



令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西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・ 糧実)	
1月	牛乳 栗ごはん 五目汁 鶏のくわ焼き 菊花あえ	重陽の節句 献立 	豚肉 小菊かまぼこ 鶏肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん もやし きゅうり 菊のり	金芽米 里いも でんぷん コンタナ	栗	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 2.1 g 食塩相当量 2.7 g
2火	牛乳 コッパパン カレースープ ハバーと豚肉のキャップ 和え コンサラダ 豆乳カスタード 風グループ	今井小学校 希望献立	鶏肉 大豆 豚レバー 豚肉	牛乳	にんじん	ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン じゃが芋 でんぷん さとう 豆乳カスタード 風グループ	油	エネルギー 956 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 3.7 g
3水	牛乳 ごはん 太平燕(タビ-イン) 焼き餃子(3個) 大根の中華あえ		豚肉 いか ギョーザ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ しめじ はくさい だいこん きゅうり	金芽米 マロニー さとう	油 ごま油	エネルギー 696 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g
4木	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 いわしの蒲揚げ マヨポテトサラダ		油揚げ こおり豆腐 みそ いわし	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり	金芽米 でんぷん さとう じゃが芋	ノイック マヨネーズ	エネルギー 841 kcal たんぱく質 30 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.5 g
5金	牛乳 ごはん さわに椀 ハバーと大根おろし のり酢あえ		豚肉 細切かまぼこ 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華	牛乳 角きざみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん えのき水 もやし きゅうり	金芽米 さとう		エネルギー 698 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g
8月	牛乳 ごはん 豆乳ちゃんぽんスープ カラフルチンジャオロース もやしのナムル		なると 鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤パプリカ	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ 黄パプリカ きゅうり もやし	金芽米 うどん さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 704 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 3 g
9火	牛乳 キャロットパン オニオンスープ ピザポテト コールスローサラダ		鶏肉 ウインナー	牛乳 シュレットチーズ	ドライキャロット にんじん パセリ	オニオン たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃが芋 さとう	バター 油	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 3.5 g
10水	牛乳 ごはん みそキムチ汁 肉団子(2個) ゆかりあえ		豚肉 豆腐 みそ ふんわり肉団子	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米		エネルギー 748 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g
11木	牛乳 ごはん さつま汁 しいらの塩麹焼き ほうれんそうののりマヨサラダ		鶏肉 みそ しいら塩麹漬け	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにやく さつま芋	ノイック マヨネーズ	エネルギー 698 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g
12金	牛乳 ごはん お月見汁 あんかけたまごやき 枝豆サラダ	皆既月食 献立 	鶏肉 かき入りたまごやき	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん しめじ はくさい えだまめ キャベツ	金芽米 かきおじゃがもちボール さとう でんぷん	油	エネルギー 687 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g



郷土料理には
このマークがつきます



この時期にすすめる献立
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



食育だより

9月 月目標 「食生活の見直しをしよう」



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いていた人は、生活リズムがくずれやすくなっています。
体の調子も悪くなってしまうことがあるので、規則正しい生活を心がけましょう。



早寝をしよう



早寝をすると
疲れがとれて
次の日にすっ
きり起きられ
ます。

早起きをしよう



早起きをする
と、時間にゆとり
ができておなか
もすくので朝ご
はんをおいしく
食べられます。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食
べると、午前中
を元気に過ご
せます。

体を動かそう



体を動かす遊
びや運動をす
ると夜にぐっ
すり寝れます。

早寝・早起き・朝ごはん・運動を 毎日 続けることが大切です！



令和7年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西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)	
16 火	牛乳 コッパパン 肉だんごスープ サルサフラック フルーツヨーグルト	パンにはさんで 食べましょう	肉だんごつくね ワンカトル	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい にんにく 白桃缶 パイン缶 みかん缶	コッパパン さとう	オリーブ油	エネルギー 840 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.9 g
17 水	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さんまみぞれ煮(2個) ごまネーズサラダ		豆腐 みそ さんまみぞれ煮	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 761 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
18 木	牛乳 ごはん 松本豆腐汁 山賊焼き おてっか	松本の日 	かまぼこ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	えのきたけ たまねぎ はくさい 長ねぎ なす	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g
19 金	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ はるまき もやしとコーンのサラダ		豚肉 なると 春巻き	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにゃく麺 さとう	油 ごま油	エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
22 月	牛乳 ごはん 厚揚げ汁 さばのソース煮 こんにゃく寒天の酢の物		厚揚げ 豚肉 さば	牛乳 コンニャク寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	金芽米 でんぶん さとう		エネルギー 726 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
24 水	牛乳 ごはん 豚汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 冷凍みかん	高綱中学校 希望献立	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ みかん	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぶん マロニー さとう	油	エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
25 木	牛乳 ごはん ツナカレー やさしいグラタン オニドレサラダ	防災の日 献立	ツナフレーク	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 やさしいグラタン さとう	油	エネルギー 858 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.8 g
26 金	牛乳 ごはん 白菜スープ メンチカツ やみつきキャベツ		豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり にんにく	金芽米 パン粉 バターミックス	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.7 g
29 月	牛乳 ごはん 豆腐とにらのスープ しゅうまい(3個) キャベツの中華漬け		ベーコン 豆腐 肉シューマイ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	ごま油 白いりごま	エネルギー 720 kcal たんぱく質 27 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
30 火	牛乳 コッパパン ジュリエンスープ 鶏肉と大豆のトホ煮 かぼちゃサラダ		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ きゅうり	コッパパン さとう	油 オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.5 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
に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

信州ACEプロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルの長寿が自慢です。一人ひとりが生きがいを持ち、健康やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が「信州ACEプロジェクト」です。



Action

〔体を動かす〕
歩く、体操する、掃除をするなど、今より少し多く動こう。



Check

〔検診を受ける〕
自分は健康と思っていても、毎年検診を受ける。
歯科チェックも。



Eat

〔健康に食べる〕
おいしく、体によい食生活を工夫し、健康に過ごす。



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ピ等がありましたら、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!