



令和8年度 6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 ・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月 | 牛乳 ごはん キムチ汁 鶏唐揚げ(2個) 春雨サラダ シークワーサーゼリー | 菅野中 希望献立 | 豚肉 豆腐 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ | 金芽米 でんぱん マロニー さとう シークワーサーゼリー | 油 | エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g |
| 2火 | 牛乳 コッパパン コーンとレタスのスープ ホキフライ 大豆のフレックサラダ | | 鶏肉 ホキフライ ツナフレック 大豆の華 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ ホールコーン コーン・ストレタス キャベツ きゅうり | コッパパン さとう | 油 | エネルギー 807 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.4 g |
| 3水 | 牛乳 ごはん にらのみそ汁 厚揚げそぼろあん 新たまサラダ | | 豚肉 みそ 厚揚げ 豚ひき肉 大豆の華 花かつお | 牛乳 | にんじん にら | だいこん もやし たまねぎ 新たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり | 金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん | | エネルギー 759 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.2 g |
| 4木 | 牛乳 ごはん 米粉ワントンスープ はるまき 大根の中華あえ | | 豚ひき肉 なると 春巻き | 牛乳 | 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 | 金芽米 米粉ワントン さとう | 油 ごま油 | エネルギー 705 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 5金 | 牛乳 ごはん つみれ汁 鶏肉のコーンレク焼き かみかみサラダ | | いわしつみれ 鶏肉 するめ | 牛乳 わかめ | にんじん | だいこん はくさい しめじ もやし | 金芽米 コーンフレック | ノックマヨネーズ 油 | エネルギー 748 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.6 g |
| 8月 | 牛乳 ごはん 春雨四角スープ 蒸し餃子(3個) わかめ中華サラダ | | 豚肉 豆腐 ギョーザ | 牛乳 わかめ | にんじん ブロッコリー | えのきたけ たまねぎ 長ねぎ もやし | 金芽米 マロニー でんぱん | ごま油 | エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 9火 | 牛乳 コッパパン 野菜スープ チリコンカン フルーツあえ | | ウインナー 豚ひき肉 大豆 | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | ホウレンソウ セロリー ホールコーン たまねぎ にんにく 黄桃缶 白桃缶 あんず缶 | コッパパン じゃが芋 さとう カットゼリー(アドリ) | 油 | エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.5 g |
| 10水 | 牛乳 わかめごはん ABCスープ 山賊焼き ブロッコリーサラダ ミルメーク | 二子小 希望献立 | ショウガ・ホウレンソウ 鶏肉 | 牛乳 炊込わかめ | にんじん チンゲンサイ ブロッコリー | セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン | 金芽米 マロニー(ABC) でんぱん さとう ミルメーク(コヒー) | 油 オリーブ油 | エネルギー 796 kcal たんぱく質 35 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.4 g |
| 11木 | 牛乳 ごはん 凍り豆腐の味噌汁 かつおおかか煮 こんにゃくサラダ | | 油揚げ ごおり豆腐 みそ かつおおかか煮 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ | 金芽米 じゃが芋 サラダコンヤク さとう | 油 | エネルギー 670 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g |
| 12金 | 牛乳 ゆかりごはん ちゃんこ汁 なないろあげ まぜっこサラダ | | 豚肉 油揚げ なないろ揚げ | 牛乳 揚げちりめん | にんじん | はくさい えのきたけ 長ねぎ しめじ キャベツ きゅうり | 金芽米 しらたき さとう | 油 白いりごま | エネルギー 836 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.5 g |
| 15月 | 牛乳 ごはん 豚汁 焼あじの南蛮だれ ごまさみあえ | | 豚肉 みそ あじ ささみレク | 牛乳 | にんじん | ごぼう しょうが たまねぎ だいこん 長ねぎ きゅうり もやし | 金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう | 白すりごま 油 | エネルギー 666 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g |

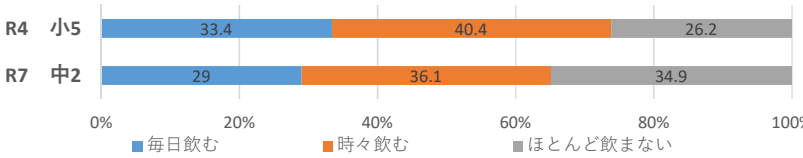
郷土料理にはこのマークがつけます
 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつけます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

食育だより 6月 月目標「骨や歯を丈夫にしよう」

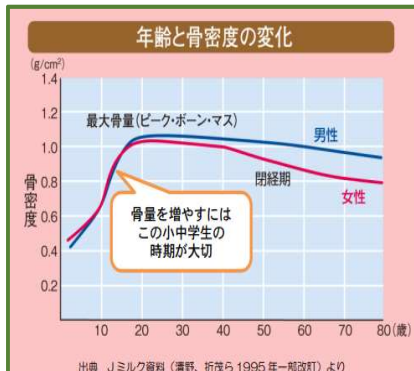
中学生になると、家で牛乳を飲む人が減っています。

給食以外に、牛乳を家ではどれくらい飲んでますか？

(松本市の小中学生の結果) 長野県児童生徒の食に関する実態調査より



最大骨量を最大化する最も効果的な時期は18歳より前で、この時期のカルシウム摂取量が重要です。大人になってからカルシウム摂取量を増やしても骨密度の低下や骨折を予防する効果は小さいです。(食事摂取基準2025より) 中学生に摂って欲しいカルシウムの量は男子1000mg、女子800mg。給食で牛乳を1本(224mg)飲むだけでは足りません。



牛乳 飲むなら今でしょ! いや、今しかない!


