



令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・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)	
4火	牛乳 ごはん なめこ汁 さばのもみじおろしソース 和風おさつサラダ		豆腐 油揚げ みそ さば	牛乳	にんじん	なめこ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 さとう さつま芋	油	エネルギー 778 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.6 g
5水	牛乳 切込み丸パン 大豆入りわかずスープ 根菜入りメンチカツ 海そうサラダ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん ごぼう	まるパン さとう 小麦粉 パン粉 でんぱん	油	エネルギー 798 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 4.5 g
6木	牛乳 ごはん ポークカレー りんご ごぼうサラダ	松本の日 献立 	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご ごぼう きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 さとう	油	エネルギー 780 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
7金	牛乳 ごはん 環境にやさしいみそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛丼 奈川産さばつと保平かぶのあえもの		こおり豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい 茶色えのきたけ たまねぎ 長ねぎ しょうが 保平かぶ だいこん キャベツ	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう でんぱん	油	エネルギー 694 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g
10月	牛乳 ごはん 五目中華スープ きんぴら肉団子(3個) ダイコンサラダ		豚肉 なると 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ だいこん きゅうり ホールコーン にんにく しょうが ごぼう リンゴジュース	金芽米 でんぱん さとう	白いりごま 油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 25 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g
11火	牛乳 ごはん ごまキムチ汁 蒸し餃子(3個) もやしの中華あえ		豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆粉 ささみフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ もやし にら 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	金芽米 さとう でんぱん 小麦粉	白ねりごま ごま油 油	エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22 g 食塩相当量 2.5 g
12水	牛乳 米粉パン 白菜スープ オムレツミートソース ツナサラダ		鶏肉 卵 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	米粉パン じゃが芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 694 kcal たんぱく質 37 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.7 g
13木	牛乳 ごはん いも団子汁 ちくわの蒲揚げ ごまじゃこあえ		鶏肉 ちくわ	牛乳 揚げちりめん	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 いも団子 でんぱん さとう	油 白いりごま	エネルギー 746 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.4 g
14金	牛乳 菜めし かつお昆布だしのすまし汁 豚肉と根菜の煮物 御浜町のみかん		豆腐 豚肉 かつお節	牛乳	広島葉 京菜 大根葉 にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ れんこん だいこん ごぼう みかん	金芽米 こんにゃく さとう	油	エネルギー 690 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.1 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									



食育だより

11月 月目標 「味わって楽しく食べよう」

味わって食べよう

食べ物の味は5つの味からできています。
どんな味があるのでしょうか？

甘味(あまみ)

砂糖や果物などの甘い味。
エネルギーになる炭水化物の味。



塩味(えんみ)

しょっぱい塩の味。
体の水分バランスを整えるとても大切な働きをします。



酸味(さんみ)

レモンや梅干し、お酢などのすっぱい味。
減塩のおたすけアイテムです。



苦味(にがみ)

ゴーヤやピーマン、コーヒーなどの苦い味。
薬の味。



旨味(うまみ)

こんぶやかつおぶし、煮干しなどの「だし」の味。
体をつくるたんぱく質のもとになる、アミノ酸の味です。



甘味・塩味・旨味・酸味・苦味の5つの味は、基本の味覚です。5つのうち甘味・塩味・旨味は、生きていくために必要な栄養素の味なので、みんなが好きな味ですね。酸味・苦味は、食べて経験を重ねることによって育っていく味覚です。5つの味の組み合わせによって味の変化を楽しみ、苦手な味も成長とともに好きになっていけたらいいですね。



令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	・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月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 鶏の照り焼き のり酢あえ		厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 角さざみのり	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ はくさい きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん	油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.6 g
18火	牛乳 ごはん さわに椀 ワラサ西京焼き まめっこサラダ		豚肉 細切かまぼこ わらさ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ だいこん えのきたけ もやし きゅうり えだまめ	金芽米 しらたき さとう	ごま油	エネルギー 739 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
19水	牛乳 コッパパン コーン入り野菜スープ チリビーンズ キャベツのマリネ		鶏肉 豚肉 大豆の華 大豆 金時豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマトピューレ	たまねぎ コーン・ポ ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	油	エネルギー 767 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 4.1 g
20木	牛乳 わかめごはん 豚汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごグループ		豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	金芽米 ジャガ芋 突こんにゃく でんぱん マロニー さとう 豆乳いちごグループ	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 951 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 4 g
21金	牛乳 ごはん かきたま汁 豚肉とパスタのかりんとう揚げ ゆかりあえ		細切かまぼこ 卵 豚レバー 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 でんぱん ざらめ糖 黒砂糖	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g
25火	牛乳 ごはん 寄せ鍋汁 いわしの梅煮 切干大根のいり煮		鶏肉 豆腐 いわし 豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん	えのきたけ はくさい 長ねぎ 切干し大根 しそ 梅肉	金芽米 しらたき さとう でんぱん	油	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.8 g
26水	牛乳 クワッパン にんじんのポタージュ ポトとチーズのかップ 焼き ブロッコリーサラダ		鶏肉 豆腐 いわし 豚肉 ちくわ	牛乳 生クリーム シュレットチーズ	にんじん にんじんパスタ ブロッコリー	たまねぎ コーン・ポ キャベツ きゅうり ホールコーン	クロワッサン じゃが芋 さとう	バター オリーブ油	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 37.2 g 食塩相当量 3.5 g
27木	牛乳 ごはん 春雨スープ キムタクごはんの具 マヨポテトサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 きゅうり	金芽米 春雨 ジャガ芋	ごま油 ノンイック マヨネーズ	エネルギー 744 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.7 g
28金	牛乳 ごはん けんちん汁 アジフライ チーズおかかサラダ		豆腐 あじ 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 こんにゃく さとう 小麦粉 パン粉 でんぱん	ごま油 油	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 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

11月24日は
「和食の日」

「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを認識するきっかけとなるように、11月24日が「和食の日」と制定されています。給食にも、和食のおいしさを味わえる献立（だしを味わう和食の日献立）を取り入れています。お楽しみに！

第7回 《レシピ大募集！！》

具だくさんみそ汁コンテスト

具だくさんみそ汁で
主菜・副菜がそろい、
減塩に！！

松本の新しい郷土食へ
信州みそを使用した野菜たっぷりの具だくさんみそ汁

みそ汁は1杯で「副菜」になったり、使う材料によっては「主菜+副菜」になったりと、栄養バランスを整えるのに万能な料理です。普段何気なく食べているご家庭のみそ汁、自分で考えたみそ汁、これこそは！という一押しのみそ汁のご応募、お待ちしております。

詳しくは
こちらからどうぞ

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/oshiki/65/1732.html>

応募期間
11月1日
(土)
～
12月25日
(木)

松島中学校希望献立
～松島中学校からのメッセージ～

松島中学校の生徒全員で決めました。なるべくごはんやパンに合うように調整しました。

