

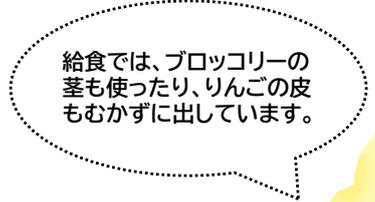
「季節を味わう」マーク		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土食」マーク				
月	火	水	木	金	土	日	月			
「旬の食材：にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、サバ、栗、柿、りんご」など		「かみかみ食材」マーク		「具だくさんみそ汁」マーク		「郷土食」マーク				
今月の献立を紹介します ☆2日：今年の十五夜は10月6日。「芋名月」ともよばれます。 ☆3日：6年生の希望献立です。いつものコッペパンを半分にしてもらい、2種類の味が楽しめる揚げパンです。 ☆22日：松本の日①。五目おこわに使うもち米は、四賀で育てられた古代米の「明神餅」です。 ☆27日：今井恵みの里さんで作ってくださった、規格外のとうもろこしを使ったピューレでスープを作ります。		1 牛乳 ごはん いわしのかば焼き 磯香あえ みそかきたま汁	2 牛乳 十五夜献立 ふわふわたまご丼 (ごはん、ふわふわたまご丼の具) 枝豆とわかめのあえもの いものこ汁 お月見団子	3 牛乳 小6希望献立 2色揚げパン(抹茶、ココア) 鶏肉のマスタード焼き 春雨サラダ わかめスープ	6 牛乳 ISN小学部欠食 ごはん 鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そぼろ汁		7 牛乳 ビビンバ丼 (ごはん、ビビンバ丼の具、ナムル) 白菜スープ キャラメルミルクプリン	8 牛乳 ISN小学部5年欠食 ごはん わらさとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 鶏団子汁	9 牛乳 ISN小学部5年欠食 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 中華あえ ワンタンスープ 柿	10 牛乳 会田中1年欠食/ISN小学部1,3,5年欠食 きのこうどん (うどん、きのこうどん汁) ツナと豆腐のマヨあえ 大学いも
13 スポーツの白		14 牛乳 ごはん 鶏つくねのみそだれ レモンあえ 豚白菜汁	15 牛乳 ごはん ツナサラダ 秋野菜のチキンカレー フルーツヨーグルト りんご入り	16 牛乳 ごはん シルバーのねぎみそ焼き 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	17 牛乳 ハニーレモントースト ジャーマンポテト ツナ大豆サラダ 白菜のミルクスープ ミルメーク(コーヒー)					
20 牛乳 バターライス シイラのピザ風焼き イタリアンサラダ サイコロ野菜のスープ	21 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 磯マヨあえ じゃがいもと白菜のみそ汁	22 牛乳 松本の日① 五目おこわ ますの塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	23 牛乳 ごはん 手作りさつまあげ 切り干し大根の五目煮 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	24 牛乳 ISN小学部2,4年欠食 きのこのスープスパゲティ (ソフトスパゲティ、きのこのスープ) オニオンドレッシングサラダ アップルパイ						
27 牛乳 両瀬地区で栽培されたお米をいただきます。 ごはん いかとさつまいもの黒酢あえ ごまブロッコリーサラダ 中華風たまごコンスープ りんご もったいない献立	28 牛乳 わかめごはん 千草卵焼き じゃこあえ すまし汁	29 牛乳 松本の日② ごはん わさびコロッケ こんぶあえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	30 牛乳 四賀小あおたい欠食 ごはん ホキのみみじ焼き ごま酢あえ きのこのみそ汁	31 牛乳 四賀小3年欠食 切り込み丸パン チキン南蛮タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネ はさんで食べよう						

食育だより

「食品ロス」を知っていますか？

都合により献立を変更することがあります

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間522万トン(農林水産省及び環境省「令和2年度推計」)の食品ロスが出ています。10月は「食品ロス月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。この機会に、家族で食品ロスについて話し合い、持続できる取り組みについて考えられるといいですね。



松本市の取り組みを参考に、
「おうち」で「残さず食べよう！30・10(さんまるいちまる)運動」
 毎月30日「冷蔵庫クリーンアップデー」
 毎月10日「もったいないクッキングデー」



