



令和7年度

# 10月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	汁物 主菜 副菜 デザート	材料名			エネルギー
			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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水		きのこの青菜のスープ 鶏肉のレモンソース 海そうサラダ	ロースハム 鶏肉 牛乳 海そうサラダ	にんじん 小松菜 赤パプリカ しめじ えのきたけ せり にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり 卵黄ピクルス たまねぎ	コッパン だんぱん さとう 油	628 kcal 31.9 g 23.1 g 3.1 g
2木		はりはり汁 しいら西京漬け焼 だいこんのおかかあえ	豚肉 豆腐 しいら西京漬け 花かつお 牛乳	にんじん 長ねぎ はくさい 水菜 だいこん きゅうり	金芽米	494 kcal 28.3 g 11.9 g 1.5 g
3金		じゃがいものみそ汁 そぼろ丼 磯香あえ	油揚げ みそ 鶏ひき肉 大豆の華 牛乳 わかめ 角ぎざみのり	にんじん たまねぎ えのきたけ ホールコーン えだまめ しょうが もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 油	554 kcal 24.5 g 17.2 g 1.9 g
6月		ポークカレー 山賊焼き 梨	豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんごビュレ なし	金芽米 じゃが芋 だんぱん 油	688 kcal 31.5 g 22.6 g 1.9 g
7火		ごまみそ汁 カゴカマスの塩こうじ焼き ひじきのサラダ	厚揚げ みそ かごかます ロースハム 牛乳 ひじき	にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ もやし キャベツ	金芽米 しらたき さつま芋 さとう 白すりごま 油	546 kcal 25.9 g 16.8 g 2.2 g
8水		ジュリエンスープ トマトソース肉団子(2個) マヨポテトサラダ	豚肉 トマト肉団子 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパン じゃが芋 油 ノエックマヨネーズ	637 kcal 23.6 g 26.4 g 2.8 g
9木		具だくさんみそ汁 わさびコロッケ 塩丸いかの酢の物	みそ 塩いか 牛乳 わかめ	にんじん しめじ だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 わさびコロッケ さとう 油	555 kcal 18.7 g 15.9 g 2.4 g
10金		チゲ風みそ汁 焼きギョーザ(2個) もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ ギョーザ 牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり もやし	金芽米 油 ごま油 白いりごま	555 kcal 20.1 g 17.5 g 2.2 g
14火		きのこのみそ汁 厚揚げチャンプルー ツナサラダ	みそ 豚肉 厚揚げ 花かつお ツナフレーク 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 えのきたけ しめじ だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう だんぱん ごま油	580 kcal 25.6 g 19.3 g 1.7 g
15水		コーンポタージュ ホキフライ グリーンサラダ	鶏肉 ホキ 牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス スト クワトロ スト たまねぎ しめじ ホールコーン クリーム キャベツ きゅうり	コッパン 米粉 バッターミックス パン粉 さとう バター 油 オリーブ油	669 kcal 29.5 g 25.5 g 3.3 g
16木		担々鶏麺スープ たまごの野菜あんかけ 大根の梅ドレサラダ	鶏ひき肉 なると みそ プレーンオムツ 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ えのきたけ だいこん きゅうり はくさい ねり梅	金芽米 ごんにゃく麺 さとう だんぱん 白すりごま 白ねりごま 油	530 kcal 20.3 g 16.2 g 2.2 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  
にはこのマークがつきます



## 食育だより



### 10月 月目標「地域の食べ物を知ろう」

松本の「郷土食」を知ろう！

松本地域の郷土食、覚えてね♪



郷土食とは、昔から受け継がれてきた、その地域でとれる食材を使った伝統的な料理のことです。  
給食でも毎年提供しています。みなさんどれだけ知っていますか？



切昆布の煮物



おてっか



塩丸いかの酢の物



かぼちゃ団子



野沢菜漬けあえ



野沢菜漬け炒め



# 令和7年度 10月分 学校給食予定献立表(後半)

(Bコース)

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 デザート	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	
17金		さわに碗 たらのオイマヨ焼き 枝豆サラダ ブルーベリースティックタルト	豚もも肉 たら おから 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 たまねぎ だいこん えだまめ キャバツ	金芽米 ブルーベリースティックタルト ノエッグマヨネーズ 油	639 kcal 27.3 g 20.6 g 2 g
20月		お月見汁 さんまの蒲揚げ おろしあえ	鶏肉 さんま 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ほうれんそう はくさい しめじ だいこん えだまめ	金芽米 かぼちおじゃももち いももち でんぷん さとう 油 白いりごま	700 kcal 26.5 g 28.9 g 2.1 g
21火		春雨すまし 鶏肉のアップルソース もやしののり酢あえ	いちようかまぼこ 鶏肉 牛乳 角さざみり	にんじん たまねぎ 長ねぎ しょうが りんごピューレ もやし きゅうり	金芽米 マロニー さとう	503 kcal 28.6 g 9.9 g 1.9 g
22水		オニオンスープ クリーミーポロネーゼ コールスローサラダ	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ カットトマト オニオン たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャバツ きゅうり	コッパン ガクゲティ オリーブ油 油	626 kcal 27.2 g 20.6 g 3.7 g
23木		ワカメスープ ショールンポー(2個) 水菜と大根のサラダ	細切かぼこ ショールンポー 牛乳 わかめ 揚げちりめん	にんじん たまねぎ しめじ はくさい 長ねぎ 水菜 きゅうり だいこん	金芽米 ごま油 白いりごま 油	506 kcal 19.5 g 13.3 g 2.4 g
24金		とうふのみそ汁 鶏肉のきのこあんかけ なめたけあえ	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	にんじん えのきたけ 長ねぎ しめじ たまねぎ しょうが キャバツ きゅうり なめたけ	金芽米 さとう でんぷん	541 kcal 24 g 17.2 g 2.4 g
27月		けんちん汁 さばのみぞれ煮 元気サラダ	豆腐 さばみぞれ煮 花かつお 牛乳 塩こんぶ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ キャバツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにゃく さとう ごま油 油	562 kcal 22.8 g 19.5 g 2.1 g
28火		さつまい ちくわの南蛮づけ(2個) もやしのこんぶあえ	鶏肉 みそ ちくわ 牛乳 塩こんぶ	にんじん だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつま芋 でんぷん さとう 油	567 kcal 20.4 g 16.1 g 2.1 g
29水		吸血鬼のトマトスープ ほねほねミルクグラタン 魔女のフレンチサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 シュワッチーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ カットトマト キャバツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン 紫キャバツ	コッパン 砂糖 じゃが芋 冷凍マカロニ 米粉 バター オリーブ油 油	676 kcal 28.2 g 24.3 g 2.8 g
30木		豚汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり キャバツ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぷん マロニー さとう 豆乳いちごクレープ 油	704 kcal 28.8 g 24.2 g 2.8 g
31金		中華マロニースープ 厚揚げ入りホイコーロー だいこんサラダ	焼き豚 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	にんじん たまねぎ もやし 長ねぎ しょうが キャバツ だいこん きゅうり ホールコーン	金芽米 マロニー でんぷん さとう ごま油 油	547 kcal 20.9 g 16 g 2 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

## 地場産物を食べよう！

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。地域で作られた農林水産物を地域で食べる取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地場産物を食べましょう。

今では、多くの食材が一年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。地場産物を選ぶことはゼロカーボンへの取り組みにもつながります。地域でとれる地場産物を積極的に食卓に取り入れましょう。



学校給食は、できるだけ地場産物を使うようにしています。



月々の、きゅうり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

