

「季節を味わう」マーク 旬の食材:にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、サバ、栗、柿、りんご など 「かみかみ食材」マーク 「具だくさんみそ汁」マーク 「郷土食」マーク				
月	火	水	木	金
4日:四賀チップスうどん	1牛乳 ひじきご飯 茶碗蒸し じゃこあえ かぼちゃのみそ汁	2牛乳 ごはん 鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そぼろ汁	3牛乳 ごはん いわしのかば焼き レモンあえ さつま汁	4牛乳 四賀チップスうどん (豚しゃぶサラダ、野菜チップス) 鶏肉のハーブ焼き 野菜のソテー
7牛乳 ビビンバ丼 (ビビンバ丼の具、ナムル) わかめスープ キャラメルミルクプリン	8牛乳 ごはん モカメとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	9牛乳 秋野菜のチキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	10牛乳 十三夜 こんだて 栗とサツマイモのおこわ 千草卵焼き 枝豆と大豆のおかかあえ 鶏ごぼう汁	11牛乳 あおぞら・たいよう欠食 コッペパン 白身魚フライ チーズのサラダ ミネストローネ
14	15牛乳 ごはん 鶏つくねのみそだれ 磯香あえ 豚白菜汁	16牛乳 ごはん 凍り豆腐と鶏肉のチリソース もやしの中華あえ ワンタンスープ	17牛乳 ごはん さばの塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	18牛乳 あおぞら・たいよう欠食 抹茶揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ
21牛乳 小5 希望 こんだて ごはん 鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ キムチスープ ソーダゼリー	22牛乳 ごはん ホキのもみじ焼き ごま酢あえ きのこのみそ汁	23牛乳 ごはん チキン南蛮タルタルソース こんぶ和え 五目汁	24牛乳 ごはん 手作りさつまあげ 切り干し大根の五目煮 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	25牛乳 松本の日 きのこのスープスパゲティ オニオンドレッシングサラダ アップルパイ
28牛乳 ごはん 鶏肉のりんごソース 海藻サラダ 白菜スープ かぼちゃプリン	29牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 磯マヨあえ じゃがいもと白菜のみそ汁	30牛乳 もったいない こんだて ごはん いかとさつまいもの黒酢あえ マンナンサラダ 中華風コーンスープ りんご	31牛乳 ごはん シルバーのねぎみそ焼き 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	

食育だより

「食品ロス」を知っていますか？

都合により献立を変更することがあります

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間522万トン(農林水産省及び環境省「令和2年度推計」)の食品ロスが出ています。10月は「食品ロス月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。この機会に、家族で食品ロスについて話し合い、持続できる取り組みについて考えられるといいですね。

給食では、ブロッコリーの茎も使ったり、りんごの皮もむかずに出しています。

松本市の取り組みを参考に、
“おうち”で「残さず食べよう！30・10(さんまるいちまる)運動」
毎月30日「冷蔵庫クリーンアップデー」
毎月10日「もったいないクッキングデー」



