんだて》 かぼちゃポターージュ ハロウィンハンバーグ バーベキューソース むらさきキャベツのハロウィンサラダ	牛乳 なまクリーム ハンバーグ	たまねぎ・かぼちゃ・コーン ながねぎ・すりおろしりんご レッドキャベツ・きゅうり にんにく・レモンかじゅう・キャベツ	コッペパン こめあぶら・さとう ソルガムマカロニ	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。	エネルギー 659	脂質 24.2
28	水	はつが げんまい ごはん	○	《かみかみすざかつこのひ》 あまシャキエのきののみそしる にくじゃが くきわかめとつぼづけの かみかみあえ	牛乳 あぶらあげ・みそ ぶたにく くきわかめ	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・キャベツ きゅうり・つぼづけ	はつがげんまいごはん こんにやく じゃがいも さとう・こめあぶら	主食はかみかみえの出る玄米を混ぜて炊きます。つぼづけや里芋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。	エネルギー 544	脂質 14.3
29	木	ちゅうか ソフトめん	○	タンタンめんスープ ねぎみそバオズ 2こ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく ねぎみそバオズ	しょうが・にんにく・ながねぎ たまねぎ・たけのこ・もやし にんじん・はくさい・キャベツ チンゲンさい・きゅうり	ちゅうかソフトめん ごまあぶら でんぶん ごま・さとう	2回目のソフト麺は、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。	エネルギー 663	脂質 20.9
30	金	ごはん	○	あつあげのみそしる いわしのかばやき やさしいわかめあえ	牛乳 あつあげ・みそ いわし・わかめ かつおぶし	たまねぎ・にんじん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	ごはん じゃがいも・でんぶん こめあぶら・さとう ごまあぶら	「いわし」をかば焼きにします。小骨までよくかんで食べると、カルシウムが取れますよ。ご飯がすすむ甘辛のたれをかけます。	エネルギー 602	脂質 20.3

●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」
★須坂市学校給食センター Instagram 始めました！



HP用



Instagram用