



令和8年度

9月分 学校給食予定献立表(前半)

(Bコース)

松本市西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	 白菜スープ 鶏肉ときのこの包み揚げ わかめの中華サラダ	豚肉 なんと ときのご春巻き ツナフレーク 牛乳 わかめ	たまねぎ はくさい しめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 さとう 油 ごま油	570 kcal 20.5 g 20.8 g 2.1 g	
2水	 コッパパン	 オニオンスープ ワンカフト ケチャップ ツナサラダ 梨	 ワンカフト 牛乳 ツナフレーク	おむろー たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり なし にんじん パセリ	コッパパン さとう ごま油	647 kcal 25.3 g 25.9 g 3.3 g	
3木	 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	しまだちしょう がっこう きぼうこんだて	豚ひき肉 なんと 鶏肉 牛乳 炊込みわかめ	金芽米 こんにゃく麺 でんぶん マロニー さとう 豆乳クリームプリン 油	656 kcal 28.2 g 22.2 g 2 g	
4金	 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	だいこん たまねぎ えのきたけしょうが きゅうり にんじん	金芽米 さとう じゃが芋 油	613 kcal 26.9 g 21.2 g 2.4 g	
7月	 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	 ぼうさいのひ こんだて	こおり豆腐 みそ 牛乳 めだいたい 花かつお わかめ 塩こんぶ	たまねぎ 切干し大根 コーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう 油 ノンエッグ マヨネーズ	575 kcal 26 g 20 g 2.2 g
8火	 ごはん	 白いスンドゥブ ヤンニョムチキン 大根のナムル	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)	豚肉 あさり 豆腐 鶏肉 牛乳	たまねぎ はくさい 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん	金芽米 でんぶん 油 ごま油 白いりごま さとう	601 kcal 28.9 g 20 g 2.1 g
9水	 アップルパン	 野菜スープ ピザボート ブロッコリーサラダ	豚肉 牛乳 ショルダーベーコン シュレットチーズ	ドライアップル セロリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんじん パセリ ブロッコリー	コッパパン バター じゃが芋 さとう オリーブ油	598 kcal 22.5 g 19.3 g 2.8 g	
10木	 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 プレーザムツ 牛乳 角きざみのり	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 にんじん	金芽米 こんにゃく さとう でんぶん ごま油	535 kcal 20.5 g 15.5 g 2.1 g	
11金	 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 牛乳 なんと 豆乳 鶏肉 塩こんぶ	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 にんじん カットトマト	金芽米 さとう オリーブ油 ごま油	521 kcal 27.8 g 13.9 g 2 g	
14月	 ごはん	 キムチ汁 ハンバーグ もやしの中華あえ お月見豆乳クレープ	めいぜんちゅうがっこう きぼうこんだて	豚肉 豆腐 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 豆乳	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ えのきたけ しょうが おろしりんご きゅうり もやし にんじん	金芽米 でんぶん さとう カスタード 風クレープ ごま油 白いりごま	693 kcal 29.2 g 27.5 g 2 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

『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。

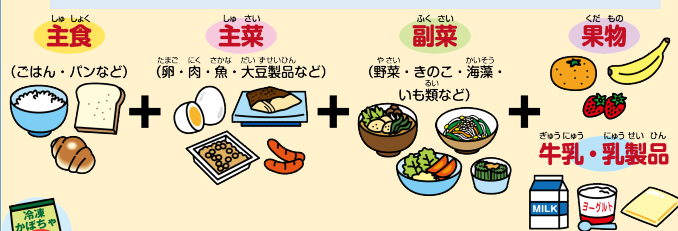
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。

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。



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。



忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。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〉

松本市西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	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
15 火	 ごはん	 四川スープ 肉しゅうまい(2個) マヨかぼちゃサラダ	豚肉 豆腐 肉シューマイ 牛乳	えのきたけ だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ	金芽米 でんぱん ノンエッグ マヨネーズ	605 kcal 21.8 g 20.1 g 1.7 g			
16 水	 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	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく きゅうり えだまめ にんじん パセリ カットトマト	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 油	695 kcal 34.9 g 22.5 g 3.3 g			
17 木	 ごはん	 さわに碗 ぶりみそづけ焼き わかめ入りおひたし	豚肉 極細かまぼ ぶり 花かつお 牛乳 わかめ	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん 小松菜	金芽米	542 kcal 27.6 g 18.7 g 2.8 g			
18 金	 ごはん	 お月見汁 肉団子(2個) えだまめサラダ	鶏肉 牛乳 安曇野産玉ねぎ肉団子	だいこん しめじ はくさい キャベツ きゅうり えだまめ にんじん みつば	金芽米 さとう オリーブ油 加糖おじやがもち粉	640 kcal 22.6 g 20.3 g 2.2 g			
24 木	 ごはん	 さつまい 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚 ほうれんそうののりマヨネーズ	鶏肉 みそ 牛乳 こおり豆腐 豚肉 ささみのり	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう にんじん	金芽米 突こんにゃく さつまい でんぱん さとう 油 ノンエッグ マヨネーズ	688 kcal 26.6 g 25.3 g 2.2 g			
25 金	 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 みそ さんま甘露煮 牛乳 塩こんぶ	たまねぎ だいこん もやし 菊のり ほうれんそう にんじん	金芽米 じゃが芋 栗	538 kcal 22.9 g 17.5 g 2.2 g			
28 月	 ごはん	 松本豆腐汁 あじのカレー焼き おてっか	鶏肉 牛乳 月見ちらしかまぼ 豆腐 あじ 豚肉 みそ	だいこん なす たまねぎ にんじん ピーマン 小松菜	金芽米 里いも でんぱん さとう 油	558 kcal 31.7 g 16.5 g 1.8 g			
29 火	 ごはん	 ワンタンスープ 麻婆豆腐 パンパングーサラダ	豚肉 なた 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ささみルー	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 チンゲンサイ にんじん	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	606 kcal 27.6 g 20 g 2.2 g			
30 水	 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	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 にんじん ピーマン	ナン 野菜コック シャインマスカットセリー 油	740 kcal 27.3 g 26.5 g 1.5 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	具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます

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  具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつけます 

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 韓国 中国

木でできている 金属でできている 長い

横向きに置く 場面によって横向き・縦向きを分ける 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、きょうしきや旬の給食の様子などホームページでくわ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



朝ごはん
毎日野菜 プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！