令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(後半)


松本市西部学校給食センター


<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) | |
| 16 火 | 牛乳 黒パン オニオンスープ ピザポテト コールスローサラダ | | 鶏肉 ウインナー | 牛乳 シレットチーズ | にんじん パセリ | にんにく ねぎ たまねぎ ホールコーン ズッキーニ キャベツ きゅうり レモン汁 | コッパン 黒砂糖 じゃが芋 さとう | バター 油 | エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.7 g |
| 17 水 | 牛乳 ごはん 豆乳ちゃんぽんスープ 長いもの炒め煮 ほうれんそうののりマヨサダ | | 鶏肉 なたと 豆乳 豚肉 | 牛乳 角ぎざみのり | にんじん いんげん ほうれんそう | しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン きくらげ もやし きゅうり | 金芽米 ながいも さとう | 油 ノエッグ マヨネーズ | エネルギー 754 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| 18 木 | 牛乳 ごはん 厚揚げ汁 パ-のごまがらめ なめたけあえ | | 厚揚げ 鶏ひき肉 豚レバー 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ | 金芽米 でんぱん さとう | 油 白いりごま | エネルギー 816 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.4 g |
| 19 金 | 牛乳 ごはん たぬき汁 タラのオイマヨ焼き いもいもサラダ | | 油揚げ みそ たら おから | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ | 金芽米 こんにゃく じゃが芋 さつまいも | 油 ノエッグ マヨネーズ | エネルギー 711 kcal たんぱく質 28 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g |
| 22 月 | 牛乳 ごはん 蒟蒻麺スープ キムタク炒め 海そうサラダ | | 豚ひき肉 なたと 豚肉 | 牛乳 海そうサラダ | にんじん | もやし 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 白菜キムチ漬 つば漬 キャベツ きゅうり | 金芽米 こんにゃく 麺 | ごま油 油 | エネルギー 645 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.8 g |
| 23 火 | 牛乳 まるパン アスパラコーンポタージュ ハンバーグ 枝豆サラダ | | 鶏肉 豚ひき肉 大豆の華 | 牛乳 生クリーム わかめ | にんじん アスパラガス | たまねぎ ホールコーン コーンパ-スト えだまめ キャベツ | まるパン 米粉 さとう | 油 | エネルギー 897 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 4.2 g |
| 24 水 | 牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 肉団子(2個) 梅ドレサラダ | | 厚揚げ みそ ふんわり肉団子 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | だいこん もやし きゅうり ねり梅 | 金芽米 突こんにゃく じゃが芋 さとう | 油 | エネルギー 823 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.9 g |
| 25 木 | 牛乳 ごはん うどん汁 信田煮 きんぴらごぼう | | 鶏肉 さかなかまぼこ 信田袋 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ はくさい 長ねぎ ごぼう | 金芽米 うどん でんぱん さとう | 油 | エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g |
| 26 金 | 牛乳 ごはん 肉だんごスープ いわし生姜煮 切干大根のツナマヨサダ | | 肉だんごつくね いわし生姜煮 ツナフレーク | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ はくさい 長ねぎ ゆでほし大根 きゅうり | 金芽米 | ノエッグ マヨネーズ | エネルギー 768 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g |
| 29 月 | 牛乳 ごはん たけのこ汁 凍り豆腐と鶏肉と 栗の甘辛揚げ がるがるのコンヤ寒天サダ | | 松本の日 さば缶 みそ こおり豆腐 鶏肉 | 牛乳 コンヤ寒天 | にんじん | たまねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり | 金芽米 じゃが芋 でんぱん さとう | 油 蒸し栗 | エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.7 g |
| 30 火 | 牛乳 ごはん チキンカレー トマトミートオムレツ 福神漬あえ | | 鶏肉 トマトミート | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ おろしりんご キャベツ きゅうり 七福神漬 | 金芽米 じゃが芋 | 油 | エネルギー 749 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g |

 郷土料理にはこのマークがつけます
  地場産物をたくさん使った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

地球くんマークについて
今年度から地場産物をたくさん給食で使用した日に、このマークがつけます。

地球が二酸化炭素によって暑くなりすぎること、様々な変化が起これ、私たちの生活に良くない影響を与えます。

そこで、二酸化炭素をできるだけ減らすようにする「ゼロカーボン」の実現にむけて、松本市で行う取り組みの中に、市民のみなさんが行う50の行動があります。

そのうちの一つ、「農ある松本の暮らしを持続させよう！(松本の畑や田んぼ自然をずっと大切にしてみなさんの暮らしを守り続けよう)」のために「近くで作られた地場産物を食べることが大切です。」

地場産物を使うことで、野菜を遠くから運ばなくて済むため、運ぶときに出る二酸化炭素の量が減ります。

このように近くで作られた地場産物を食べることで、松本の畑や田んぼ、自然をずっと大切にし、みなさんの暮らしを守り続けることにもつながります。給食でも積極的に地場産物を使用するので、みなさんも地球を守る行動をしていきましょう。

月々の、きゅうり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

食育情報パネル展
実施会場:八十二長野銀行松本営業部
ウィンドウギャラリー
実施日:6月1日(月)から30日(火)