



令和6年度 11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・ 糧実)		
1 金	牛乳 ごはん 豆乳ちゃんこ あんかけ肉団子(3個) かぼちゃサラダ	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 五目野菜肉だんご	牛乳	にんじん かぼちゃ	はくさい 長ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	金芽米 しらたき	白すりごま ねりごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 kcal 30.7 g 24 g 2.9 g
5 火	牛乳 黒パン ミネストローネ ポテトのチーズ焼き だいこんサラダ	豚肉 ソルダ-ア-コン	牛乳 シュレットチーズ	にんじん トマト水煮 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり ホールコーン	コッパパン 黒砂糖 じゃが芋	バター オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 kcal 29.7 g 25.3 g 4 g
6 水	牛乳 わかめごはん 豚汁 山賊焼き ブロッコリーサラダ 豆乳いちごグループ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん ブロッコリー	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ ホールコーン	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぷん さとう いちごグループ	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	881 kcal 38.4 g 26.9 g 3.4 g
7 木	牛乳 ごはん 野菜スープ ハンバーグ わかめサラダ	豚肉 豚ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	金芽米 パン粉 さとう	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 32.7 g 25.1 g 2.8 g
8 金	牛乳 ごはん なめこ汁 わらさ紅葉おろしがけ ごまネーズサラダ	厚揚げ みそ わらさ	牛乳	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 でんぷん さつま芋	ノエッグ マヨネーズ 白すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 kcal 35 g 32.1 g 2.2 g
11 月	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ス かぶ大根のツナサラダ	厚揚げ みそ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	はくさい にんにく 茶色えのきたけ しょうが だいこん 長ねぎ 紅くるり大根 紫だいこん キャベツ	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 kcal 34.8 g 26.9 g 2.5 g
12 火	牛乳 コッパパン ジュリエンスープ 鶏肉と大豆のトマト煮 フルーツあえ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コッパパン マスカットゼリー	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 kcal 37 g 22 g 3.3 g
13 水	牛乳 ごはん けんちん汁 パ-と豚肉のケチャップがらめ 元気サラダ	豆腐 豚レバー 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 キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにゃく でんぷん さとう	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	829 kcal 31.9 g 26.9 g 2.4 g
14 木	牛乳 ごはん 肉だんごスープ 松本産大豆の納豆 切干し大根の炒り煮 りんご	肉だんご 豚ひき肉 油揚げ 納豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ いんげん	たまねぎ はくさい りんご ゆでほし大根	金芽米 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752 kcal 27.6 g 19.3 g 2.2 g
15 金	牛乳 ごはん いも団子汁 しいらの香味焼き チーズ おかかサラダ	鶏肉 しいら 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん みつば いら	だいこん えのきたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 kcal 36.6 g 13.9 g 2.3 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

食育だより

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

おいしそう
きれい!

目で見る

嗅覚

いいにおい
こうばしい

鼻でにおいをかぐ

聴覚

コリコリ
シャキシャキ

耳で音を聞く

触覚

さくさく
ふわふわ

手や口に触れて感じる

味覚

すっぱい
あまい
しょっぱい
にがい
うまい
からい

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)	
18月	牛乳 ごはん 凍り豆腐の味噌汁 パサフィッシュフライ ハムサラダ	油揚げ みそ こおり豆腐 パサフィッシュ コースハム	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 バターミックス パン粉 さとう	油 オリーブ油	エネルギー 816 kcal たんぱく質 34 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.7 g
19火	牛乳 コッパパン コンボータージュ サルサフランク ツナサラダ	鶏胸肉 フランクフルト ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ ホールコーン コーン・スト にんにく キャベツ きゅうり	コッパパン 米粉 さとう	バター オリーブ油	エネルギー 890 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 40.4 g 食塩相当量 4.4 g
20水	牛乳 ごはん 吉野汁 松本SOYメンチ まめコーンサラダ	鶏肉 松本SOYメンチ 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 里いも でんぱん さとう	白すりごま 白いりごま ノエック マヨネーズ ごま油 油	エネルギー 849 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.6 g
21木	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 蒸し餃子(3個) ひじきのサラダ	豚肉 なると ギョーザ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 さとう	油	エネルギー 673 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2 g
22金	牛乳 ごはん よせ鍋汁 厚揚げ入りホイコーロー 御浜町のみかん	鶏肉 たら 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	はくさい 長ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ みかん	金芽米 しらたき さとう でんぱん	油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.3 g
25月	牛乳 ごはん さつま汁 松風焼き おかかあえ	鶏肉 みそ 鶏ひき肉 大豆の華 花かつお	牛乳	にんじん	だいこん 長ねぎ たまねぎ えのき氷 もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつま芋 パン粉 さとう	白いりごま	エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
26火	牛乳 ミルクパン ABCスープ 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ プリン	鶏肉 しょうが・パ・コン 鶏肉	牛乳 加糖練乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	コッパパン マカロニ(ABC) でんぱん マロニー さとう 豆乳プリン	バター 油 ごま油	エネルギー 941 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 4.1 g
27水	牛乳 ごはん 豆のカレー ショーロンポー(3個) もやしの中華あえ	鶏肉 大豆 金時豆 ショーロンポー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	ごま油	エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
28木	牛乳 ごはん 白菜スープ オムレツをぼろあんかけ ほうれんそうののりマヨあえ	豚肉 プレーンカツ 豚ひき肉 大豆の華 みそ	牛乳 角きざみのり	にんじん 小松菜 ほうれんそう	たまねぎ はくさい しめじ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 さとう でんぱん	ノエック マヨネーズ	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.7 g
29金	牛乳 ごはん かつおとこんぶのすまし汁 さばのうま煮 ごまあえ	豆腐 さば みそ	牛乳	にんじん みつば	えのきたけ たまねぎ だいこん しょうが もやし きゅうり	金芽米 さとう	白すりごま	エネルギー 776 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 26.1 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

11月24日は「和食の日」

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、11月24日が「和食の日」と制定されています。給食にも、和食のおいしさを味わえる献立(和食の日献立)を取り入れています。お楽しみに!

「和食」のこともっと知りたい人は、和食会議 で検索してみてください。

松本市博物館では、特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」が開催中です。(12月18日まで)

具だくさんみそ汁コンテスト 開催決定!!

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～

レシビ募集期間: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日付でホームページに公開予定です。
*応募用フォームからの応募も可能です。
(フォームは11月1日からホームページに設置されます。)

具だくさんみそ汁コンテスト レシビ大募集

月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子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ビ等がありましたら、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: kyusyoku@city.matsumoto.lg.jp

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!