10月 献立表

令和7年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		1日分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	1日分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1 水	ごはん	〇	いわしのかば焼き 磯香あえ みそかきたま汁	いわし 木綿豆腐 たまご みそ	牛乳 のり	にんじん にら	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 中ざら糖 水あめ	ごめ油 いりごま	592 kcal 25.2 g 18.7 g 1.9 g	739 kcal 30.5 g 21.8 g 2.6 g	
2 木	ごはん (おひろひたまご丼)	〇	枝豆とわかめのおえもの いものこ汁 お月見団子	鶏むね肉 たまご かつお節 油揚げ みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	干しいたけ たまねぎ もやし 枝豆 ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖 焼きそば さといも 白玉粉 かたくり粉	ごめ油	628 kcal 27.8 g 16.3 g 2.5 g	799 kcal 34.9 g 19.3 g 3.2 g	
3 金	2色揚げパン (抹茶、ココア)	〇	鶏肉のマスタード焼き 春雨サラダ わかめスープ	鶏もも肉 ロースハム かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい	コッパパン 上白糖 春雨	ごめ油 ごま油 いりごま	749 kcal 31.1 g 32.4 g 3.8 g	880 kcal 37.1 g 36.7 g 4.1 g	
6 月	ごはん	〇	鶏肉の梅焼き 卵の花の炒め煮 大根そばろ汁	鶏もも肉 おから さつま揚げ 豚ひき肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油	613 kcal 26.4 g 20.8 g 2.4 g	779 kcal 33.1 g 25.8 g 3.1 g	
7 火	ごはん (ピビンパ丼)	〇	白菜スープ キャラメルミルクプリン	豚もも肉 たまご 鶏むね肉 ゼラチン	牛乳 生クリーム アガー	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ水煮 にんにく だいずもやし だいこん きゅうり はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油	632 kcal 22.5 g 22.0 g 2.3 g	799 kcal 27.8 g 26.8 g 3.0 g	
8 水	ごはん	〇	わらさとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 鶏団子汁	わらさ かつお節 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが はくさい ねぎ	金芽米 かたくり粉 三温糖 水あめ	ごめ油 すりごま	663 kcal 29.2 g 24.0 g 2.1 g	843 kcal 36.5 g 29.3 g 2.8 g	
9 木	ごはん	〇	春雨とひき肉の炒めもの 中華あえ ワントンスープ 柿	豚ひき肉 大豆 鶏むね肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	しょうが にんにく しめじ たけのこ水煮 もやし キャベツ はくさい ねぎ かき	金芽米 マロニー 三温糖 ワントン	ごめ油 ごま油 いりごま	581 kcal 21.0 g 16.2 g 2.1 g	724 kcal 25.2 g 18.7 g 2.7 g	
10 金	うどん	〇	ツナと豆腐のマヨあえ きのこうどん汁 大学いも	鶏むね肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナフレーク	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	えのきたけ しめじ なめこ ねぎ キャベツ	うどん 上白糖 さつまいも 三温糖 水あめ	ノエッグ マヨネーズ ごめ油	539 kcal 23.7 g 17.9 g 2.8 g	666 kcal 26.2 g 22.1 g 3.6 g	
14 火	ごはん	〇	鶏つくねのみそだれ レモンあえ 豚白菜汁	鶏ひき肉 たまご みそ かまぼこ 豚もも肉 油揚げ	牛乳 干ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり はくさい ねぎ しょうが こんにゃく レモン果汁	金芽米 パン粉 三温糖 上白糖	ごめ油	588 kcal 26.7 g 18.9 g 2.0 g	738 kcal 33.0 g 22.5 g 3.0 g	
15 水	ごはん	〇	ツナサラダ 秋野菜のチキンカレー フルーツヨーグルト	鶏むね肉 ツナフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん カットトマト	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ しめじ りんごビュレ きゅうり キャベツ もやし 白桃缶 パイナップル りんご ナタデココ	金芽米 鉄強化米 さつまいも じゃがいも チャツネ 上白糖	ごめ油	651 kcal 20.7 g 16.4 g 2.0 g	825 kcal 25.5 g 19.2 g 2.8 g	
16 木	ごはん	〇	シルバーのねぎみそ焼き 五目きんぴら わかめと豆腐のみそ汁	シルバー みそ さつま揚げ 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ ごめ油 ごま油 いりごま	592 kcal 27.9 g 19.1 g 2.3 g	749 kcal 35.9 g 23.0 g 3.0 g	
