

〈Aコース〉

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)	
1水	牛乳 コッパパン アスパラゴンの野菜スープ タンダーチキン もやしひじきサラダ	鶏肉 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん アスパラゴスの チンゲンサイ	たまねぎ コーン ホールコーン もやし きゅうりしょうが にんにく	コッパパン さとう	油 白いりごま	エネルギー 614 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g
2木	牛乳 ごはん 白菜スープ パスタと豚肉のケチャップ和え 海そうサラダ	鶏肉 豚レバー 豚肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう	油	エネルギー 768 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g
3金	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 たまごやきおろし酢 鶏さんぴらごぼう	厚揚げみそ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい ごぼう えのきたけ だいこん レモン汁 ホールコーン	金芽米 さとう でんぶん	油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.3 g
6月	牛乳 ごはん かぼちゃだんごのお月見汁 ふんわり肉団子(3コ) なっとうあえ	豚肉 油揚げ 鶏肉 ひきわり納豆 花かつお	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ きゅうりしょうが たまねぎ にんにく	金芽米 加糖おじゃがもち ホール でんぶん パン粉 さとう	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.1 g
7火	牛乳 五目ごはん 秋野菜の具だくさんみそ汁 あづみのわさびコロッケ 塩丸いかの酢のもの	油揚げ みそ 豚肉 塩いか	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり わさび茎 たまねぎ	金芽米 里いも パン粉 じゃが芋 さとう 小麦粉 米粉	油	エネルギー 748 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.3 g
8水	牛乳 ナン キーマカレー ポトトチーズのキャブ焼き 春雨サラダ カスタード風豆乳クレープ	豚肉 大豆の華 大豆 ベーコン	牛乳 ソレットチーズ	にんじん トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ナン じゃが芋 マロニー さとう カスタード風クレープ	油 オリーブ油 ごま油	エネルギー 988 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 3.6 g
9木	牛乳 ごはん みそけんちん汁 鶏唐揚げ(2コ) おかかあえ	豆腐 みそ 鶏肉 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうりしょうが	金芽米 こんにやく でんぶん	油	エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.3 g
10金	牛乳 ごはん 豚汁 さばの塩焼き たくあんあえ	豚肉 みそ さば	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ はくさい 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう	油	エネルギー 724 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.2 g
14火	牛乳 ごはん こんにやく麺スープ 春巻き(2本) のり酢あえ	焼き豚 なると 豚肉	牛乳 角ざみのり ひじき	にんじん 小松菜	きくらげ キャベツ 長ねぎ はくさい きゅうりしょうが たまねぎ	金芽米 こんにやく麺 さとう 小麦粉 春雨 でんぶん	ごま油 油	エネルギー 717 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.5 g
15水	牛乳 背割りコッパパン ポトフ ワンカトルマトリス かぼちゃとチーズのサラダ	豚肉 ワンカトル	牛乳 角チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	背割りコッパパン じゃが芋 さとう	オリーブ油 油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 4.2 g
16木	牛乳 ごはん キムチ鍋 ハンバーグ たまねぎソース もやしとじゃこのサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 揚げちりめん	にら にんじん	にんにく たまねぎ 白菜キムチ漬 はくさい もやし きゅうり	金芽米 さとう でんぶん	油 白いりごま	エネルギー 786 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.4 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

10月 月目標 「地域の食文化を知ろう」

地域の食文化を知り、引き継いでいってほしいと考え松本地域で昔から食べられてきた郷土食を毎年給食でも提供しています。

切昆布の煮物

塩丸いかの酢の物

おてっか

かぼちゃ団子

野沢菜漬け

野沢菜漬け炒め



夏

秋

冬

〈Aコース〉

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金	牛乳 ごはん きのこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 和風ポテトサラダ 	豆腐 みそ いわし	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい たまねぎ しめじ きゅうり だいこん	金芽米 じゃが芋 さとう でんぶん	油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.5 g
20月	牛乳 ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 ゆかりあえ	鶏肉 豚肉 大豆の華 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 長ねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 マロニー さとう でんぶん	油 ごま油	エネルギー 683 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g
21火	牛乳 ごはん ごまみそ汁 加`加双の西京焼き ひじきの煮物	豚肉 みそ かごかます 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん はくさい 長ねぎ	金芽米 こんにゃく さとう	白ねりごま油	エネルギー 716 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
22水	牛乳 コッパパン ABCスープ ホキフライ コールスローサラダ いちごタルト 	豚肉 ホキ	牛乳	にんじん	セロリー たまねぎ キャバツ ホールコーン きゅうり	コッパパン マカロニ 小麦粉 パン粉 仔ゴ`ルト	油	エネルギー 835 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.8 g
23木	牛乳 ごはん わかめスープ 肉しゅうまい(3コ) 大根の中華サラダ	鶏肉 細切か`コ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ 長ねぎ だいこん きゅうり しょうが	金芽米 さとう パン粉 でんぶん 小麦粉	白いりごま油	エネルギー 729 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
24金	ごはん 切干大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(2コ) こんぶあえ	油揚げ みそ ちくわ	牛乳 青のり 塩こんぶ	にんじん	切干し大根 しめじ 長ねぎ キャバツ きゅうり えだまめ	金芽米 さつま芋 小麦粉	油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.9 g
27月	牛乳 ごはん かみなり汁 信田煮 ツナサラダ	鶏肉 ゆしどうふ 豆腐 油揚げ ツナフレーク 魚肉すり身	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん 長ねぎ ごぼう きゅうり キャバツ	金芽米 突こんにゃく でんぶん さとう	ごま油 油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.4 g
28火	牛乳 ごはん さわに`椀 つくねの甘酢あんかけ じゃがさつまサラダ	豚肉 細切か`コ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが キャバツ ホールコーン きゅうり	金芽米 しらたき さとう でんぶん じゃが芋 さつま芋	ごま油 油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.1 g
29水	牛乳 コッパパン ミートボール野菜ス`プ ジャーマンポテト まめっこサラダ	ミートボール 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	キャバツ たまねぎ セロリー にんにく もやし きゅうり えだまめ	コッパパン じゃが芋 さとう	オリーブ油 油 白いりごま	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.6 g
30木	牛乳 ごはん ハヤシライス りんご マヨマカロニサラダ 	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャバツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 マカロニ	油 ノ`イック`マヨネ`ズ	エネルギー 831 kcal たんぱく質 25 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g
31金	牛乳 ごはん ちゃんこ汁 さんまのピ`リ辛揚げ がるがる寒天サラダ 	鶏肉 細切か`コ 焼き豆腐 みそ さんま	牛乳 コ`ニヤ`寒天	にんじん	ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ キャバツ きゅうり	金芽米 しらたき でんぶん さとう	油	エネルギー 853 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 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

東部センターお仕事紹介

東部給食センターでは、安心安全な給食を届けるために、毎日たくさんのチェックをしながら、作業をしています。



センターでは、毎日たくさんの野菜を使います。納入される野菜には、枯れ草や土、小さな虫がついていることがあります。それらの汚れがみなさんの給食に入らないように野菜は3回ずつ洗っています。



一本ずつていねいにこすり洗いをしています。



旭町中学校希望献立



それぞれのクラスで希望を出し、その中から多かったメニューで決めました。みなさんの好きなメニューがいっぱいあるとうれしいです。食欲の秋、しっかり食べましょう。

