



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市東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 金	牛乳 ごはん けんちん汁 ちくわの蒲揚げ(2個) じゃこおかかあえ	ゆしどうふ ちくわ 花かつお	牛乳 揚げちりめん	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにやく でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 23 g 17.9 g 3.6 g
5 火	牛乳 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 わかめサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさい しょうが たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 春雨 さとう でんぱん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 29 g 19 g 2.8 g
6 水	牛乳 切込み丸パン ABCスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	切込み丸パン じゃが芋 マカロニ さとう パン粉 でんぱん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 33.1 g 29.7 g 4.3 g
7 木	牛乳 菜めし かつお昆布だしのすまし汁 豚肉と根菜の煮物 御浜町のみかん	豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	広島菜 京菜 大根菜 にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ れんこん だいこん ごぼう みかん	金芽米 こんにやく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 25.9 g 14.4 g 3.1 g
8 金	牛乳 ごはん 白菜肉団子汁 さわらの信州みそ漬け焼き ごぼうサラダ	鶏肉 豚肉 さわら みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぱん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 31.7 g 20 g 2 g
11 月	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 さんまのかぼすレモン煮 おかかあえ	豚肉 豆腐(凍) みそ さんま 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ はくさい きゅうり かぼす果汁 レモン	金芽米 さとう でんぱん	白ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 30.2 g 26.9 g 2.7 g
12 火	牛乳 ごはん 環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 長野県産鶏肉のねぎねぎソース カラフルだいこんのサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	はくさい 茶色えのきたけ しょうが にんにく 長ねぎ だいこん 紫大根 キャベツ 紅くるり大根	金芽米 じゃが芋 でんぱん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	787 kcal 37.8 g 25.4 g 2.2 g
13 水	牛乳 コッパパン 野菜入りコーンスープ チリビーンズ キャベツのマリネ	鶏肉 豚肉 大豆 金時豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマトピエ	たまねぎ しめじ コーン-スト ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 kcal 35.2 g 22.4 g 4.1 g
14 木	牛乳 ごはん 五目中華スープ 蒸しぎょうざ(3個) こんにやく中華サラダ	豚肉 なると 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ しょうが	金芽米 でんぱん ワダコニヤク さとう 小麦粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 kcal 22.7 g 18.1 g 2.4 g
15 金	牛乳 ごはん さつまいものみそ汁 おからつくねの照焼ソース のり酢あえ	厚揚げ みそ 豚肉 おから	牛乳 わかめ 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり しめじ	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん パン粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 kcal 28.9 g 22.4 g 3.3 g



この時期におすすめの献立
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



11月 月目標 「味わって楽しく食べよう」

五感で味わって 食べよう!

視覚



目で見る

嗅覚



鼻でにおいをかぐ

聴覚



耳で音を聞く

触覚



手や口に触れて感じる

味覚



舌で感じる

食事は、「五感」という5つのセンサー(視覚 嗅覚 聴覚 触覚 味覚)を、フルに使って味わうと、さらにおいしく食事を楽しめるようになります。五感を使って食べることを意識するだけで、いろいろな発見があり、食事の時間も楽しくなりますよ。



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

松本市東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)	
18月	牛乳 ごはん じゃが芋と凍豆腐のみそ汁 まんだいのフライごまソース こんぶあえ	ごおり豆腐 みそ マンガイ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう	油 白すりごま	エネルギー 835 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.1 g
19火	牛乳 ごはん みそすいとん汁 鶏肉の塩こうじ焼き ゆかりあえ	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ゆかり	はくさい だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 すいとん		エネルギー 718 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g
20水	牛乳 切込み丸パン にんじんのポタージュ ハンバーグトマトソース かぼちゃサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん にんじんパース トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ コーンパース きゅうり	切込み丸パン さとう でんぱん	バター オリーブ油	エネルギー 879 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.1 g
21木	牛乳 ごはん かきたま汁 豚肉とレバーのオムライス レモンあえ	かまぼこ 卵 豚肉 豚レバー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり えだまめ しょうが レモン汁	金芽米 でんぱん さとう	油 オリーブ油	エネルギー 850 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.7 g
22金	牛乳 ごはん さわに椀 凍り豆腐のたまごやき じゃがいものそぼろ煮	豚肉 卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ	金芽米 しらたき 突こんにゃく じゃが芋 さとう	油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
25月	牛乳 わかめごはん 豚汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ いちごグループ(乳卵小麦不使用)	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく でんぱん マロニー さとう いちごグループ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 902 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31 g 食塩相当量 3.9 g
26火	牛乳 ごはん ワンタンスープ キムタクごはんの具 フルーツポンチ	鶏肉 なると 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	金芽米 ワンタン みかんゼリー	油 ごま油	エネルギー 748 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
27水	牛乳 背割りコッペパン 玉ねぎと鶏肉のスープ フランクフルトチリソース チーズサラダ	鶏肉 フランクフルト	牛乳 角チーズ	にんじん	オオクラー たまねぎ エリンギ にんにく しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり	背割りコッペパン じゃが芋 さとう	油	エネルギー 836 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 5 g
28木	牛乳 ごはん ひよこ豆入りキーマカレー りんご カリフラワーのマヨサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ きゅうりホールコーン	金芽米 じゃが芋	油 ノイッツ マヨネーズ	エネルギー 795 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.4 g
29金	牛乳 ごはん なめこ汁 さばのもみじおろしソース まめっこサラダ	豆腐 みそ さば 大豆	牛乳	にんじん	なめこ 茶色えのきたけ はくさい 長ねぎ だいこん もやし きゅうり えだまめ	金芽米 さとう	ごま油	エネルギー 762 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g

この時期におすすめの献立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

環境にやさしい給食
 「環境にやさしい農産物」を使った給食を提供します。
 「環境にやさしい農産物」とは、農薬や化学肥料を減らしたり、使わないようにしたりして育てた農産物です。自然にも土にもやさしい農法で、環境への負荷を減らし、持続的な農業を目指しています。

- 環境にやさしい農産物
- ・米・だいこん・紫だいこん
 - ・紅くるりだいこん・きゃべつ
 - ・にんにく・長ねぎ・はくさい
 - ・にんじん・茶色えのきたけ
 - ・じゃがいも

だしで味わう和食の日
 11月24日は語呂合わせで「いいにほんしょく」となるので「和食の日」となっています。
 ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、昔からの知恵と工夫が詰まっています。
 給食では、おいしさの要となる「だし」が味わえるような料理を提供します。

松本市立博物館で「和食」展が12/8まで開催されています。和食の魅力が紹介されていますよ。

第6回具だくさんみそ汁コンテスト

テーマ:松本の新しい郷土食へ
 ~信州産みそを使用した、野菜たっぷりおいしい具だくさんみそ汁~

レシピ募集期間:
 令和6年11月1日(金)から
 令和7年1月5日(日)
 *応募用紙は、10月30日付でHPに公開予定
 *応募用フォームからの応募も可能(フォームは11月1日からHPに設置)

開成中学校 希望献立

開成中学校からのメッセージ
 開成中学校の生徒全員が大好きな献立を詰め込みました。私たちの学校は、丘の上にあります。スタミナたっぷりのから揚げで、階段130段から山登り、なんでもできちゃう。これを食べて、みなさんも午後の授業がんばってください!
 めしあがれ~