



令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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)	
2月	牛乳 ごはん ジュリエンスープ ささみのレモンソース ポテトサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり	金芽米 でんぷん さとう じゃが芋	油	エネルギー 727 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
3火	牛乳 ごはん 凍り豆腐入り麻婆汁 蒸しぎょうざ(3個) もやしの中華サラダ	豚肉 ごおり豆腐 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ にら	金芽米 さとう でんぷん 小麦粉	ごま油	エネルギー 723 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.9 g
4水	牛乳 切込み丸パン ポトフ メンチカツ ごぼうマヨサラダ 	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり ホールコーン	まるパン じゃが芋 パン粉 さとう でんぷん	油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 840 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 4.4 g
5木	牛乳 ごはん かみなり汁 ホキのにんじんマヨ焼き えだまめサラダ	ゆしどうふ ホキ	牛乳 わかめ	にんじん にんじんパースト	だいこん 長ねぎ たまねぎ えだまめ キャベツ	金芽米 突こんにゃく	ごま油 ノイック マヨネーズ 油	エネルギー 672 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.2 g
6金	牛乳 ごはん もずくスープ 鶏肉のハニースタンドソース さわやか梅サラダ 	鶏肉	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり カリカリ梅	金芽米 はちみつ さとう でんぷん		エネルギー 612 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.7 g
9月	牛乳 ごはん けんちん汁 いパ-と豚肉のケチャップ 和え キャベツのごまあえ ヨーグルト	豆腐 豚レバー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	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 こんにゃく でんぷん さとう	ごま油 油 白すりごま	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
10火	牛乳 ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 肉じゃが たくあんあえ	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	だいこん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり 細切たくあん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう	油	エネルギー 706 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g
11水	牛乳 コッパパン 大豆入りミネストローネ やさしいサラダ コーンサラダ あんずジャム 	豚肉 大豆 豆乳 おから	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 ほうれん草	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン マカロニ あんずジャム じゃが芋 米粉 さとう でんぷん	オリーブ油 油	エネルギー 791 kcal たんぱく質 25 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.1 g
12木	牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁 イカカツ こんにゃくサラダ 	鶏肉 赤いか	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 カラダ コシヤク さとう でんぷん 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g
13金	牛乳 ごはん 五目スープ 厚揚げとひき肉のピリ辛炒め 大根のナムル	鶏肉 なると 豚肉 厚揚げ 大豆の華	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	金芽米 でんぷん さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 692 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.7 g
16月	牛乳 ごはん こんにゃく麺スープ 赤魚のガーリック醤油焼き 海そうサラダ 	豚肉 なると 赤魚	牛乳 海そうサラダ	にんじん	もやし たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく麺 さとう	油	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 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



食育だより

6月 月目標「衛生的な食事のとり方を身につけよう」

6月から梅雨に入るので、気温、湿度が上昇して食中毒が発生しやすくなります。次のポイントに気を付けましょう。



～食中毒予防の3原則～

つけない

調理や食事の前には石けんで、
ていねいに手を洗いましょう。
肉や魚と、そのまま食べる野菜や
果物とは調理器具を分けましょう。



増やさない

冷蔵・冷凍品は早めに冷蔵庫等に入
れて、早めに使い切りましょう。
作った料理はすぐに食べましょう。



やっつける

肉や魚は中心までしっかり
加熱しましょう。調理器具も
熱湯や台所用漂白剤などで
殺菌しましょう。





令和7年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・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)	
17火	牛乳 ごはん みそキムチ汁 あんかけ肉団子(3個) こんがあえ		豚肉 焼き豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 塩こんが	にんじん	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが	金芽米 パン粉 でんぱん さとう	油 ごま油	エネルギー 677 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g
18水	牛乳 メロンパン コーンポタージュ パパ〜グトトリス 春雨サラダ		鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	パセリ トマト水煮 トマトピューレ にんじん	たまねぎ コーン・パースト ホールコーン にんにく きゅうり キャベツ	まるパン 刈込 さとう マロニー でんぱん	バター オリーブ油 ごま油	エネルギー 895 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4 g
19木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 焼さばのおろしソース 和風おさつサラダ		厚揚げ みそ さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり	金芽米 さとう さつま芋	油	エネルギー 770 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g
20金	牛乳 ごはん 豚汁 いわしのおかか煮 かぼちゃサラダ		豚肉 みそ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう でんぱん	油	エネルギー 705 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.3 g
23月	牛乳 ごはん さばとたけのこのみそ汁 キムタクごはんの具 ひじきと大豆のサラダ	松本の日献立	さば缶 油揚げ みそ 豚肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ たまねぎ だいこん 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 もやし きゅうり	金芽米 さとう	ごま油 油 白いりごま	エネルギー 679 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g
24火	牛乳 ゆかりごはん かきたま汁 ししゃもの甘辛揚げ(2本) ブロッコリーサラダ		細切かまぼこ 卵 子持ししゃも	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 703 kcal たんぱく質 25 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.9 g
25水	牛乳 背割りコッパパン レタスと青菜のスープ フランクフルトトトリス コールスローサラダ		鶏肉 フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ	しめじ レタス セロリー にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう	油	エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 30 g 食塩相当量 4.1 g
26木	牛乳 わかめごはん さわに碗 鶏唐揚げ(2個) おかかあえ シークワサータルト	女鳥羽中学校希望献立	豚肉 細切かまぼこ 鶏肉 花かつお	牛乳 炊込わかめ	にんじん みつば	たけのこ だいこん えのきたけ もやし きゅうり しょうが	金芽米 でんぱん シークワサータルト	油	エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.8 g
27金	牛乳 ごはん いも団子汁 アジフライ なめたけあえ		鶏肉 あじ	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 いも団子 小麦粉 パン粉	油	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g
30月	牛乳 ごはん チキンカレー ウィンナーとキャベツのリーフルーツパンチ		鶏肉 野菜入りリソース	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ おろしりんご ホールコーン 甘夏みかん缶 白桃缶 バイン缶	金芽米 じゃが芋 でんぱん ジャイマスカットゼリー	油	エネルギー 878 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3 g



郷土料理には
このマークがつきます



この時期にオススメの献立
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



女鳥羽中学校希望献立

給食委員会で希望を出し合って決めました。
皆さんの好きなメニューが入っていると嬉しいです。
暑くなってくるので、しっかり食べて体調を整えましょう。



6月は食育月間です

食育パネル展のご案内

テーマ:「6月は食育月間
～松本市のすすめる食育～」

期間:6/2(月)～6/30(月)

会場:八十二銀行松本営業部
(ウィンドウギャラリー)



給食おすすめレシピ「キムタク炒め」



〈材料〉4人分

豚肉 120g
たまねぎ 80g
長ねぎ 20g
白菜キムチ 60g
つぼ漬 20g
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
ごま油 少々

〈作り方〉

- ①豚肉に酒をふっておく。
- ②たまねぎは1センチ幅に切る。
長ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤たまねぎが透き通ってきたら、白菜キムチ、つぼ漬、みりんを入れてさらに炒める。
- ⑥長ねぎを入れて軽く混ぜたら出来上がり。

キムタクごはんは塩尻市の学校給食発祥の人気メニューです！

本来は混ぜごはんですが、東部センターでは、ご飯は炊いていないため、ご飯のおかずとして登場します。

つぼ漬をたくあんに変えても美味しいです。

白菜キムチとつぼ漬の味がしっかりしているため、塩やしょうゆは入れていません。ご家庭で調節してください。