



令和7年度

10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

<Cコース>

日曜	料理名	・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 デザート	の順で並んでいます	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			じゃがいものみそ汁 そばろ井 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
2木			担々麺 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 ブレンディ 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 こんにやく麺 さとう でんぷん 白すりごま 白ねりごま 油	530 kcal 20.3 g 16.2 g 2.2 g
3金			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 トマト たまねぎ しめじ ホールコーン グリーンキャベツ きゅうり	コッパパン 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
6月			さわに椀 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 キャベツ	金芽米 ブルーベリースティックタルト ノックマヨネーズ 油	639 kcal 27.3 g 20.6 g 2 g
7火			中華マロニースープ 厚揚げ入りホイコーロー だいコーンサラダ	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 キャベツ 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	549 kcal 21.2 g 16 g 2.1 g
8水			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 お月見汁 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
9木			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
10金			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 オリーブ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	コッパパン スパゲティ オリーブ油 油	626 kcal 27.2 g 20.6 g 3.7 g
14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
15水			ワカメスープ ショールンポー(2個) 水菜と大根のサラダ	細切ワカメ 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
16木			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 りんごピューレ なし	金芽米 じゃが芋 でんぷん 油	688 kcal 31.5 g 22.6 g 1.9 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にはこのマークがつけます

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)

〈C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	の順で並んでいます	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
17金			きのこ青菜のスープ 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 セリー にんにく レモン汁 キャベツ きゅうり 刺アブヒクス たまねぎ	コッパン でんぱん さとう 油	628 kcal 31.9 g 23.1 g 3.1 g
20月			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 キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米 さとう でんぱん	541 kcal 24 g 17.2 g 2.4 g
21火			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
22水			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
23木			さつまい ちくわの南蛮づけ 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 突こんにやく さつまい でんぱん さとう 油	567 kcal 20.4 g 16.1 g 2.1 g
24金			ジュリエヌスープ 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 ノエグ マヨネーズ	637 kcal 23.6 g 26.4 g 2.8 g
27月			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 キャベツ	金芽米 突こんにやく じゃが芋 でんぱん 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
28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 でんぱん ごま油	580 kcal 25.6 g 19.3 g 1.7 g
29水			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 キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 こんにやく さとう ごま油 油	562 kcal 22.8 g 19.5 g 2.1 g
30木			春雨すまし 鶏肉のアップルソース もやしのり酢あえ	いちようかまぼこ 鶏肉 牛乳 角きざみのり	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
31金			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(乾) 鶏肉 牛乳 シュレットチーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ カットトマト キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン 紫キャベツ	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

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・しょうゆ・ゆ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！