



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	 お月見汁 肉団子（2個） えだまめサラダ おつきみこんだて	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 加糖オリーブ油	640 kcal 22.6 g 20.3 g 2.2 g			
2水	 ごはん	 さわに碗 ぶりみそづけ焼き わかめ入りおひたし 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)	豚肉 極細かつお 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			
3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 プレーンカツ 牛乳 角さぎのり	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			
4金	 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 ジャガイモ バターミックス 乾燥マッシュポテト 油 さとう マカロニ オリーブ油	695 kcal 34.9 g 22.5 g 3.3 g			
7月	 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 しまだしょう がっこう きぼうこんだて	豚ひき肉 なた 鶏肉 牛乳 炊込みわかめ	もやし 長ねぎ しょうが にんにく 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 豆乳クリームプリン 油	656 kcal 28.2 g 22.2 g 2 g			
8火	 ごはん	 松本豆腐汁 あじのカレー焼き おてっか まつもとのひ	鶏肉 みそ 牛乳 月見ちらしかまぼこ 豆腐 あじ 豚肉	だいこん なす たまねぎ にんじん 小松菜 ピーマン	金芽米 里いも でんぶん さとう 油	560 kcal 31.9 g 16.6 g 1.8 g			
9水	 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 なた きのこ 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			
10木	 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 めだい 花かつお 牛乳 わかめ 塩こんぶ	たまねぎ 切干し大根 コーン ストキャット きゅうり にんじん パセリ	金芽米 ジャガイモ さとう ノンエッグ マヨネーズ 油	575 kcal 26 g 20 g 2.2 g			
11金	 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	ワンカフト 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	656 kcal 25.4 g 25.9 g 3.5 g			
14月	 栗ごはん	 具だくさんみそ汁 さんまの甘露煮 菊花あえ ちょうようのせつ こんだて	豆腐 小菊かまぼこ 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 ジャガイモ 栗	538 kcal 22.9 g 17.5 g 2.2 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



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



9月 月目標「規則正しい生活をしよう」

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

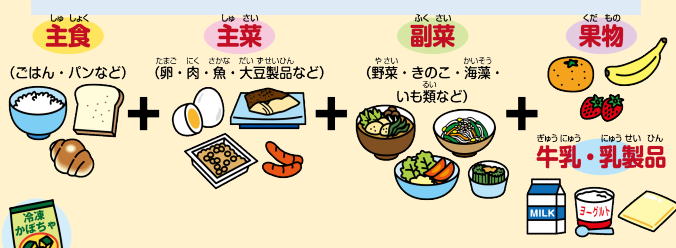
朝日を浴びることで、すっきりと目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

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)

〈C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
15 火	 ごはん	 ワンタンスープ 麻婆豆腐 パンパングーサラダ	ひがしアジアぶんかとし 2026まつもと きねんこんだて (ちゅうごく)	豚肉 なたと 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ささみルー	しめじ 長ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 ワンタン さとう でんぷん 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
16 水	 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 なたと 豆乳 鶏肉 牛乳 塩こんぶ	しょうが もやし ホールコーン きくらげ にんにく たまねぎ 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
17 木	 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 (かんごく)	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 でんぷん さとう 油 ごま油 白いりごま	601 kcal 28.9 g 20 g 2.1 g
18 金	 ナン	 キーマカレー 野菜300g 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 スズキニ なす みかん缶 白桃缶 黄桃缶 にんじん ピーマン	ナン 野菜300g 油 ジャンマスカットセリー	740 kcal 27.3 g 26.5 g 1.5 g
24 木	 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 牛乳 肉シューマイ	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 でんぷん ノエッグ マヨネーズ	605 kcal 21.8 g 20.1 g 1.7 g
25 金	 アップルパン	 野菜スープ ピザポテト ブロッコリーサラダ		豚肉 牛乳 シュールダーベーコン シュレットチーズ	ドライアップル セロリー キャベツ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	コッペパン ジャが芋 さとう バター オリーブ油	598 kcal 22.5 g 19.3 g 2.8 g
28 月	 ごはん	 さつまい 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚 ほうれんそうのりマヨサラダ		鶏肉 みそ こおり豆腐 豚肉 牛乳 角さざみのり	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	金芽米 突ごんにやく さつまい でんぷん さとう 油 ノエッグ マヨネーズ	688 kcal 26.6 g 25.3 g 2.2 g
29 火	 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 えのき永 しょうが おろしりんご きゅうり もやし にんじん	金芽米 でんぷん さとう ごま油 カスタード風ループ 白いりごま	693 kcal 29.2 g 27.5 g 2 g
30 水	 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 角さざみのり	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
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か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せんが、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、きゅうり・きゅういんや季節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！