

令和8年度 10月 予定献立表

給食目標 好ききらいなく食べよう 秋の味覚を楽しもう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示			
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤	体をつくる もとになる食品	緑	体の調子を整える もとになる食品	黄	エネルギーの もとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学 3,4 年生	中学生	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質					
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	油脂類・ 種実類					
1 木	ご飯	いわしのつみれ汁 三色そばろ じゃこチーズ和え	いわしつみれ 油揚げ とりひき肉 たまご	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん	ごぼう しめじ 玉ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう	米油	いわしの日献立 10月4日はイワシ(104)の日。つみ れのほかにもイワシがかけてます。 どこにいるかな？	621 27.3 22.9 2.1	768 32.8 26.7 2.4		
2 金	ご飯	具だくさんコンソメスープ とうふの彩りミートローフ 綱引きサラダ	豚もも肉 豚ひき肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 大根 えのき水 白菜 とうもろこし アップルソース 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 パン粉 さとう	いりごま	北小運動会応援献立 消化しやすい豆腐(102)を入れたふ わふわミートローフで栄養をしっかり とって、体調を整えましょう！	576 25.6 18.5 1.6	716 30.7 21.4 2.2		
5 月	ご飯	わかめスープ イカチリポテト 地元大根の中華サラダ	厚揚げ なると イカ とり肉	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん	えのきたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	なたね油 米油 ごま油	体の成長にあわせて10月からお米の 量が1人5g(ご飯で約10g)増えま す。みずみずしい地元大根の中華サラ ダもしっかり味わいましょう。	610 24.3 20.1 1.9	757 29.2 23.2 2.4		
6 火	コッペ パン	秋のシチュー チキンピカタ しめじの森サラダ	とりむね肉 チキンピカタ	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース しめじ キャベツ	コッペパン さつまいも 米粉 さとう	栗 バター 米油 いりごま	食欲の秋がやってきました♪栗やさつ まいものやさしい甘みがおいしいシ チューに、食べやすく煮たしめじを森 の木に見立てたサラダです。	684 27.2 23.8 3.2	809 30.9 26.8 3.8		
7 水	ご飯	呉汁 サンマのかばやき かおりあえ	豚もも肉 油揚げ 大豆 みそ サンマ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	米 かたくり粉 さとう	なたね油	サンマは近年不漁により値段が上がり 、手に入りにくくなっています。魚屋 さんが何とか手に入れてくれたサンマ をカリッと揚げてかばやきに。	674 26.8 27.6 1.8	832 32.2 32.6 2.2		
8 木	ご飯	いものこ汁 だしまたまご ひじきの炒め煮 りんご(中学校)	とりもも肉 みそ だしまたまご 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	えのきたけ しめじ 長ねぎ えだまめ りんご	米 さといも こんにやく さとう	米油	いものこ汁は東北地方の郷土料理。 秋田では里芋の子芋や孫芋を「いも のこ」と呼びます。いものこを主役に、 秋の味覚を入れた鍋です。	559 23.1 18.1 2.2	738 28.5 22.0 2.7		
9 金	ご飯	ビーフンスープ スタミナ丼の具 ごま塩キャベツ	豚もも肉 油揚げ 豚ひき肉 たまご	牛乳 塩こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 ビーフン しらたき さとう	ごま油 米油 いりごま	新人戦応援献立 中学生は翌日から新人戦が始まりま す。糖質やビタミンBをしっかりとり、 エネルギーを満タンに！	606 25.2 20.3 1.9	750 30.3 23.6 2.4		
13 火	ご飯	豚汁 アジのつけ焼き ごぼうとベーコンの炒め煮 りんご(小学校)	豚もも肉 油揚げ みそ アジ ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう とうもろこし えだまめ りんご	米 こんにやく じゃがいも さとう	米油 ごま油	様々な種類のりんごが手に入る時期 になりました♪信州りんご三兄弟は、 長野県で生まれた品種です。すべて答 えられるかな？	621 30.8 17.7 1.9	760 38.4 20.6 2.3		
14 水	ご飯	さつまあげのすまし汁 ごまみそレバー こがね和え	さつま揚げ とうふ 豚レバー 豚もも肉 みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 かたくり粉 さとう	なたね油 いりごま すりごま	中学1年生は保健で食生活と健康に ついて考えています。成長期に欠かせ ない「鉄分」が豊富な献立です。	621 26.5 20.2 1.9	765 31.9 23.4 2.4		
15 木	ご飯	厚揚げと白菜のスープ えびシューマイ れんこんサラダ	厚揚げ えびシューマイ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 れんこん ごぼう キャベツ	米 かたくり粉 さとう	いりごま	旬のレンコンは「はす」の茎の部分を 食べる野菜。体の調子を整えるビタミ ンCが豊富です。今回はシャキシャキ 食感をいかしたサラダ。	567 18.2 18.6 1.6	719 22.5 22.2 2.2		
16 金	ご飯	紅白トックスープ フレックチキン かむかむ海藻サラダ	豚ひき肉 とうふ みそ とりむね肉	牛乳 海藻 わかめ	こまつな にんじん	ごぼう 大根 キムチ キャベツ きゅうり	米 こんにやく トック コーンフレーク	米油	南小運動会応援献立 紅白の色がきれいなスープに、赤組 白組の健闘を祈ったフレックチキンで す！	620 29.0 18.5 2.3	770 35.2 21.3 2.8		
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。									エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学 3,4年生、下: 中学生)
歯によい献立									650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
適塩献立									830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	
太字の食品は高森町産です！													

