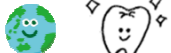




令和8年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

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火	 ごはん	 ごまみそ汁 鶏肉の照り焼き 香りびたし		牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 (下味)	だいこん はくさい 長ねぎ きゅうり にんじん	金芽米 こんにゃく さとう 白ねりごま ごま油	584 kcal 26.3 g 22.2 g 1.7 g			
2水	 ごはん	 わかめとじゃが芋のみそ汁 焼きアジのごまだれがけ おかかあえ		牛乳 わかめ 油揚げ みそ あじ 花かつお	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 じゃが芋 さとう でんぱん 白すりごま	519 kcal 26.3 g 13.5 g 2.1 g			
3木	 ごはん	 豚汁 さんまのかば揚げ たくあんあえ		牛乳 豚肉 みそ さんま	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 細切りたくあん	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく でんぱん さとう 油 白いりごま	678 kcal 25.7 g 29.4 g 2.0 g			
4金	 クロワッサン	 コーン入り野菜スープ チーズオムレツミートソース 乳・卵・小麦あり えだまめサラダ		牛乳 わかめ 鶏肉 チーズ オムレツ 豚肉	たまねぎ コーン・ポ ホールコーン えだまめ キャベツ にんじん チンゲンサイ トマト水煮	クロワッサン 油 じゃが芋 さとう	524 kcal 23.1 g 26.4 g 2.4 g			
7月	 わかめごはん	 担々こんにゃく麺スープ さんまや 山賊焼き はるさめ 春雨サラダ 豆乳みかんクレープ	あさひまち小学校 きぼうこんだて 乳・卵・小麦なし	牛乳 豚肉 炊き込みわかめ なると みそ 鶏肉 (下味)	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 こんにゃく麺 でんぱん マロニー さとう 豆乳みかんクレープ 白すりごま 白ねりごま 油 ごま油	708 kcal 31.9 g 23.9 g 3.3 g			
8火	 ごはん	 旬の貝だくさんみそ汁 レコ入りルバーグ のり酢あえ		牛乳 角ぎざみのり 豆腐 みそ レコ入りルバーグ	たまねぎ しめじ えのきたけ はくさい しょうが もやし きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 さつま芋 さとう でんぱん 油	562 kcal 22.7 g 15.8 g 1.9 g			
9水	 ごはん	 豆腐のすまし汁 肉じゃが こんにゃくサラダ		牛乳 かまぼこ 豆腐 豚肉	はくさい しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん みつば いんげん	金芽米 しらたき じゃが芋 さとう サラダコンヤク 油	534 kcal 21.6 g 16.0 g 2.4 g			
10木	 ごはん	 さつま汁 いわしのみぞれ煮 こんぶあえ		牛乳 塩こんぶ 鶏肉 油揚げ みそ いわしのみぞれ煮	たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん	金芽米 さつま芋	571 kcal 23.7 g 17.6 g 2.0 g			
11金	 背割りコッパン	 ジュリエンヌスープ ワンフルトマトソース わふう 和風おさつサラダ	パンにはさんで 食べてね	牛乳 豚肉 ワンフル	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ トマトピューレ	コッパン さとう さつま芋 油	691 kcal 27.3 g 27.2 g 3.6 g			
14月	 ごはん	 厚揚げのみそ汁 あつあ 黒酢肉団子 (2個) きくたんこ ごぼうマヨサラダ		牛乳 厚揚げ みそ 黒酢肉団子	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ きゅうり ごぼう ホールコーン にんじん	金芽米 ノックマヨネーズ	636 kcal 20.7 g 25.6 g 2.0 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	 貝だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



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



貝だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



9月 月目標「規則正しい生活をしよう」

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、体調不良が起こりやすくなります。休み中に、生活リズムが乱れたことも関係しているかもしれません。夏の疲れも出てくる時期です。暑さに負けず、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

②朝ごはんを必ず食べる

③トイレに行く

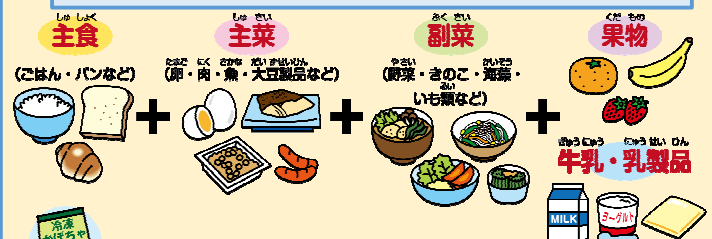
朝日を浴びることで、すっきりと目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。

朝、トイレに行く習慣をつけると、1日をすっきりとスタートすることができます。



主食・主菜・副菜をそろえると、
栄養バランスが整いやすくなります。



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものをおすすめです。
野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



