



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

<C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
			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
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 すりめ 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 でんぷん 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	ためぎ汁 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 キャバツ	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
3水	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	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 キャバツ	金芽米 でんぷん 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
4木	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 キャバツ 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
5金	コッパン	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 トマトビュレ わかずけ 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	コッパン じゃが芋 さとう カットゼリー(ブドウ) 油	663 kcal 26.5 g 20.7 g 2.6 g
8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 キャバツ きゅうり なめたけ	金芽米 でんぷん さとう 油 白いりごま	646 kcal 28 g 23.6 g 1.8 g
9火	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 キャバツ 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
10水	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ラダ	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	611 kcal 27.3 g 22.2 g 2.1 g
11木	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
12金	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 ヨーハースト えだまめ キャバツ きゅうり	まるパン 米粉 さとう 油	692 kcal 29.4 g 27.2 g 3 g
15月	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にはこのマークがつきます

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


(Cコース)

日曜	料理名	・汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜	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	凍り豆腐の味噌汁 かつおおかか煮 こんにゃくサラダ	ごり豆腐 油揚げ 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 ジャが芋 ワタ コシコシ さとう 油	537 kcal 24.4 g 15.3 g 2.1 g
17水	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 七福神漬け	金芽米 じゃが芋 油	584 kcal 21.3 g 16.7 g 2.2 g
18木	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	515 kcal 25.2 g 15.4 g 1.9 g
19金	コッパン	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 ホキフライ 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 コーパースト レタス キャベツ きゅうり	コッパン さとう 油	650 kcal 33 g 22 g 3.3 g
22月	ごはん	豚汁 焼あじの南蛮だれ ごまささみあえ	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 突こんにゃく ジャが芋 さとう 白すりごま 油	545 kcal 29.8 g 14.1 g 2 g
23火	ごはん	米粉ワンタンスープ はるまき 大根の中華あえ	豚ひき肉 なたと 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 米粉ワンタン さとう 油 ごま油	567 kcal 19.3 g 19.2 g 1.9 g
24水	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	653 kcal 22.5 g 28 g 2 g
25木	ごはん	たけのこ汁 凍り豆腐と鶏肉の甘辛揚げ がるがるコシコシ寒天ワタ	さば缶 みそ ごり豆腐 鶏肉 牛乳 コシコシ寒天	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 ジャが芋 でんぱん さとう 油	611 kcal 27.5 g 20.2 g 2 g
26金	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 シュレットチーズ	にんじん パセリ にんにく オニオン たまねぎ ホールコーン スズキーニ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパン 黒砂糖 ジャが芋 さとう バター 油	644 kcal 23.9 g 22 g 3 g
29月	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 ジャが芋 さとう 油	660 kcal 22.3 g 24.1 g 2.3 g
30火	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	シヨルダーベーコン 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん チンゲンサイ アツタリ セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン	金芽米 マカロニ(ABC) でんぱん さとう ミルメーク(コーヒ) 油 オリーブ油	626 kcal 29.6 g 17.5 g 2.5 g

郷土料理にはこのマークがつけます 地球くんマークがつきます 地場産物をたくさん使った献立にはこのマークがつけます 歯マークがつきます 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、きょうしやくゆう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
 行ってみてね!