10月 献立表

令和6年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群 ¹ たんばく質 脂質 食塩相当量	2群 ² たんばく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんばく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
1火	ひじきご飯	○	茶碗蒸し じゃこあえ かぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 なると 鶏ささみ たまご 油揚げ みそ	牛乳 干ひじき ちりめんじゃこ	にんじん みつば かぼちゃ 小松菜	枝豆 えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	金芽米 上白糖 三温糖	こめ油	559 kcal 27.3 g 17.6 g 3.5 g	705 kcal 33.8 g 20.5 g 4.6 g
2水	ごはん	○	鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そぼろ汁	鶏もも肉 おから さつま揚げ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 干ひじき	にんじん いんげん	ねり梅 ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	金芽米 三温糖	こめ油	612 kcal 26.4 g 20.8 g 2.4 g	778 kcal 33.1 g 25.8 g 3.1 g
3木	ごはん	○	いわしのかば焼き レモンあえ さつま汁	いわし 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ レモン果汁	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 中ざら糖 水あめ 上白糖 さつまいも	こめ油 いりごま	605 kcal 25.1 g 17.8 g 2.0 g	756 kcal 30.3 g 20.9 g 2.8 g
4金	四賀チップス うどん	○	鶏肉のハーブ焼き 野菜のソテー	豚もも肉 鶏もも肉 ショルダーベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ズッキーニ にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ	うどん 三温糖 ながいも さつまいも ぎょうざの皮	こめ油 オリーブ油 無塩バター	590 kcal 28.4 g 27.5 g 3.5 g	734 kcal 36.0 g 34.1 g 4.4 g
7月	ごはん (ビビンバ丼)	○	ビビンバ丼の具 ナムル わかめスープ キャラメルミルクプリン	豚もも肉 たまご かまぼこ 木綿豆腐 ゼラチン	牛乳 わかめ 生クリーム アガー	ほうれん草	たまねぎ たけのこ水煮 にんにく だいずもやし きゅうり えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油	661 kcal 24.9 g 24.1 g 2.5 g	835 kcal 31.0 g 29.6 g 3.3 g
8火	ごはん	○	むかがメとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	モウカザメ かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ なめこ ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 水あめ さといも	こめ油 すりごま	609 kcal 23.2 g 18.9 g 2.1 g	771 kcal 28.5 g 22.7 g 2.7 g
9水	ごはん	○	ツナサラダ 秋野菜のチキンカレー フルーツヨーグルト	鶏むね肉 ツナフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん カットトマト	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ しめじ りんごビュレ きゅうり キャベツ もやし 黄桃缶 パイン缶 りんご	金芽米 鉄強化米 さつまいも じゃがいも チャツネ ナタデココ 上白糖	こめ油	648 kcal 20.8 g 16.3 g 2.1 g	823 kcal 25.4 g 19.1 g 3.0 g
10木	栗とササゲのおこわ	○	千草卵焼き 枝豆と大豆のおかかあえ 鶏ごぼう汁	たまご 鶏むね肉 大豆 かつお節 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ	金芽米 もち米 栗 さつまいも 三温糖	いりごま こめ油	581 kcal 28.4 g 17.5 g 2.6 g	733 kcal 35.5 g 20.9 g 3.0 g
11金	コッパパン (切り込み)	○	白身魚フライ チーズのサラダ ミネストローネ	パサフィツシュ たまご ショルダーベーコン	牛乳 チーズ	にんじん カットトマト	キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく たまねぎ セロリー	コッパパン 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	こめ油	677 kcal 28.9 g 22.5 g 3.6 g	742 kcal 33.8 g 25.5 g 4.6 g
15火	ごはん	○	鶏つくねのみそだれ 磯香あえ 豚白菜汁	鶏ひき肉 たまご みそ 豚もも肉 油揚げ	牛乳 干ひじき のり	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ はくさい しょうが	金芽米 パン粉 三温糖	こめ油	581 kcal 26.4 g 18.9 g 1.9 g	732 kcal 32.3 g 22.5 g 2.6 g
16水	ごはん	○	凍り豆腐と鶏肉のナリース もやしの中華あえ ワンタンスープ	鶏むね肉 凍り豆腐 かまぼこ 豚ひき肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ はくさい	金芽米 かたくり粉 三温糖 ワンタン	こめ油 ごま油 いりごま	615 kcal 23.8 g 20.6 g 2.2 g	781 kcal 29.2 g 24.6 g 2.9 g
17木	ごはん	○	さばの塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	さば かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん 小松菜	ホールコーン きゅうり だいこん たまねぎ	金芽米 じゃがいも	マヨネーズ	638 kcal 27.7 g 25.6 g 1.7 g	817 kcal 35.3 g 32.3 g 2.5 g
18金	抹茶揚げパン	○	鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ コーンと野菜のスープ	鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	コッパパン 上白糖 グラニュー糖 マーマレード じゃがいも	オリーブ油 こめ油	616 kcal 28.0 g 22.0 g 2.9 g	787 kcal 35.8 g 26.8 g 3.8 g
21月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ キムチスープ ソーダゼリー	鶏ささみ さきいか 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳 クールゼリーの素	にんじん にら	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ 白菜キムチ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖 サイダー	ごま油 こめ油	641 kcal 29.2 g 16.5 g 2.5 g	818 kcal 37.3 g 19.6 g 3.3 g
22火	ごはん	○	ホキのもみじ焼き ごま酢あえ きのこのみそ汁	ホキ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ	金芽米 鉄強化米 上白糖 じゃがいも	マヨネーズ すりごま	568 kcal 25.1 g 18.7 g 2.0 g	719 kcal 31.9 g 22.5 g 2.6 g
23水	ごはん	○	チキン南蛮 タルトソース こんぶ和え 五目汁	鶏むね肉 たまご かまぼこ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ 干しいたけ はくさい	金芽米 かたくり粉 三温糖	こめ油 マヨネーズ	679 kcal 28.2 g 26.4 g 2.0 g	865 kcal 36.1 g 32.6 g 2.6 g
24木	ごはん	○	手作りさつまあげ 切り干し大根の五目煮 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	いわしすりみ たらすりみ たまご みそ 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 干ひじき	にんじん いんげん 小松菜	ねぎ ごぼう しょうが 切り干し大根 干しいたけ はくさい たまねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	こめ油	635 kcal 27.8 g 21.0 g 2.1 g	801 kcal 34.5 g 25.5 g 2.7 g
25金	きのこの スープパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ アップルパイ	ショルダーベーコン 鶏むね肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご レモン果汁	ソフト麺 パイシート 上白糖	オリーブ油	760 kcal 25.1 g 25.5 g 2.1 g	877 kcal 29.5 g 27.5 g 2.7 g
28月	ごはん	○	鶏肉のりんごソース 海藻サラダ 白菜スープ かぼちゃプリン	鶏もも肉 ショルダーベーコン たまご	牛乳 海藻ミックス 干ひじき 生クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ しょうが りんごビュレ キャベツ もやし はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	ごま油 いりごま こめ油	654 kcal 25.1 g 22.3 g 2.5 g	838 kcal 32.2 g 27.6 g 3.0 g
29火	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 磯マヨあえ じゃがいもと白菜のみそ汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ ツナフレーク 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	587 kcal 25.2 g 19.1 g 1.9 g	740 kcal 31.1 g 23.2 g 2.6 g
30水	ごはん	○	いかとさつまいもの黒酢あえ マンナンサラダ 中華風コーンスープ りんご	いか ツナフレーク たまご 木綿豆腐	牛乳 のり	ピーマン にんじん チンゲン菜	ごぼう たまねぎ しらたき きゅうり キャベツ ホールコーン コーンペースト りんご	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖	こめ油 すりごま マヨネーズ	639 kcal 22.5 g 19.1 g 2.0 g	800 kcal 27.8 g 22.9 g 2.7 g
31木	ごはん	○	シルバーのねぎみそ焼き 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	シルバー みそ さつま揚げ 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ	金芽米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ こめ油 ごま油	589 kcal 27.9 g 19.2 g 2.3 g	744 kcal 36.0 g 23.0 g 3.0 g
									基準値 エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満