



令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1金	 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	パンにはさんで食べてね	牛乳 生クリーム 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんじん パーセント トマト水煮 かぼちゃ きゅうり	切込み丸パン バター オリーブ油 さとう 油 でんぶん	695 kcal 26.1 g 28.2 g 3 g
5火	 ごはん	 みそすいとん汁 鶏肉の塩こうじ焼き ゆかりあえ		牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	にんじん はくさい だいこん 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 ゆかり	金芽米 すいとん	557 kcal 29.4 g 15.1 g 1.6 g
6水	 ごはん	 はくさいにくだんごじる 白菜肉団子汁 さわらの信州みそ漬焼き ごぼうサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 さわら みそ	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 でんぶん 油 さとう	545 kcal 25 g 16.8 g 1.7 g
7木	 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		牛乳 こおり豆腐 みそ マダイ 塩こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 キャバツ きゅうり えだまめ	金芽米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 さとう 白すりごま	642 kcal 27.4 g 21.1 g 2.4 g
8金	 背割りコッパパン	 たまごだいず 玉ねぎと大豆のカレースープ フランクフルトチリソース チーズサラダ		牛乳 鶏ひき肉 大豆 フランクフルト 角チーズ	オワンジー たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが ホールコーン キャバツ きゅうり	背割りコッパパン じゃが芋 さとう 油	694 kcal 28.8 g 29.8 g 4 g
11月	 ごはん	 かんきょう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ツナサラダ	かんきょうにやさしい給食	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ツナフレーク	はくさい にんじん 茶色えのきたけ しょうが にんにく 長ねぎ だいこん 紫だいこん 紅くるりだいこん キャバツ	金芽米 じゃが芋 でんぶん 油 さとう ごま油 白いりごま	608 kcal 29.5 g 21.2 g 1.6 g
12火	 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	わしょくの日 こんだて	牛乳 豆腐 豚肉 かつお節	えのきたけ はくさい にんじん 長ねぎ れんこん だいこん ごぼう みかん 広島菜 京菜 大根菜	金芽米 こんにゃく さとう 油	527 kcal 21.2 g 12.8 g 2.5 g
13水	 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		牛乳 厚揚げ わかめ みそ おから 豚肉 角きざみのり	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう しめじ	金芽米 さつま芋 さとう でんぶん 油 パン粉	594 kcal 23.3 g 18.9 g 2.5 g
14木	 ごはん	 けんちん汁 ちくわの蒲揚げ（2こ） じゃこおかかあえ		牛乳 ゆしどうふ ちくわ 花かつお 揚げちりめん	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 こんにゃく でんぶん 油 さとう 白いりごま	528 kcal 18.5 g 15.5 g 2.6 g
15金	 コッパパン	 野菜入りコーンスープ チリビーンズ キャバツのマリネ		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 金時豆	にんじん たまねぎ しめじ パーセント ホールコーン チンゲンサイ ピーマン トマトピューレ キャバツ きゅうり	コッパパン 油 さとう	609 kcal 28.7 g 19.2 g 3.2 g
 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

11月 月目標「味わって食べよう」



よく味わって
食べていますか？

食べたときに感じる味は、「甘味(あまみ)・塩味(えんみ)・酸味(さんみ)・苦味(にがみ)・うま味(うまみ)」という5つの基本の味に分けられます。この5つを組み合わせることで、いろいろな味が生み出されていきます。

また、おいしさは味だけではなく、料理の見た目、口あたり、歯ごたえ、温度なども関係しています。

食事の時はいろいろなことを意識して、よく味わって食べてみてください。

5つの基本の味と代表的な食べ物



甘味(あまみ)



塩味(えんみ)



酸味(さんみ)



苦味(にがみ)



うま味(うまみ)





令和6年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤	緑	黄	
18月	 ごはん	 五目中華スープ 煮しぎょうざ(2こ) こんにやく中華サラダ		牛乳 豚肉 なると 豆腐 鶏肉 大豆	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり きゅうり キャベツ にら しょうが	金芽米 でんぱん サラダ コニャク さとう 油 小麦粉	529 kcal 18.4 g 15.1 g 1.9 g
19火	 ごはん	 かきたま汁 豚肉とレバーのオーロラソース レモンあえ		牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 豚レバー	たまねぎ えのきたけ 小松菜 きゅうり キャベツ さとう えだまめ レモン汁 しょうが	金芽米 でんぱん 油 さとう オリーブ油	659 kcal 27.8 g 22.9 g 2.2 g
20水	 ごはん	 ワントンスープ キムタクごはんの具 フルーツポンチ	田川小学校 きぼうこんだて	牛乳 鶏肉 なると 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい にら 長ねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	金芽米 油 ワントン ごま油 みかんゼリー	582 kcal 21.4 g 15.4 g 1.7 g
21木	 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		牛乳 豚肉 豆腐(凍) みそ さんま 花かつお	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 にんじん 小松菜 かぼす果汁 レモン	金芽米 白ねりごま さとう でんぱん	595 kcal 24.4 g 22.8 g 2.1 g
22金	 切込み丸パン	 ABCスープ メンチカツ ブロッコリーサラダ	パンにはさんで 食べてね	牛乳 鶏肉 豚肉	セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン	切込み丸パン じゃが芋 マカロニ 油 でんぱん さとう パン粉	671 kcal 27.7 g 25.5 g 3.4 g
25月	 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	まつもとの日 こんだて	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 凍り豆腐 みそ	たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 たまねぎ 長ねぎ	金芽米 しらたき 突こんにやく じゃが芋 油 さとう	572 kcal 24.2 g 18.8 g 2 g
26火	 わかめごはん	 豚汁 鶏唐揚げ(2こ) 春雨サラダ いちごクレープ(乳卵小麦不使用)		牛乳 わかめ 豚肉 みそ 鶏肉	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 油 じゃが芋 突こんにやく でんぱん ごま油 マロニー さとう 白いりごま いちごクレープ	723 kcal 27.3 g 26.8 g 3.1 g
27水	 ごはん	 なめこ汁 さばのみじおろしソース まめっこサラダ		牛乳 豆腐 みそ さば 大豆	なめこ 茶色えのきたけ はくさい 長ねぎ だいこん にんじん もやし きゅうり えだまめ	金芽米 さとう ごま油	583 kcal 29.5 g 22.1 g 2.1 g
28木	 ごはん	 春雨スープ 麻婆豆腐 わかめサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 みそ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい にら 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 油 ごま油 さとう でんぱん	551 kcal 23.9 g 16.4 g 2.1 g
29金	 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	カトマンズ こんだて	牛乳 豚肉 ひよこ豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 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 ノエツ マヨネーズ	626 kcal 20.7 g 20.5 g 1.9 g



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

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つまっています。
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
HPI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
HPIに設置)



田川小学校 希望献立

田川小学校からの
メッセージ
給食委員会中心に、全校
にアンケートを取って決
めました。どの希望も子
どもたちの「大好き！」が
つまっています。

