



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

〈Bコース〉

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー	
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1火		ワカメスープ イカチリ だいこんのナムル		豆腐 細切かぼ いか 牛乳 わかめ	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 にんじん	金芽米 でんぷん さとう 油 ごま油	553 kcal 24.5 g 17.4 g 2.4 g
2水		オニオンスープ オムレツミートソース ツナサラダ		鶏肉 牛乳 アレンオムレツ 豚ひき肉 ツナフレーク	オムレツ たまねぎ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん パセリ トマト水煮	アップル レーズンパン でんぷん さとう バター 油 ごま油	688 kcal 25.1 g 24.5 g 3.2 g
3木		みそけんちん汁 豚丼 元氣サラダ		豆腐 みそ 豚肉 花かつお 牛乳 塩こんぶ	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 にんじん	金芽米 こんにゃく しらたき さとう ごま油 油	544 kcal 22 g 16.4 g 2 g
4金		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 竹輪磯部揚げ 牛乳	たまねぎ だいこん ごぼう こかぶ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さつまいも天 さとう 油	613 kcal 17.7 g 20.1 g 2.1 g
7月		キムチ汁 蒸し餃子(2個) 春雨サラダ	中山小 きぼうこんだて	豚肉 豆腐 餃子 ロースハム 牛乳	はくさい もやし 長ねぎ 白菜キムチ漬 きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん	金芽米 マロニー さとう ミルク(コヒー) 油 ごま油	590 kcal 19.4 g 16 g 2.1 g
8火		鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 ごまあえ		鶏肉 さば みそ 牛乳	たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ しょうが もやし にんじん えだまめ	金芽米 さとう 白すりごま	588 kcal 28.9 g 21 g 1.9 g
9水		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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 白桃缶 みかん缶	ナン でんぷん あきない団子 マスカットゼリー 油	783 kcal 39.6 g 27.4 g 2.6 g
10木		さつまい マスの塩焼き もやしののり酢あえ		鶏肉 みそ マス 牛乳 角さざみのり	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 突こんにゃく さつまい さとう	518 kcal 27.3 g 12.8 g 1.7 g
11金		きのこのみそ汁 鶏肉のアップルソースかけ ワカメサラダ		みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	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 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 さとう 油	512 kcal 28.6 g 11.7 g 2.1 g
15火		具だくさんみそ汁 大豆コロッケ 塩丸いかの酢の物	松本の日	みそ 塩いか 牛乳 わかめ	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 にんじん	金芽米 油 大豆コロッケ さとう	548 kcal 18.7 g 15.9 g 2.1 g
16水		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 ウィナー 牛乳 シュレットチーズ 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 冷凍マカロニ 米粉 さとう 油 オリーブ油	812 kcal 34.5 g 23.4 g 3.2 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「地域の食べ物を知ろう」

松本市や松本市の周辺でとれる地域の食べ物を見てください。

春

- ・ぜんまい
- ・わらび
- ・たけのこ
- ・ふき
- ・たらの芽
- ・長ねぎ



夏

- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・きゅうり
- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・長ねぎ
- ・スイカ
- ・レタス
- ・トマト
- ・セロリ
- ・キャベツ



秋

- ・ごぼう
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・長いも
- ・なす
- ・だいこん
- ・りんご
- ・ぶどう
- ・さつまいも
- ・たまねぎ
- ・野沢菜
- ・大豆
- ・米



冬

- ・ごぼう
- ・長ねぎ
- ・長いも
- ・切干大根
- ・凍り豆腐
- ・凍りもち
- ・乾燥大豆
- ・野沢菜漬け



春は、雪が解けて暖かくなるのをまっていた山菜が収穫できます。

夏から、秋にかけて松本市や周辺地域では色々な種類の作物が収穫されます。甘くておいしいスイカやりんごなどの果物もたくさん食べることができます。

冬、特に1~2月はとても寒く、食材があまり収穫できません。昔は、秋までにとった食材を保存して食べていました。



令和6年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	献立名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17木	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	牛乳	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 でんぱん 油	542 kcal 22.2 g 17.7 g 2.3 g
18金	白菜なべ はるまき ゆかりごはん	牛乳	豚肉 油揚げ はるまき 牛乳 ツナフレーク	だいこん はくさい えのきたけ ゆでほし大根 きゅうり にんじん	金芽米 さとう 油	671 kcal 27.2 g 26.5 g 2.9 g
21月	いも団子汁 タラのみそマヨ焼き なめたけあえ	牛乳	鶏肉 たら みそ 牛乳	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん みつば	金芽米 いも団子 ノエッグ マヨネーズ	548 kcal 25 g 14.9 g 2.1 g
22火	白菜中華スープ 春雨の炒め物 ほうれんそうのりマヨサラダ	牛乳	豚肉 豚ひき肉 牛乳 角ぎざみのり	たまねぎ はくさい 長ねぎ にんにく しょうが しめじ もやし きゅうり にんじん 赤パプリカ ほうれんそう	金芽米 でんぱん さとう マロニー ごま油 油 ノエッグ マヨネーズ	565 kcal 20.5 g 20 g 2.1 g
23水	コーン・ターゲ ホキフライ コールスローサラダ	牛乳	鶏肉 ホキフライ 牛乳 生クリーム	にんじん トマト パスタ たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり レモン汁 ぶどう	コッパン 米粉 バター 油	691 kcal 31.6 g 26.2 g 3 g
24木	豚汁 ハンバーグ マロニーサラダ	牛乳	豚肉 みそ 豚ひき肉 大豆の華 牛乳	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 にんじん	金芽米 突こんにやく じゃが芋 さとう マロニー 油 パン粉 豆乳 グルブリーグループ	722 kcal 32.2 g 24 g 2.3 g
25金	みそちゃんこ ささみフライ お豆のコロコロサラダ	牛乳	豚肉 油揚げ みそ ささみフライ 大豆 牛乳	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 にんじん	金芽米 しらたき じゃが芋 油	666 kcal 32.9 g 23.5 g 2.2 g
28月	白菜そば汁 いわしの甘露煮 マヨポテトサラダ	牛乳	鶏ひき肉 いわし甘露煮 ロースハム 牛乳	しめじ しょうが はくさい きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 でんぱん じゃが芋 油 ノエッグ マヨネーズ	600 kcal 22.4 g 23.2 g 2.2 g
29火	豆腐のすまし汁 鶏肉のくわ焼き だいこんのおかかあえ	牛乳	かまぼこ 豆腐 鶏肉 牛乳 花かつお わかめ	はくさい だいこん きゅうり にんじん みつば	金芽米 コンスターチ	543 kcal 24.8 g 17.8 g 2 g
30水	きのこと青菜のスープ クレープ オニドレサラダ	牛乳	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	コッパン スパゲティ さとう 油 オリーブ油	611 kcal 26.1 g 21.3 g 3.9 g
31木	鶏湯スープ ショールンポー(2個) もやしのナムル	牛乳	焼き豚 なんと ショールポー 牛乳	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 チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	金芽米 こんにやく麺 ごま油 白いりごま	519 kcal 20.7 g 13.6 g 2.2 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。

自分でできる！ 食品ロスを減らす工夫

値段が安いからといって買いすぎると、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わからない、それぞれ考えてできることをしていきましょう。



月々の、きゅうり・くわい・ゆびんや季節の給食の様子、放射線に関する情報などホームページでくわしくお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/kyoiku/list3-35.html>
 また、気になる給食のレシピ等がありましたら、お気軽に西部学校給食センターまで、お問い合わせください。
 TEL: 86-1130 FAX: 86-1150
 メール: kusyoku@city.matsumoto.lg.jp

