



# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市西部学校給食センター

(Bコース)

日曜	料理名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
1月	ごはん	つみれ汁 鶏肉のコーンフレーク焼き かみかみサラダ	たらすりみ いわすり身 鶏肉 牛乳 わかめ	にんじん しょうが 長ねぎ だいこん はくさい しめじ もやし	金芽米 でんぱん コーンフレーク ノエッグマヨネーズ 油	594 kcal 29.8 g 20.4 g 2.2 g
2火	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 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	515 kcal 25.2 g 15.4 g 1.9 g
3水	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 トマトピュレ オリーブ セロリ 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 カットベリー(ブドウ) 油	663 kcal 26.5 g 20.7 g 2.6 g
4木	ごはん	たぬき汁 タラのオイマヨ焼き いもいもサラダ	豆腐 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 さつま芋 油 ノエッグマヨネーズ	579 kcal 24.5 g 19.7 g 2 g
5金	ごはん	たけのこ汁 凍り豆腐と鶏肉の甘辛揚げ がるがるコニャク寒天サラダ	まつもとの日 さば缶 みそ こおり豆腐 鶏肉 牛乳 コニャク寒天	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	611 kcal 27.5 g 20.2 g 2 g
8月	ごはん	肉だんごスープ かつおおかか煮 こんにゃくサラダ	肉だんごつくね かつおおかか煮 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ はくさい 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 サラダ コニャク さとう 油	558 kcal 26.8 g 17.1 g 2.1 g
9火	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	すかのちゅう きぼうこんだて 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	628 kcal 28.2 g 19.4 g 2 g
10水	まるパン	アスパラコーンポタージュ ハンバーグトマトソース 枝豆サラダ	鶏肉 国産ハンバーグ 牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス トマト水煮 たまねぎ ホールコーン コーン えだまめ キャベツ きゅうり	まるパン 米粉 さとう 油	692 kcal 29.4 g 27.2 g 3 g
11木	ゆかりごはん	ちゃんこ汁 なないうあげ まぜっこサラダ	豚肉 油揚げ なないうあげ 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	653 kcal 22.5 g 28 g 2 g
12金	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	660 kcal 22.3 g 24.1 g 2.3 g
15月	ごはん	厚揚げ汁 レバーのごまがらめ 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	646 kcal 28 g 23.6 g 1.8 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
 具だくさんみそ汁にはこのマークがつけます

## 食育だより

### おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

### 6月 月目標「骨や歯を丈夫にしよう」

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしく感じにくくなってしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を守るために、次の点に気をつけましょう。

#### 健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう
----------------	----------------------	-------------------------	-----------------





# 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

(Bコース)

日曜	料理名	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
16火	ごはん	春雨四川スープ 蒸し餃子(2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 でんぷん ごま油	560 kcal 20.1 g 15.6 g 1.9 g
17水	コッペパン	コーンとレタスのスープ ホキフライ 大豆のフレークサラダ	鶏肉 ホキ ツナフレーク 大豆の華 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン ユーバースト レタス キャベツ きゅうり	コッペパン バターミックス パン粉 さとう 油	653 kcal 31.3 g 21.9 g 3.2 g
18木	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 しょうが 新たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう でんぷん	599 kcal 28 g 22.1 g 1.8 g
19金	ごはん	豆乳ちゃんぽんスープ 長いもの炒め煮 ほうれんそうのりマヨサラダ	鶏肉 なた 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	601 kcal 25.9 g 20.4 g 1.7 g
22月	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	ショルダーベーコン 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 たまねぎ キャベツ ホールコーン	金芽米 マカロニ(ABC) でんぷん さとう ミルメーク(コヒー) 油 オリーブ油	626 kcal 29.6 g 17.5 g 2.5 g
23火	ごはん	凍り豆腐のみそ汁 いわし生姜煮 切干大根のツナマヨサラダ	こおり豆腐 油揚げ みそ いわし生姜煮 ツナフレーク 牛乳	にんじん 小松菜 はくさい たまねぎ ゆでほし大根 きゅうり	金芽米 じゃが芋 ノエッグ マヨネーズ	588 kcal 24.6 g 20.4 g 2.1 g
24水	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 ウィンナー 牛乳 ヌレトチーズ	にんじん パセリ にんにく オリーブ たまねぎ ホールコーン スツキーニ キャベツ きゅうり レモン汁	コッペパン 黒砂糖 じゃが芋 さとう バター 油	644 kcal 23.9 g 22 g 3 g
25木	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	584 kcal 21.3 g 16.7 g 2.2 g
26金	ごはん	米粉ワフタンスープ はるまき だいこん ちゅうか 大根の中華あえ	豚ひき肉 なた 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 米粉ワフタン さとう 油 ごま油	567 kcal 19.3 g 19.2 g 1.9 g
29月	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 ささみフレーク 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 突こんにやく じゃが芋 さとう 白すりごま 油	545 kcal 29.8 g 14.1 g 2 g
30火	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 でんぷん さとう 油	618 kcal 24.7 g 19.4 g 2.5 g

郷土料理にはこのマークがつきます
 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

## 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、このマークがつきます。



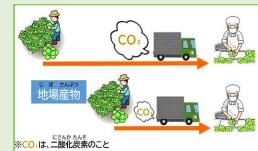
地球が二酸化炭素によって暑くなりすぎること、様々な変化が起こり、私たちの生活に良くない影響を与えます。

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のが大切です。」

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、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。

(\*)50の行動 <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/uploaded/attachment/123111.pdf>



月々の、きゅうり・ゆびんや季節の給食の様子などホームページでわくわ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)  
テーマ:6月は食育月間

行ってみたいね!

