



令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 デザート		の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー				
					赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質				
								脂質				
								食塩相当量				
4火			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 ノエック マヨネーズ	585 kcal 24.8 g 20.6 g 2.3 g				
5水			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 かか入りたまごやき 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	539 kcal 21.7 g 15.8 g 2.1 g				
6木			根菜汁 赤魚のねぎねぎソース 千草あえ		鶏ムネ肉 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 でんぱん さとう 油	523 kcal 29.1 g 12.8 g 2.1 g				
7金			キーマカレー ポテトとチーズのカップ焼き こんにゃく寒天サラダ	めいぜん小学校 希望献立	豚ひき肉 大豆の華 ウィンナー 牛乳 生クリーム シュレッドチーズ コンヤク寒天	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	662 kcal 30.9 g 25 g 3.1 g				
10月			鶏湯麺スープ 豚キムチ炒め 御浜町のみかん		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 白菜キムチ漬 みかん	金芽米 こんにゃく麺 さとう ごま油 油	535 kcal 24.5 g 14 g 1.9 g				
11火			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	606 kcal 31.1 g 22.8 g 1.7 g				
12水			大根のみそ汁 レバーと豚肉のケチャップ和え 元気サラダ		油揚げ みそ 豚レバー 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 でんぱん さとう 油	663 kcal 27.9 g 23.3 g 2 g				
13木			環境にやさしいみそ汁 厚揚げと豚肉の甘辛丼 奈川産しゃべつと保平かぶの和え物	かんきょうにやさしい きゅうしょくの日 	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 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	540 kcal 22.7 g 16.5 g 2.2 g				
14金			コーンスープ ピザフランク だいこんサラダ		鶏肉 フランクフルト 牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 たまねぎ しめじ コンパースト ホールコーン 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 油	601 kcal 24.1 g 22.2 g 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 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」



みなさん食事を味わって食べていますか？
「味わう」とは、その食べ物や飲み物の色・形を見て、香りを感じ、口に入れ、そのうまみを十分に感じることです。



食べることに集中する

食事をおいしく味わうためにも、テレビやスマホ・タブレットなどを見ながら食べることは控えましょう。

味わう
食べ方に
ひと工夫

まずは香りを楽しむ

よい香りは、胃腸の動きが活発になるため食欲が増進します。食べ物のおいしさは香りからも感じています。



ひとくちは何もつけずに

調味料をかける時は、食べる前にまずはそのまの味を確かめてから、少しずつかけましょう。



よく噛んで味の変化も楽しむ

食感や味の変化を楽しむためにも、よく噛んでゆっくりといただきますよう。





令和7年度 11月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Cコース〉

松本市西部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 デザート	の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
				赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17月		 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	635 kcal 27.2 g 25.2 g 1.9 g
18火		 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	560 kcal 21.2 g 18.4 g 2.4 g
19水		 肉みそビーフンスープ 蒸し餃子(2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 油	594 kcal 21.8 g 17.4 g 2.2 g
20木		 よせ鍋汁 豚肉ときゃべつの辛みそ炒め 松本市のりんご	 まつもとの日	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 りんご	金芽米 しらたき さとう 油	541 kcal 24.1 g 14.8 g 1.9 g
21金		 白菜スープ チリコンカン オニオレサラダ		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 キャベツ きゅうり ホールコーン	コッパパン さとう 油	584 kcal 28.7 g 18.7 g 3.2 g
25火		 カレーうどん汁 バサフィッシュフライ ほうれんそうのりマヨあえ		豚肉 油揚げ バサフィッシュ 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 ノイック マヨネーズ	697 kcal 26.8 g 27.7 g 2 g
26水		 凍り豆腐のみそ汁 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	520 kcal 24.7 g 15.8 g 1.9 g
27木	 くりごはん	 いも団子汁 鶏肉のレモンソース 春雨サラダ ミルメーク(コーヒ)	ちくまの中学校 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 でんぶん さとう マロニー ミルメーク 栗 油	623 kcal 29.8 g 14.1 g 2.4 g
28金		 ジュリエンスープ チキンカツトマトソース 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 パン粉 バターミックス さとう 油 オリーブ油 白すりごま 白いりごま ノイック マヨネーズ	669 kcal 34.4 g 25.6 g 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			



いもにほんしょう
11月24日は
「和食の日」

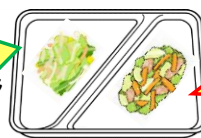
「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを認識するきっかけとなるように、11月24日が「和食の日」と制定されています。給食にも、和食のおいしさを味わえる献立(だしを味わう和食の日献立)を取り入れています。お楽しみに！

副菜 副菜 主菜
主食 香の物 汁物

環境にやさしい給食の日

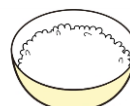
7月に続き、今年度2回目の「環境にやさしい給食の日」を実施します。松本地域や長野県内で育てられた環境にやさしい地場産物を使った献立です。

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、きゅうしよ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!