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索してください。

何を食べる？どう選ぶ？

食品を選ぶ力



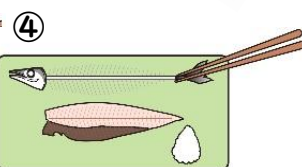
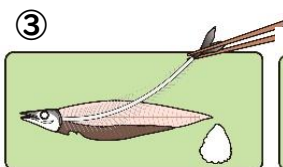
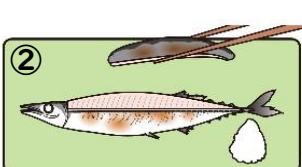
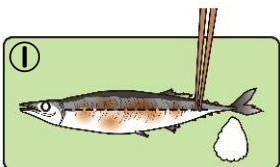
おいしいサンマを選んで

きれいな食べ方にチャレンジ！

黒目のまわりが濁ってなく、透明で澄んでいると新鮮。頭から背中にかけて盛り上がり、厚みのあるサンマがよりあぶらがのっています！



【きれいに食べるコツ】



- ①骨が上手にはがれるようにサンマの背中を箸で押し、真ん中に線を入れます。
- ②開いてサンマの背中肉、腹肉の順に食べます(腹肉は小骨に注意！)
- ③骨をしっぽの方からとります。
- ④骨の下肉を食べます。きれいに骨だけになったかな？

【参考資料】

・食品選択:間違いのないサンマの選び方。釧路市漁業協同組合HP。

【出典】

・クイズ:“食育クイズ王～あなたも食べ物博士～”。健学社、2010。

・イラスト(サンマの食べ方):少年写真新聞社SeDoc。



10月13日は「さつまいもの日」。さつまいものことを別名「十三里」と呼びますが、江戸時代の産地である埼玉県川越市が江戸から13里離れていたのを「栗(9里)より(4里)うまい13里」としゃれて売り出したためといわれています。さて、たくさんとれたさつまいもを長く保存するにはどうしたらよいでしょうか？

