



令和8年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主菜・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材料名	エネルギー
1火	切り込み丸パン	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3木	ごはん	旬の具だくさんみそ汁 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
4金	ごはん	松本豆腐汁 シルバーの塩麴焼き おてっか 巨峰ゼリー	牛乳 かまぼこ 豆腐 シルバー(下味) 豚肉 みそ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8火	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 えだまめサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 チーズオムレツ 豚肉	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	ごはん	厚揚げのみそ汁 黒酢肉団子(2個) ごぼうマヨサラダ	牛乳 厚揚げ みそ 黒酢肉団子	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10木	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 キノコ入シューマイ 鶏肉 油揚げ 大豆	たんぱく質 脂質 食塩相当量
11金	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)	たんぱく質 脂質 食塩相当量
14月	ごはん	ワンタンスープ 麻婆豆腐 大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 なると 豆腐 大豆の華 みそ	たんぱく質 脂質 食塩相当量



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

食育だより

「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、朝ごはんは、眠っているスッキリと目が覚め、た体と頭(脳)を目覚め生活リズムが整いやすくなります。

朝、トイレに行く習慣をつけると、1日をしっかりとスタートすることができます。

9月 月目標「規則正しい生活をしよう」

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。

主食



主菜



副菜



果物



牛乳・乳製品

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)

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名	・汁物 ・主菜・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます			材 料 名			エネルギー
					赤	緑	黄	たんぱく質
					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	脂質
15火	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 プリン	コッパン 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
16水	ごはん	さわに碗 ぶりのみそ漬け焼き おひたし	ひがしアジアぶんかとし 2026まつもと きねんこんだて (にほん)		牛乳 豚肉 細切かまぼこ ぶりのみそ漬け	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 しらす	540 kcal 26.1 g 19.7 g 1.7 g
17木	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とし 2026まつもと きねんこんだて (かんこく)		牛乳 わかめ 鶏肉 細切かまぼこ	はくさい 長ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん トマトピュレ 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
18金	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 でんぶん 白すりごま	519 kcal 26.3 g 13.5 g 2.1 g
24木	玄米入りごはん	ポークカレー 梨 福神漬あえ			牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ 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
25金	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 いも団子南瓜入り 油 白すりごま	598 kcal 18.6 g 18.6 g 2.2 g
28月	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 でんぶん さとう 油 白いりごま	678 kcal 25.7 g 29.4 g 2.0 g
29火	背割りコッパン	ジュリエンスープ フランクフルトソー 和風おさつサラダ	パンにはさんで 食べてね		牛乳 豚肉 フランクフルト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ トマトピュレ	コッパン さとう さつま芋 油	691 kcal 27.3 g 27.2 g 3.6 g
30水	わかめごはん	担々こんにゃく麺スープ 山賊焼き 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 でんぶん 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



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」



・木でできている
・横向きに置く

・金属でできている
・場面によって横向き
縦向きを分ける

・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。



視聴は
こちらから ↓