17 金	ハニーレモンスター	〇	ジャーマンポテト ツナ大豆サラダ 白菜のミルクスープ ミルクメーク(コーヒー)	ウィンナー 大豆 ツナフレーク シュルダールベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	レモン果汁 たまねぎ キャベツ だいこん はくさい	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも ミルクメーク	有塩バター 無塩バター	590 kcal 21.7 g 22.9 g 2.8 g	729 kcal 26.9 g 28.1 g 3.6 g	
20 月	バターライス	〇	シララのピザ風焼き イタリアンサラダ サイコロ野菜のスープ	しいら ロースハム 鶏むね肉	牛乳 チーズ	カットトマト 赤パプリカ ピーマン にんじん かぶ(葉)	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん かぶ セロリー	金芽米 三温糖 じゃがいも	無塩バター ごめ油 オリーブ油	559 kcal 28.0 g 18.1 g 2.4 g	709 kcal 35.7 g 21.5 g 3.1 g	
21 火	ごはん	〇	厚揚げのそぼろ煮 磯マヨあえ じゃがいもと白菜のみそ汁	豚ひき肉 大豆 厚揚げ ツナフレーク 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり はくさい ねぎ	金芽米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 ノエッグ マヨネーズ	580 kcal 24.5 g 18.8 g 2.0 g	734 kcal 30.1 g 22.7 g 2.5 g	
22 水	五目おこわ	〇	ますの塩焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉 油揚げ ます かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん 小松菜	しめじ たけのこ水煮 ホールコーン きゅうり だいこん たまねぎ	金芽米 もち米 上白糖 じゃがいも	ごめ油 ノエッグ マヨネーズ	601 kcal 31.4 g 21.2 g 2.4 g	767 kcal 40.1 g 26.3 g 3.1 g	
23 木	ごはん	〇	手作りさつまあげ 切り干し大根の五目煮 小松菜と凍り豆腐のみそ汁	いわしすり身 たらすり身 たまご みそ 油揚げ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 小松菜	ねぎ ごぼう しょうが 切干し大根 干しいたけ はくさい たまねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	ごめ油	627 kcal 27.0 g 20.5 g 2.1 g	791 kcal 33.4 g 24.8 g 2.6 g	
24 金	ソフトスパゲティ	〇	オニオンドレッシングサラダ きのこのスープ アップルパイ	シュルダールベーコン 鶏むね肉 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご レモン果汁	ソフトスパゲティ パイシート 上白糖	オリーブ油	755 kcal 24.9 g 25.5 g 2.1 g	872 kcal 29.4 g 27.5 g 2.7 g	
27 月	ごはん	〇	いかとさつまいもの黒酢あえ ごまブロッコリーサラダ 中華風たまごコンソープ りんご	いか ロースハム たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	ごぼう たまねぎ もやし キャベツ たけのこ水煮 ホールコーン コンソープ たまご ねぎ りんご	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	593 kcal 21.7 g 15.2 g 2.0 g	743 kcal 26.7 g 17.7 g 2.7 g	
28 火	わかめごはん	〇	千草卵焼き じゃこあえ すまし汁	たまご 鶏むね肉 かまぼこ なると 木綿豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草 みつば	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油	564 kcal 26.5 g 17.3 g 3.0 g	707 kcal 33.4 g 20.2 g 3.9 g	
29 水	ごはん	〇	わさびコロック ごんがあえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ なめこ ねぎ	金芽米 わさびコロック さといも	ごめ油	620 kcal 18.6 g 23.0 g 1.7 g	789 kcal 22.6 g 28.4 g 2.0 g	
30 木	ごはん	〇	ホキのみもじ焼き ごま酢あえ きのこのみそ汁	ホキ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ しめじ ごぼう	金芽米 鉄強化米 上白糖 じゃがいも	ノエッグ マヨネーズ すりごま	565 kcal 25.0 g 17.9 g 2.1 g	714 kcal 31.8 g 21.5 g 2.6 g	
31 金	切り込み丸パン	〇	チキン南蛮 タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネ	鶏むね肉 たまご シュルダールベーコン	牛乳	にんじん カットトマト	たまねぎ キャベツ ホールコーン だいこん にんにく セロリー	丸パン かたくり粉 三温糖 じゃがいも	ごめ油 ノエッグ マヨネーズ	750 kcal 33.0 g 31.2 g 3.9 g	862 kcal 39.2 g 37.7 g 4.7 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満