

令和8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	体の調子を整える	体の調子を整える	熱や力になる	熱や力になる			
1	木	《地域を味わおう献立》 せん切り野菜のスープ コッペパン	○	里芋コロック 大根とツナのサラダ クイーンルージュ 2粒	ベーコン ツナ	牛乳	人参	セロリ・玉葱 キャベツ・大根 コーン クイーンルージュ	コッペパン 里芋コロック	米油	「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「クイーンルージュ」は須坂市産 のものを予定しています。	エネルギー 757	脂質 25.6
2	金	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・にんにく 大根・生姜 長ねぎ 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、豆板醤を含 わせました。ご飯のすすむ味付けに なっています。	エネルギー 793	脂質 24.6
5	月	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 きこの豚丼の具 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 砂糖・でん粉	米油	「きこの豚丼の具」は、部位の違う豚 肉を使っています。豚肉のおいしいと 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 723	脂質 18.8
6	火	コッペパン	○	野菜いっぱいのスープ 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	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 739	脂質 24.4
7	水	《世界の料理 韓国》 ご飯	○	クッパ卵スープ ツボキの甘辛炒め もやしのナムル	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・だけのこ にんにく・生姜 しめじ・もやし 黄パプリカ	ご飯 大葉・砂糖 でん粉 トッポキ	米油 ごま油 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、大葉を使いました。	エネルギー 761	脂質 18.0
8	木	《目の愛護デー》 紫芋 コッペパン	○	切り干し大根のスープ かぼちゃのグラタン 色の濃い野菜のチキンサラダ	ベーコン サラダチキン	牛乳	人参 チンゲン菜 黄パプリカ	玉葱 白菜 切り干し大根 キャベツ	紫芋コッペパン かぼちゃ グラタン	米油	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 食材をそろえます。目を大切にす る生活を送ることも大切です。	エネルギー 790	脂質 29.4
9	金	《地域食材の日》 ご飯	○	村山早生ごぼうのだまこ汁 厚揚げのにんじんみそかけ 塩いかりのえ物	鶏肉 厚揚げ みそ いか かつお節	牛乳 わかめ	人参	村山早生ごぼう 玉葱・大根 甘シキエのき キャベツ きゅうり	ご飯 だまこもち でん粉 砂糖	米油	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。「塩いかり」 は長野県の郷土食で、海がない長野県 の昔の人の知恵がつまっています。	エネルギー 758	脂質 19.0
13	火	コッペパン	○	ミネストローネ えびとたらの甘辛あえ レモンドレッシング サラダ	ベーコン えび たら	牛乳	トマト 黄パプリカ	にんにく・玉葱 セロリ・コーン きゅうり キャベツ レモン果汁	コッペパン じゃが芋 マカロニ でん粉 砂糖	米油	「えびとたら」の甘辛あえはえびとた らをカラッと揚げ、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 752	脂質 22.8
14	水	ご飯	○	季節野菜のみそ汁 さんまの塩焼き ひじきの炒め煮 野菜ふりかけ	みそ さんま さつま揚げ	牛乳 ひじき ふりかけ	人参	玉葱 白菜 甘シキエのき	ご飯 里芋 砂糖 こんにゃく	米油	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 733	脂質 22.6
15	木	うどん ソフト麺	○	肉うどん汁・野菜かき揚げ もやしと小松菜の ごま和え りんご	豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・ごぼう 白菜・キャベツ 野菜かき揚げ もやし・長ねぎ りんご	うどんソフト麺 でん粉 砂糖	米油 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 805	脂質 28.0
16	金	ご飯	○	肉団子と白菜のスープ チャプチェ丼の具 パンパンジーサラダ	肉団子 豚肉 卵 サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 黄パプリカ	玉葱・だけのこ 白菜・キャベツ 生姜・しめじ きゅうり だいすもやし	ご飯 春雨 砂糖	米油 ごま油 ごま	「チャプチェ」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 725	脂質 21.4
19	月	《秋いっぱい献立》 栗ご飯	○	須坂ひんのべ さばの塩焼き 米子の滝の紅葉サラダ	豚肉 油揚げ みそ さば	牛乳	人参	玉葱・きゅうり 大根・きゅうり キャベツ 甘シキエのき 八潮きゅうりのみそ漬け	栗ご飯 すいとん 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が入ってい ます。	エネルギー 809	脂質 20.7
20	火	コッペパン	○	ポトフ 焼きフランク チリソース ひじきとコーンのサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 ひじき	人参	玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 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、「ポ トフ」で122グラムの野菜を使ってい ます。	エネルギー 791	脂質 33.1
21	水	《森上小こたわり献立》 秋の豚汁 わかめご飯	○	鶏肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ ガトーショコラ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参	大根・にんにく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	わかめご飯 砂糖 さつま芋 こんにゃく ガトーショコラ	米油 ごま油 ごま	森上小学校のみなさんが考えた「こた 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 819	脂質 19.5
22	木	《地域を味わおう献立》 ささみと春雨のスープ コッペパン	○	豆腐クリームコロック 海藻サラダ シャインマスカット 2粒	鶏肉	牛乳 海藻	人参 小松菜	白菜・きゅうり キャベツ 甘シキエのき シャイン マスカット	コッペパン 春雨 豆腐 豆乳 クリームコロック	ごま油 米油	今が旬の須坂市産シャインマスカット は、香りがよく、甘くてジュシーで す。小・中学校合わせて約8300粒届 けてもらいます。	エネルギー 742	脂質 24.0
23	金	ご飯	○	チキンカレー かまぼこのマヨけずり焼き 糸寒天のサラダ	鶏肉 かまぼこ かつお節	牛乳 青のり 寒天	人参 小松菜	にんにく 生姜・玉葱 すりおろしりんご 大根・キャベツ	ご飯 砂糖 じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	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 ヨけずり焼き」をいただきます。風味 豊かに仕上げます。	エネルギー 774	脂質 19.1
26	月	《世界の料理 中国》 ご飯	○	米粉のワンタンスープ 油淋鶏 春雨サラダ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 こねぎ	玉葱・生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ご飯 米粉 でん粉 砂糖 春雨	ごま油 米油 ごま	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 822	脂質 21.2
27	火	《ハロウィン献立》 かぼちゃポタージュ コッペパン	○	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	ハンバーグ	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	きゅうり・コーン 玉葱・キャベツ・にんにく 長ねぎ・すりおろしりんご レモン果汁・レッドキャベツ	コッペパン ソルガム マカロニ 砂糖	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 820	脂質 29.3
28	水	《かみかみずさかっ子の日》 甘シキエのきのみそ汁 ごはん	○	肉じゃが 茎わかめとつば漬けの かみかみ和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参	玉葱・白菜 大根・きゅうり 甘シキエのき キャベツ つば漬け	発芽玄米ご飯 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米油	主食はかみかみずさかっ子の日に出る 玄米を混ぜて炊きます。つば漬けや茎 わかめなど食感の違う食材を使って、 「かみかみ」を作ります。	エネルギー 675	脂質 15.7
29	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・だけのこ 白菜・キャベツ 長ねぎ・もやし きゅうり	中華ソフト麺 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	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 782	脂質 23.3
30	金	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 いわしのかは焼き 野菜のわかめ和え	厚揚げ みそ いわし かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油 ごま油	「いわし」をかは焼きにします。小骨 までよくかんで食べると、カルシウム が取れます。ご飯がすすむ甘辛のた れをかけます。	エネルギー 759	脂質 23.5

●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