



令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 の順で 副菜 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 コッパパン コーンスープ ピザフランク だいこんサラダ		鶏肉 ワナコルト	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮	たまねぎ しめじ コーン パセリ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	コッパパン さとう	オリーブ油	エネルギー 707 kcal たんぱく質 28 g 脂質 24 g 食塩相当量 3.8 g
5 水	牛乳 ごはん カレーうどん汁 バスフィッシュフライ ほうれんそうののりマヨあえ		豚肉 油揚げ バスフィッシュ	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 うどん さとう バターミックス パン粉	油 ノエック マヨネーズ	エネルギー 874 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.4 g
6 木	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 奈川産きゃべつと 保平かぶの和え物	 環境にやさしい給食の日	こおり豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉	はくさい たまねぎ 茶色えのきたけ 長ねぎ しょうが 保平かぶ だいこん キャベツ	金芽米 ジャガ芋 突こんにゃく さとう でんぶ	油	エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3 g
7 金	牛乳 ごはん 凍り豆腐の味噌汁 いわし生姜煮 なめたけあえ		油揚げ こおり豆腐 みそ いわし生姜煮	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん はくさい キャベツ きゅうり なめたけ	金芽米		エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.5 g
10 月	牛乳 ごはん 肉みそビーフンスープ 蒸し餃子(3個) チーズおかかサラダ		豚ひき肉 みそ ギョーザ 花かつお	牛乳 角チーズ	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	金芽米 さとう ビーフン	ごま油	エネルギー 783 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.8 g
11 火	牛乳 コッパパン ジュリエンスープ チキンカツマトソース まめコーンサラダ		豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	コッパパン バターミックス パン粉 さとう	油 オリーブ油 白すりごま 白いりごま ノエック マヨネーズ	エネルギー 821 kcal たんぱく質 41.1 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.4 g
12 水	牛乳 ごはん 肉だんご入りキムチ汁 中華風あんかけたまごやき ゆかりあえ		肉だんごつくね 豆腐 かま入りたまごやき	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 だいこん きゅうり	金芽米 さとう		エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
13 木	牛乳 栗ごはん いも団子汁 鶏肉のレモンソース 春雨サラダ ミルメーク(コヒー)	 筑摩野中学校 希望献立	鶏肉	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ レモン汁 きゅうり キャベツ	金芽米 いも団子 でんぶ さとう マロニー ミルメーク	栗油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33 g 脂質 16 g 食塩相当量 2.9 g
14 金	牛乳 ごはん かつおとこんぶのすまし汁 さばの塩焼き ごまあえ 長野県産納豆	 だしを味わう 和食の日	豆腐 さば 納豆	牛乳	にんじん 小松菜	えのきたけ たまねぎ だいこん もやし きゅうり	金芽米 さとう	白すりごま	エネルギー 751 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2 g

 郷土料理にはこのマークがつきます
  この時期にすすめる献立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

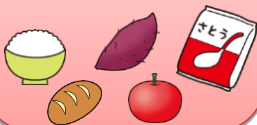
11月 月目標 「味わって楽しく食べよう」

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)

こんぶやかたおぶし、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。

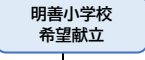


甘味・塩味・旨味・酸味・苦味の5つの味は、基本の味覚です。5つのうち甘味・塩味・旨味は、生きていくために必要な栄養素の味なので、みんなが好きな味ですね。酸味・苦味は、食べて経験を重ねることによって育っていく味覚です。5つの味の組み合わせによって味の変化を楽しみ、苦手な味も成長とともに好きになっていけたらいいですね。

令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Aコース〉

松本市西部学校給食センター

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月	牛乳 ごはん よせ鍋汁 豚肉ときゃべつの辛みそ炒め 御浜町のみかん		鶏肉 たら 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 長ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ みかん	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691 kcal 30.3 g 16.6 g 2.5 g
18火	牛乳 ナン キーマカレー ポトとチーズのキャブ 焼き こんにやく寒天サラダ		豚ひき肉 大豆の華 ウインナー	牛乳 生クリーム シュレットチーズ コンニャク寒天	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ナン じゃが芋 さとう	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	807 kcal 34.8 g 30.6 g 2.8 g
19水	牛乳 ごはん 根菜汁 赤魚のねぎねぎソース 千草あえ		鶏肉 かまぼこ 大豆 赤魚 ツナフレーク	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん 長ねぎ しょうが にんにく はくさい	金芽米 里いも 突こんにゃく でんぶん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 37.3 g 14.6 g 2.8 g
20木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 信田煮 もやしのカレー和え		豆腐 みそ 信田袋 ツナフレーク	牛乳	にんじん	しめじ だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 じゃが芋 でんぶん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	713 kcal 25.2 g 20.7 g 3.1 g
21金	牛乳 ごはん 塩豚汁 わらさのネギみそがけ たくあん漬けあえ		豚肉 油揚げ わらさ みそ 花かつお	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん しめじ 水菜 長ねぎ 細切たくあん キャベツ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぶん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	815 kcal 34.1 g 29.7 g 2.4 g
25火	牛乳 コッペパン 白菜スープ チリコンカン オニドレサラダ		鶏肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん トマトビュール	たまねぎ はくさい しめじ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	コッペパン さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 34.2 g 21.3 g 4.2 g
26水	牛乳 ごはん 大根のみそ汁 いパと豚肉のギャブ 和え 元気サラダ		油揚げ みそ シレバー 豚肉 花かつお	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぶん さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 kcal 34.8 g 27.9 g 2.8 g
27木	牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ 豚キムチ炒め 松本市のりんご	  	豚ひき肉 なると 豚肉	牛乳		もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが にんにく しめじ たまねぎ 白菜特好漬 りんご	金芽米 こんにゃく麺 さとう	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 29.5 g 16.1 g 2.4 g
28金	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 シルバーの香味焼き 和風ポテトサラダ		油揚げ みそ シルバー	牛乳 角きざみのり	小松菜 にんじん	えのきたけ たまねぎ だいこん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり	金芽米 さとう じゃが芋	油 ノイタッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 kcal 30 g 24.1 g 2.7 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日
にはこのマークがつけます



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」

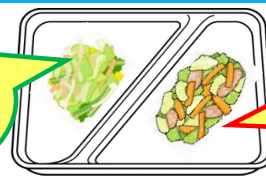


「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを認識するきっかけとなるように、11月24日が「和食の日」と制定されています。給食にも、和食のおいしさを味わえる献立（だしを味わう和食の日献立）を取り入れています。お楽しみに！

環境にやさしい
給食の日

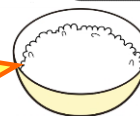
7月に続き、今年度2回目の「環境にやさしい給食の日」を実施します。松本地域や長野県内で育てられた環境にやさしい地場産物を使った献立です。

**奈川産キャベツと
保平かぶの和え物**
奈川産キャベツと、信州伝統
野菜の保平かぶを使います



厚揚げと豚肉の甘辛丼
松本産の厚揚げ・長ねぎを使います

ごはん
松本産の
金芽米です



環境にやさしいみそ汁
松本産のにんじん・じゃがいもを使います

第7回 具だくさんみそ汁コンテスト レシピ大募集

詳しくは
こちらから
どうぞ →

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



月々の、きゅうしょくゆう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！