令和8年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

〈Bコース〉

松本市東部学校給食センター

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	緑	黄	
					おもに体の組織をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーとなる食品	
15 火	ごはん	ワンタンスープ 麻婆豆腐 大根の中華サラダ	ひがしアジアぶんかし 2026まつもと きねんこんだて (ちゅうごく)		牛乳 豚肉 なると 豆腐 大豆の華 みそ	たまねぎ しめじ 長ねぎ はくさい にんにく 小松菜 しょうが たけのこ だいこん にんじん チンゲンサイ	金芽米 ワンタン さとう でんぶん ごま油	543 kcal 22.7 g 15.8 g 2.2 g
16 水	ごはん	ワカメスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	ひがしアジアぶんかし 2026まつもと きねんこんだて (かんこく)		牛乳 わかめ 鶏肉 細切かぼ	はくさい 長ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん トマトビュレ チンゲンサイ	金芽米 でんぶん さとう ごま油 油 白いりごま	575 kcal 25.3 g 19.3 g 2.0 g
17 木	ごはん	さわに 椀 ぶりのみそ漬け焼き おひたし	ひがしアジアぶんかし 2026まつもと きねんこんだて (にほん)		牛乳 豚肉 細切かぼ ぶりみそ漬け	たけのこ だいこん えのきたけ はくさい にんじん 小松菜	金芽米 しらたき	540 kcal 26.1 g 19.7 g 1.7 g
18 金	きりこ 切込み丸パン	オニオンスープ メンチカツ ポテトサラダ			牛乳 豚肉 メンチカツ	たまねぎ きゅうり にんじん パセリ	まるパン ジャが芋 油	641 kcal 24.1 g 24.4 g 3.2 g
24 木	ごはん	まつもととうふ汁 シルバーの塩麹焼き おてっか 巨峰ゼリー	まつもとの日 こんだて		牛乳 かまぼこ 豆腐 シルバー(下味) 豚肉 みそ	はくさい えのきたけ たまねぎ 長ねぎ なす にんじん ビーマン	金芽米 さとう 巨峰つこゼリー 油	602 kcal 25.9 g 17.5 g 2.1 g
25 金	黒パン	かきたま汁 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ			牛乳 かまぼこ 冷凍液卵 鶏肉 (下味)	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ブロッコリー	コッペパン 黒砂糖 じゃが芋 でんぶん さとう バター 油	610 kcal 32.5 g 20.0 g 3.0 g
28 月	ごはん	けんちん汁 きのこしゅうまい(2個) ひじきの煮物			牛乳 ひじき 豆腐 キノ入シューマイ 鶏肉 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	金芽米 こんにゃく じゃが芋 突こんにゃく さとう ごま油 油	560 kcal 20.7 g 17.4 g 2.3 g
29 火	ごはん	かぼちゃいも団子の月見汁 イカカツ キャベツのごまあえ	おつきみ こんだて		牛乳 豚肉 油揚げ イカカツ	だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう	金芽米 さとう いも団子FeCa南瓜入り 油 白すりごま	598 kcal 18.6 g 18.6 g 2.2 g
30 水	ぜんまい 玄米入りごはん	ポークカレー 梨 ふくじんづけ 福神漬あえ			牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ りんごビュレ なし キャベツ きゅうり 福神漬 にんじん	金芽米 発芽玄米 じゃが芋 油	594 kcal 19.7 g 17.1 g 2.1 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



東アジア文化都市献立

今月は…東アジア文化都市献立が出ます。

日本のみそ 中国のトウバンジャン 韓国のコチュジャン
という発酵調味料を使った献立です。

東アジア文化都市とは？

日本、中国、韓国の3か国で、各国から選ばれた都市同士で文化交流
を行い、お互いのことをより深く知ってほしいというものです。中国と
韓国は日本とご近所の国ではありますが、似ているようで少しずつ異
なる文化を発展させてきました。

似ているけれど、ちがうところ「箸の文化」

日本



- ・木でできている
- ・横向きに置く

韓国



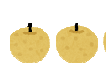
- ・金属でできている
- ・場面によって横向き
縦向きを分ける

中国



- ・長い
- ・縦向きに置く

給食を通じて、東アジアの国々の理解が深められるよう
なきっかけづくりになるといいですね！



旭町小学校希望献立

低学年はクラス毎、高学年は一人一人アンケートを
とって、その中から希望が多かったメニューを選び
ました。おいしい給食を食べて、午後元気に過ごし
ましょう。



松本市公式Youtubeチャンネル「シンカチャンネル」にて
「おてっか」を紹介しています。
伝統を大切に、食べ繋いでいきましょう。

松本の郷土食
食改さんイチョシの
おてっか はいかが？



視聴は
こちらから ↓

