



令和8年度 9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 火	牛乳 アップルパン 野菜スープ ピザポト ブロッコリーサラダ		豚肉 シヨルダーベーコン	牛乳 シュレットチーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	ドライアップルセロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン	コッパパン ジャが芋 さとう	バター オリーブ油	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.9 g
2 水	牛乳 ごはん 白いスンドゥブ ヤンニョムチキン 大根のナムル	東アジア文化都市 2026松本 記念献立(韓国)	豚肉 あさり 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 757 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.5 g
3 木	牛乳 ごはん 乾物たっぷりみそ汁 メダイのマヨコーン焼き おかかサラダ	防災の日 献立	こおり豆腐 みそ めだい 花かつお	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ 切干し大根 コーン・ポト じゃが芋 きゅうり	金芽米 ジャが芋 さとう	ノイック マヨネーズ 油	エネルギー 713 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g
4 金	牛乳 ごはん 豆乳ちゃんぽん 鶏もも肉のトマトソース やみつきキャベツ		豚肉 えび なると 豆乳 鶏肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん カットトマト	しょうが たまねぎ もやし ホールコーン きくらげ にんにく キャベツ きゅうり	金芽米 さとう	オリーブ油 ごま油	エネルギー 656 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.4 g
7 月	牛乳 ごはん みそけんちん汁 たまごの野菜あんかけ もやしののり酢あえ		油揚げ 豆腐 みそ プレーンオムレツ	牛乳 角きざみのり	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 こんにやく さとう でんぷん	ごま油	エネルギー 660 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.6 g
8 火	牛乳 コッパパン オニオンスープ フランクフルト ケチャップ ツナサラダ 梨	重陽の節句 献立	フランクフルト ツナフレック	牛乳	にんじん パセリ	オニオン・たまねぎ しめじ なし ホールコーン キャベツ きゅうり	コッパパン さとう	ごま油	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 4.3 g
9 水	牛乳 栗ごはん 具だくさんみそ汁 さんまの甘露煮 菊花あえ		豆腐 小菊かまぼこ みそ さんま甘露煮	牛乳 塩こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん もやし 菊のり	金芽米 ジャが芋	栗	エネルギー 699 kcal たんぱく質 28 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.9 g
10 木	牛乳 わかめごはん 蒟蒻麺スープ フライドチキン 春雨サラダ 豆乳クリームプリン	島立小学校 希望献立	豚ひき肉 なると 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん	もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	金芽米 こんにやく でんぷん マロニー さとう 豆乳クリームプリン	油	エネルギー 831 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.7 g
11 金	牛乳 ごはん さつま汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ ほうれんそうののりマヨサラダ		鶏肉 みそ こおり豆腐 豚肉	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにやく さつま芋 でんぷん さとう	油 ノイック マヨネーズ	エネルギー 871 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.7 g
14 月	牛乳 ごはん お月見汁 肉団子(2個) えだまめサラダ	お月見 献立	鶏肉 安曇野産玉ねぎ肉団子	牛乳	にんじん みつば	だいこん しめじ はくさい キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 加糖チャオジャがもちホール さとう	オリーブ油	エネルギー 802 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 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



9月 月目標「食生活の見直しをしよう」

夏休み中はいつもと同じよう過ごすことができましたか？生活のリズムを正しく戻し、2学期も毎日元気に過ごすポイントを探ってみましょう。

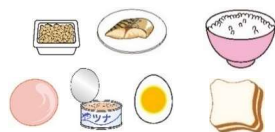


朝ごはんを 食べよう



朝ごはんを
食べると
午前中の授業も
集中できます。

朝ごはんに
たんぱく質と 炭水化物



のセットで食べると、体内
時計のズレがリセットされて、
睡眠のリズムが整えられます。

夕食を食べる時間



夕食は、寝る2～3時間前に食
べ終わるようにすると、朝起き
て、食欲がわきます。

早起き



早起きをする、時間にゆとりが
できておなかもすくので朝ごはん
をおいしく食べられます。

毎日の元気は、朝ごはんから！しっかり食べよう！



令和8年度 9月分 学校給食予定献立表(後半)

〈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)	
15 火	牛乳 コッパパン ミネストローネ チキンポテトカツ マカロニサラダ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ カットトマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり えだまめ	コッパパン じゃが芋 バターミックス 乾燥マッシュポテト さとう マカロニ	オリーブ油	エネルギー 865 kcal たんぱく質 44.1 g 脂質 27 g 食塩相当量 4.1 g
16 水	牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのうま煮 和風ポテトサラダ		豆腐 油揚げ みそ さば	牛乳 角きざみのり	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが きゅうり	金芽米 さとう じゃが芋	油	エネルギー 757 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.9 g
17 木	牛乳 ごはん ワントンスープ 麻婆豆腐 パパボンサラダ	東アジア文化都市 2026松本 記念献立(中国)	豚肉 なた 豚ひき肉 みそ 豆腐 ささみルー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが たけのこ もやし きゅうり	金芽米 ワンタン さとう でんぱん	油 ごま油 白ねりごま 白すりごま ラー油	エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.7 g
18 金	牛乳 ごはん キムチ汁 ハンバーグ お月見豆乳クレープ もやしの中華あえ	明善中学校 希望献立	豚肉 豆腐 豚ひき肉 豆乳 鶏ひき肉 大豆の華	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 白菜キムチ漬 長ねぎ えのきたけ しょうが おろしりんご もやし	金芽米 でんぱん さとう カスタード風クレープ	ごま油 白いりごま	エネルギー 868 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 32 g 食塩相当量 2.6 g
24 木	牛乳 ごはん 松本豆腐汁 あじのカレー焼き おてっか	松本の日	鶏肉 月見ちらしかまぼこ 豆腐 あじ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	だいこん なす たまねぎ	金芽米 里いも でんぱん さとう	油	エネルギー 690 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.5 g
25 金	牛乳 ごはん 白菜スープ 鶏肉ときこの包み揚げ わかめの中華サラダ		豚肉 なた きのこ春巻き ツナフレック	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 さとう	油 ごま油	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g
28 月	牛乳 ごはん 四川スープ 肉しゅうまい(3個) マヨかぼちゃサラダ		豚肉 豆腐 肉シュマイ	牛乳	にんじん かぼちゃ	えのきたけ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぱん	ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g
29 火	牛乳 ナン キーマカレー 野菜コック フルーツあえ		豚ひき肉 大豆の華	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ なす みかん缶 白桃缶 黄桃缶	ナン 野菜コロッケ ジャインマスカットゼリー	油	エネルギー 901 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 1.7 g
30 水	牛乳 ごはん さわに椀 ぶりみそづけ焼き わかめ入りおひたし	東アジア文化都市 2026松本 記念献立(日本)	豚肉 極細かまぼこ ぶり 花かつお	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	金芽米		エネルギー 690 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.7 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2026松本記念献立

今月は…東アジア文化都市2026松本記念献立が出ます。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料理を出します。

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いこうという取り組みです。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！

信州ACEプロジェクト

長野県は、平均寿命が男女ともに全国トップレベルの長寿が自慢です。一人ひとりが生きがいを持ち、健やかに幸せに暮らせるように、長野県が進めている健康づくり県民運動が「信州ACEプロジェクト」です。

Action〔体を動かす〕

歩く、体操する、掃除をするなど、
今より少し多く動こう。

Check〔検診を受ける〕

自分は健康と思っていても、毎年検診を受ける。
歯科チェックも。

Eat〔健康に食べる〕

おいしく、体によい食生活を工夫し、健康に
過ごす。

月々の、きゅうしょくゆうびんや季節の給食の様子などホームページで詳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

