



# 令和6年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1火	牛乳 アップルレーズンパン オニオンスープ オムレツミートソース ツナサラダ ジャイスマカト(3個)	鶏肉 プレノンムツ 豚肩ひき肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	わかワテ たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり ぶどう	アップルレーズンパン でんぶん さとう	バター 油 ごま油	エネルギー 872 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.9 g
2水	牛乳 ごはん みそけんちん汁 豚丼 元気サラダ	豆腐 みそ 豚肉 花かつお	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにやく しらたき さとう	ごま油 油	エネルギー 695 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g
3木	牛乳 ごはん キムチ汁 蒸し餃子(3個) 春雨サラダ ミルメーク	豚肉 豆腐 餃子 ロースハム	牛乳	にんじん	はくさい もやし 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	金芽米 マロニー さとう ミルメーク(コヒー)	油 ごま油	エネルギー 773 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
4金	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 ごまあえ	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ しょうが もやし えだまめ	金芽米 さとう	白すりごま	エネルギー 766 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.4 g
7月	牛乳 ごはん 白菜そぼろ汁 いわしの甘露煮 マヨポテトサラダ	鶏ひき肉 いわし甘露煮 ロースハム	牛乳	にんじん	しめじ しょうが はくさい きゅうり キャベツ	金芽米 でんぶん じゃが芋	油 ノエッグマヨネーズ	エネルギー 767 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g
8火	牛乳 ナン キーマカレー 鶏唐揚げ(2個) フルーツ白玉	豚ひき肉 大豆の華 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 白桃缶 みかん缶	ナン でんぶん あきない団子 マスカットベリー	油	エネルギー 945 kcal たんぱく質 47.1 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.1 g
9水	牛乳 ごはん いも団子汁 タラのみそマヨ焼き なめたけあえ	鶏肉 たら みそ	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 いも団子	ノエッグマヨネーズ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 32 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
10木	牛乳 ごはん さわに椀 天丼(ちくわ天1個 さつまいも天1個) かぶのゆかりあえ	細切かぼち 竹輪磯部揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん ごぼう こかぶ きゅうり	金芽米 さとう さつまいも天	油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g
11金	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 厚揚げうま煮 がるがるコニヤク寒天サラダ	油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ コニヤク寒天	にんじん 小松菜 きぬさや	だいこん しめじ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぶん	油	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3 g
15火	牛乳 コッパパン ジュリエンスープ 手作りグラタン ブロッコリーサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳 ジュレトチーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ホールコーン	コッパパン マカロニ 米粉 さとう	油 オリーブ油	エネルギー 1010 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 4.1 g
16水	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 大豆コロッケ 塩丸いかの酢の物	みそ 塩いか	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 松本大豆コロッケ さとう	油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.7 g



郷土料理には  
このマークがつきます



この時期におすすめの献立  
にはこのマークがつきます



かみかみ食材を使った献立  
にはこのマークがつきます



具だくさんみそ汁の日  
にはこのマークがつきます



## 食育だより

10月 月目標 「地域の食文化を知ろう」

●●● 地場産物を使った学校給食 ●●●



地場産物とは、地域でとれる食べ物のこと。私たちの住む松本市では、たくさんの食べ物が作られています。学校給食では、松本市や近隣の市町村でとれた食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

●●● 大切にしたい～郷土料理～ ●●●



郷土料理は、その地域に根付いた産物を使って昔から伝わってきた料理です。みなさんは、松本市の郷土料理には何があるか知っていますか？今月は「塩丸イカの酢の物」が登場します。



# 令和6年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市西部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
17木	牛乳 ごはん さつまいも汁 マスの塩焼き もやしのり酢あえ	鶏肉 みそマス	牛乳 角きざみのり	にんじん	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつまいも		エネルギー 675 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
18金	牛乳 ごはん 白菜中華スープ 春雨の炒め物 ワカメサラダ	豚肉 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう マロニー	ごま油 油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3 g
21月	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ ショーロンポー(3個) もやしのナムル	焼き豚 なんと ショーロンポー	牛乳	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	金芽米 こんにゃく麺	ごま油 白いりごま	エネルギー 690 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.2 g
22火	牛乳 コッパパン ヨンポ* タージュ ホキフライ コールスローサラダ	鶏肉 ホキフライ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ ホールコーン ヨンポ* スト キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン 米粉	バター 油	エネルギー 846 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4 g
23水	牛乳 ごはん きのこのみそ汁 鶏肉のアップルソースかけ ほうれんそうのりマヨネーズ	みそ 鶏肉	牛乳 角きざみのり	にんじん 小松菜 ほうれんそう	えのきたけ しめじ だいこん しょうが おろしりんご たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g
24木	牛乳 ゆかりごはん 白菜なべ はるまき 切干大根とツナのサラダ	豚肉 油揚げ 春巻き ツナフレーク	牛乳	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ゆでほし大根 きゅうり	金芽米 さとう	油	エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.8 g
25金	牛乳 ごはん 豚汁 ハンバーグ マロニーサラダ 豆乳ブルーベリークレープ	豚肉 みそ 豚ひき肉 大豆の華	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 パン粉 さとう マロニー 豆乳ブルーベリークレープ	油	エネルギー 905 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.9 g
28月	牛乳 ごはん ワカメスープ イカチリ だいこんのナムル	豆腐 細切カボ* いか	牛乳 わかめ	にんじん	もやし えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	金芽米 でんぶん さとう	油 ごま油	エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3 g
29火	牛乳 コッパパン きのこと青菜のスープ クリミホ* 味ゼ* オニドレサラダ	ロースハム 豚ひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 トマト水煮	しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン ス* ゲ ッティ さとう	油 オリーブ油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 5.2 g
30水	牛乳 ごはん みそちゃんこ ささみフライ お豆のコロコロサラダ	豚肉 油揚げ みそ ささみフライ 大豆	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ きゅうり ホールコーン	金芽米 しらたき じゃが芋	油	エネルギー 814 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.6 g
31木	牛乳 ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のくわ焼き だいこんのおかかあえ	かまぼこ 豆腐 鶏もも肉 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん みつば	はくさい だいこん きゅうり	金芽米 ヨンスターチ		エネルギー 704 kcal たんぱく質 31 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g

郷土料理にはこのマークがつけます
 この時期におすすめの献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

### 食品ロスとは?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを減らすためにできることを考えてみよう。

### 食品ロスを減らす工夫

自分でできる！ 家族と取り組む！

値段が安いからといって買すぎると、結局使い切れずに、捨てる原因にもなります。必要な分を買うようにしましょう。

食事を食べ残すことも食品ロスになります。自分の食べられる量を盛り付け残さずに食べましょう。

10月30日は「食品ロス削減の日」となっています。これは松本市で始めた3010運動が由来といわれています。何をしたらいいのか、それぞれ考えてできることをしていきましょう。

**減らそう！ 食品ロス**