



令和7年度

10月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市東部学校給食センター

日曜	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます			材 料 名			エネルギー
				赤	緑	黄	たんぱく質
				おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	脂質 食塩相当量
1水			かみなり汁 しのだに 信田煮 ツナサラダ	鶏肉 ゆしどうふ 豆腐 ツナフレーク 牛乳 油揚げ 魚肉すり身 ひじき	だいこん 長ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 突こんにやく でんぷん さとう ごま油 油	570 kcal 21.2 g 19.6 g 2.7 g
2木			ごまみそ汁 か* 加*の西京焼き にもの ひじきの煮物	豚肉 みそ かこかます 鶏肉 大豆 牛乳 ひじき	だいこん はくさい 長ねぎ にんじん	金芽米 こんにやく 突こんにやく さとう 白ねりごま 油	566 kcal 28.5 g 18.5 g 2.1 g
3金			ABCスープ ホキフライ コールスローサラダ カスタード風豆乳クレープ	豚肉 ホキ 牛乳	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	コッパパン マカロニ 小麦粉 パン粉 か* タ* 風クレープ 油	737 kcal 29.7 g 27.1 g 3 g
6月			はくさい 白菜スープ がたにく レバーと豚肉のケチャップ和え かい 海そうサラダ	鶏肉 豚レバー 豚肉 牛乳 海そうサラダ	たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう 油	594 kcal 24.3 g 19.4 g 1.8 g
7火			とんじる 豚汁 しおや さばの塩焼き たくあんあえ	豚肉 みそ さば 牛乳	ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ はくさい 細切たくあん にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 突こんにやく さとう 油	552 kcal 26.1 g 19.6 g 1.6 g
8水			あきやさい 秋野菜の具だくさんみそ汁 あつみのわさびコロツケ しおまる 塩丸いかの酢のもの	油揚げ みそ 塩いか 豚肉 牛乳 わかめ	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん わさび茎 たまねぎ	金芽米 りいも じゃが芋 パン粉 さとう 油 小麦粉 米粉	552 kcal 19.7 g 17.8 g 2.6 g
9木			はるごめ 春雨スープ まーほーどうふ 麻婆豆腐 ゆかりあえ	鶏肉 豚肉 大豆の華 豆腐 みそ 牛乳	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 キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 マロニー さとう でんぷん ごま油 油	545 kcal 23.5 g 15.1 g 2 g
10金			ポトフ フランクフルトマトソース かぼちゃとチーズのサラダ	豚肉 フランクフルト 牛乳 角チーズ	セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマトピューレ かぼちゃ	背割コッパパン じゃが芋 油 さとう オリーブ油	671 kcal 26.9 g 27.2 g 3.5 g
14火			あつあ 厚揚げのみそ汁 たまごやきおろしポン酢 とり 鶏さんぴらごぼう	厚揚げ みそ 卵 鶏肉 牛乳	はくさい えのきたけ だいこん レモン汁 ごぼう ホールコーン にんじん 小松菜	金芽米 さとう 油 でんぷん	595 kcal 28 g 18.4 g 2.5 g
15水			かぼちゃだんごのお月見汁 にくだんご ふんわり肉団子(2コ) なつとうあえ	豚肉 油揚げ 鶏肉 ひきわり納豆 花かつお 牛乳	だいこん キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ	金芽米 か* ち*おじゃがもち* ール でんぷん パン粉 さとう 油	623 kcal 19.1 g 19.6 g 2.3 g
16木			こんにやく麺スープ はるま 春巻き のり酢あえ いちごタルト	焼き豚 なんと 豚肉 ひじき 牛乳 角ざみのり	きくらげ キャベツ 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ	金芽米 こんにやく麺 さとう 仔*タルト 油 ごま油 春雨 小麦粉 でんぷん	688 kcal 18.6 g 24.7 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							



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



おてつか



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)

松本市東部学校給食センター

日曜	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます		材 料 名			エネルギー
			赤	緑	黄	たんぱく質
			おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	脂質 食塩相当量
17金		キーマカレー ポテトとチーズのカップ焼き 春雨サラダ	豚肉 大豆の華 大豆 ベーコン 牛乳 ショレチーズ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん トマト水煮	ナン ジャガ芋 マロニー さとう 油 オリーブ油 ごま油	645 kcal 32 g 26.6 g 3.4 g
20月		きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ こんぶあえ	油揚げ みそ ちくわ 牛乳 青のり 塩こんぶ	切干し大根 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	金芽米 さつま芋 小麦粉 油	579 kcal 20.6 g 17.8 g 2.1 g
21火		ハヤシライス りんご マヨマカロニサラダ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 ジャガ芋 マカロニ 油 ノエッグ マヨネーズ	650 kcal 20.4 g 21.3 g 2 g
22水		わかめスープ 肉しゅうまい(2コ) もやしの中華サラダ	鶏肉 細切かぼ 豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ しょうが	金芽米 さとう 白いりごま ごま油 パン粉 でんぷん 小麦粉	523 kcal 20.9 g 16.4 g 2.3 g
23木		ちゃんこ汁 さんまのピリ辛揚げ ぷるぷる寒天サラダ	鶏肉 細切かぼ 焼き豆腐 みそ さんま 牛乳 コニヤク寒天	ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 しらたき でんぷん さとう 油	671 kcal 25.2 g 29.2 g 2.2 g
24金		ミートボール野菜スープ ジャーマンポテト コーンサラダ	ミートボール 豚肉 牛乳	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 にんじん	コッパパン ジャガ芋 オリーブ油 油	591 kcal 24.1 g 21.3 g 2.9 g
27月		アスパラコーン野菜スープ タンドリーチキン もやしひじきサラダ	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき	たまねぎ コーンス ホールコーン もやし きゅうり にんじん アスパラガス チンゲンサイ しょうが にんにく	金芽米 さとう 油 白いりごま	519 kcal 26.1 g 13.7 g 1.5 g
28火		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	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 しょうが	金芽米 こんにゃく でんぷん 油	583 kcal 25.2 g 19.4 g 1.8 g
29水		きのこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 だいこん 大根ささみサラダ	豆腐 みそ いわしみぞれ煮 ささみルー 牛乳	えのきたけ はくさい たまねぎ しめじ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 油	553 kcal 22.7 g 18.8 g 2.1 g
30木		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	にんにく たまねぎ 白菜キムチ漬 はくさい もやし きゅうり にら にんじん	金芽米 さとう 油 白いりごま でんぷん	605 kcal 26.9 g 21.1 g 2.6 g
31金		さわに碗 つくねの甘酢あんかけ じゃがさつまサラダ	豚肉 細切かぼ 鶏肉 かつお節 牛乳	たけのこ だいこん えのきたけ しょうが ホールコーン きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ	金芽米 しらたき さとう でんぷん ジャガ芋 さつま芋 ごま油 油	562 kcal 18.1 g 14 g 2.1 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。一本ずつつい
ねいにこすり
洗いをしてい
ます。

開智小学校希望献立

栄養のバランスが
かたよらないように、
献立を考えました。
皆さんの好きなものが
入っていたらうれしいです。
たくさん食べて、
元気いっぱい過ごしましょう。