- 1 冷蔵庫で保存する
- 2 そのまま室内で保存する
- 3 水で洗ってお風呂場で保存する



令和8年度 10月 予定献立表

給食目標 好ききらいなく食べよう 秋の味覚を楽しもう

高森町学校給食センター



日	予定献立		主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示				
	主食	汁物 主菜 副菜 その他	赤	体をつくる もとなる食品	緑	体の調子を整える もとなる食品	黄	エネルギーの もとなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学 3,4 年生	中学生		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			たんぱく質	無機質	ビタミン、無機質		炭水化物	脂質						
			魚・肉・たまご・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・ いも・砂糖・菓子	油脂類・ 種実類						
19月	ご飯	もずくのすまし汁 さばのみそ煮(北小) または 根菜入りつくね 五色和え	南小欠食	厚揚げ さばのみそ煮 根菜入りつくね ツナ	牛乳 もずく	にんじん	えのきたけ 大根 きゅうり もやし キャベツ	米 さとう	ごま油	セレクト給食(中学)	545 24.2 15.9 2.0	サバ 687 30.7 18.7 2.3	つくね 648 22.5 17.6 2.2	
20火	ロール パン	ポークビーンズ ツナオムレツ ほうれん草のサラダ		豚もも肉 大豆 ツナオムレツ ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 とうもろこし	ロールパン じゃがいも	米油	地元のほうれん草が出回り始めます。 夏にとれるものより、冬の方がビタミン Cが豊富。寒さにあたることで甘みも 増します。	677 28.3 24.2 2.8	828 33.7 28.6 3.4		
21水	もち麦 ご飯	秋野菜のハヤシルウ チキンサラダ 大学芋		豚もも肉 とり肉	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ えのきたけ グリーンピース キャベツ	米 麦 米粉 さとう さつまいも	米油 バター なたね油 いりごま	秋の味覚「さつまいも」は、外国から 薩摩(鹿児島県)に伝わったことから その名前がつきました。カリッと揚げた 大学芋は給食でも大人気!	679 23.4 21.0 1.7	837 28.4 24.6 2.1		
22木	ご飯	なめこのみそ汁 ごぼ豚丼の具 地元大根のもみづけ		とうふ みそ 豚もも肉 かつおぶし	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	玉ねぎ なめこ ごぼう 大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油	秋は様々な野生きのこが味わえます。 食べられないきのこに注意しつつ、ど んなきのこがお店に並んでいるか調 べてみましょう。	552 25.7 13.8 2.2	680 30.7 15.3 2.8		
23金	ご飯	十三夜汁 シシャモの天ぷら ワンパーづけ	中学3年欠食	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	しめじ 大根 白菜 えだまめ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 天ぷら粉	栗 なたね油 ごま油	十三夜献立	564 20.9 19.7 2.0	694 24.4 22.6 2.3		
26月	ご飯	秋の吉野汁 揚げだし豆腐 ごま和え	南小6年欠食	とりもも肉 とうふ	牛乳	にんじん	えのきたけ しめじ かぶ 長ねぎ 大根 キャベツ きゅうり もやし	米 かたくり粉 さとう	なたね油 いりごま すりごま	固く絞った230丁の豆腐を使って、給 食センターでカリッと揚げます。今回 は旬の大根をたっぷり使ったおろし だれで味わいましょう。	638 24.9 24.3 1.7	769 27.8 27.3 2.2		
27火	コッペ パン	いんげんの豆乳スープ コロネーションチキン しょうゆフレンチサラダ	南小6年欠食	ソーセージ いんげん豆 豆乳 とりもも肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ レモン汁 とうもろこし アップルソース キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	マーガリン 米油	コロネーションチキンはイギリスの伝 統料理。鶏肉をカレー粉、マヨネーズ、 ヨーグルトで味付けします。サンドイッ チにしてよく食べられます。	644 30.6 24.6 2.7	784 37.3 29.1 3.5		
28水	ご飯	旬野菜のみそ汁 シルバーのもみじ焼き かてんのすのもの	南小6年欠食	厚揚げ みそ シルバー	牛乳 寒天	にんじん	ごぼう えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ 大根 キャベツ	米 さといも さとう		紅葉がきれいな季節ですね。すりおろ したにんじんの入ったマヨネーズをも みじに見立てたもみじ焼きにします。	577 23.9 19.4 1.8	722 29.9 22.8 2.2		
29木	ご飯	八宝菜 焼きぎょうざ もやしのナムル		イカ エビ 豚もも肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ しめじ もやし キャベツ	米 さとう かたくり粉	米油 ごま油	中華料理の八宝菜は肉や魚介、野菜 などたくさんの具材を使ったうま煮。 「八宝」は「たくさんの食材」を意味し ます。	572 24.5 16.1 1.8	736 30.1 20.2 2.3		
30金	ご飯	肉団子スープ かぼちゃひき肉フライ おからのまぜっこサラダ		つくね かぼちゃひき肉 フライ おから ロースハム	牛乳	にんじん	大根 白菜 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	米 さとう	なたね油	ハロウィン献立	630 19.7 23.0 2.0	805 23.7 28.0 2.4		
献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。 働きのことなる三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	←基準値 (上:小学3,4年生、 下:中学生)
歯によい献立										650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
適塩献立										830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	
太字の食品は高森町産です!														

※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索してください。

心身の健康

信州の健康づくり県民運動 信州ACE(エース)プロジェクトを知っていますか?

長野県では、健康長寿を更に前進させて一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせる「しあわせ健康県」づくりを進めるため、「信州ACE(エース)プロジェクト」が平成26年にスタートしました。ACEは生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いが込められています。Eatでは「減らそう塩分増やそう野菜」をスローガンに、健康づくり応援担当やおいしくゆる〜い減塩「ゆるしお」等の取り組みを行っていますので、ホームページをぜひチェックしてみてください!



信州ACEプロジェクト

Let's Cook!

給食レシピ

チリコンカン(9月29日登場)

豆が苦手な人にも食べやすく、パンによく合うおかず。給食ではミックスビーンズを使って様々な豆の食感を楽しめます!たくさん作って常備菜にするのもオススメです。

<材料(中学生4人分量)>

- ・豚ひき肉 80g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・しめじ 30g
- ・大豆水煮 135g
- ・トマトピューレ 80g
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・中濃ソース 小さじ4
- ・みりん 小さじ1
- ・カレー粉 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを切ってほぐし、1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ひき肉、おろしにんにくを入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら①を入れてさっと炒め、大豆、Aを入れて15分ほど煮る。
- ④ 器に盛って、お好みでパセリ粉(分量外)をふる。



こたえ 2 そのまま室内で保存する

熱帯でとれるバナナなどを冷蔵庫で保存すると傷んでしまうことはよく知られています。さつまいもの最適な保存温度は13~16℃なので、これより低い温度で保存すると変色して腐ってしまいます。また、水分が多いとそこから傷みますが、過度の乾燥も嫌います。新聞紙に包み、室内の冷暗所で保存するのが最もよいようです。