



令和8年度 9月分 学校給食予定献立表(前半)

松本市波田学校給食センター

	料理名 ・主食 ・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	救給力レー 牛乳 具だくさんみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(4年～2個) フルーツ白玉	油あげ、みそ、 焼き竹輪	牛乳、 あおのり	にんじん、 こまつな	ごぼう、ねぎ、 えのきたけ、 黄桃レトルト、 パインレトルト	救給力レー、 じゃがいも、薄力 粉、 カラフルボール、 タイスゼリー(温州 みかん)	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	704 19.6 29.9 2.6	977 25.0 41.7 3.8
2 水	ごはん 牛乳 白菜汁 さばのうま煮 即席漬け	豚もも肉、 木綿豆腐、さば、 みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、 こまつな	はくさい、 えのきたけ、 干しいたけ、 しょうが、だいこん、 きゅうり	金芽米、 しらたき、 三温糖		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	562 25.8 16.1 2.3	714 31.2 18.2 3.1
3 木	米粉パン 牛乳 ジュリエンスープ アンサンブルエッグ(乳入り) かぼちゃサラダ	ベーコン、 アンサンブル エッグ	牛乳	にんじん、 かぼちゃ	キャベツ、たまねぎ、 セロリー、きゅうり	米粉パン	ノエック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	611 25.1 24.2 2.9	751 30.5 28.7 3.5
4 金	ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ レバーとポテトのケチャップあえ カリポリサラダ	ロースハム、 豚レバー	牛乳	にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ、しめじ、 きゅうり、だいこん	金芽米、 でんぷん、 皮つきポテト、 三温糖	米油、ごま油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	572 20.0 16.1 2.2	739 24.4 18.8 2.8
7 月	ごはん 牛乳 ごまキムチ汁 蒸し餃子(小2個、中3個) はるさめサラダ	豚もも肉、 木綿豆腐、 蒸し餃子	牛乳	にんじん、 こまつな	だいこん、ねぎ、 はくさいキムチ漬け、 キャベツ、きゅうり	金芽米、 マロニー、 上白糖	ねりごま、 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	550 19.4 15.8 1.9	726 24.2 19.3 2.5
8 火	わかめごはん 牛乳 はるさめスープ 鶏のから揚げ(4年～2個) のり酢あえ 冷凍ミカン	鶏むね肉、 鶏もも肉	牛乳、 わかめごはんの 素、 角刻みのり	こまつな、 にんじん	もやし、ホールコーン、 はくさい、きゅうり、 しめじ、冷凍みかん	金芽米、 マロニー、 でんぷん	ごま油、米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	617 25.6 17.7 2.4	787 31.9 20.8 3.1
9 水	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 厚揚げと豚肉のみそめ もやしときゅうりの中華和え	豚もも肉、 厚揚げ、みそ	牛乳、 角切り昆布	根みつば、 赤ピーマン、 にんじん	たまねぎ、えのきたけ、 はくさい、 はくさいキムチ漬け、 ズッキーニ、キャベツ、 しょうが、にんにく、 きゅうり、もやし	金芽米、焼きふ、 三温糖、 でんぷん	米油、ごま油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	512 22.8 15.4 2.1	657 27.8 18.3 2.5
10 木	ココアパン 牛乳 コンソメスープ 米粉豆乳グラタン ツナポテトサラダ	鶏むね肉、 ツナレトルト	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ、 セロリー、きゅうり、 ホールコーン	ココアパン、 野菜グラタン、 じゃがいも	ノエック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	690 20.9 27.7 2.6	887 25.7 35.7 3.4
11 金	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 凍り豆腐と鶏肉の甘辛がらめ レモン酢あえ	油あげ、みそ、 凍り豆腐、 鶏むね肉	牛乳	こまつな、 青ピーマン、 赤ピーマン、 にんじん	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン、 レモン汁	金芽米、 じゃがいも、 でんぷん、 三温糖、上白糖	米油、 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	606 24.7 18.5 2.2	757 30.1 21.8 2.8

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

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。

朝ごはんは
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



早起きをすると、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)

松本市波田学校給食センター

料 理 名	・主食 ・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)			
14月	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 いわしフライ きゅうりの酢の物	油あげ, みそ, いわし	牛乳, 寒天, 乾燥わかめ	こまつな, にんじん	たまねぎ, きゅうり	金芽米, じゃがいも, バッターミックス, パン粉, 上白糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	644 25.0 22.8 1.9	830 30.8 27.3 2.6 kcal g g g
15火	ごはん 牛乳 沢煮椀 厚揚げの肉みそかけ 鉄火なす	糸かまぼこ, 厚揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華, みそ, 豚もも肉	牛乳	にんじん, こまつな, 青ピーマン	ごぼう, えのきたけ, だいこん, たまねぎ, しょうが, なす	金芽米, 三温糖, でんぷん	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	586 25.3 20.3 2.1	756 31.3 24.3 2.7 kcal g g g
16水	ごはん 牛乳 大豆入りポークカレー ごぼうサラダ なし	豚もも肉, 大豆, 糸かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, ごぼう, きゅうり, なし	金芽米, じゃがいも	米油, 白いりごま, ノイック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	604 19.7 18.6 2.1	784 24.2 22.0 2.6 kcal g g g
17木	丸パン 牛乳 コーンクリームスープ ひよこまめ汁 ブロッコリーサラダ	鶏むね肉, ひよこ豆汁, ツナレトルト	牛乳, 生クリーム	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, ホールコーン, コーンペースト, キャベツ	丸パン, 米粉, 上白糖	無塩バター, 米油, オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	707 26.0 26.6 2.8	902 32.6 32.7 3.9 kcal g g g
18金	ごはん 牛乳 カレーうどん カゴカマスの塩こうじ焼き 大豆のサラダ	豚もも肉, 油あげ, カゴカマス, 大豆, ツナレトルト	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, 冷凍うどん, 上白糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	596 28.7 18.9 2.5	778 36.6 22.9 3.1 kcal g g g
24木	コッペパン 牛乳 レタスと卵のスープ ホキフライ チーズ入りサラダ	ベーコン, 液卵, ホキ	牛乳, サイコロチーズ	ブロッコリー	たまねぎ, しめじ, レタス, キャベツ, きゅうり	コッペパン, コーンスターチ, バッターミックス, パン粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	673 31.3 27.0 3.2	839 38.6 32.8 4.0 kcal g g g
25金	ごはん 牛乳 もずくと豆腐のみそ汁 回鍋肉 こんにゃくめんサラダ	木綿豆腐, みそ, 豚もも肉, ロースハム	牛乳, もずく	にんじん, 赤ピーマン	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, 黄ピーマン, にんにく, しょうが, きゅうり	金芽米, 三温糖, 黄色そうめんこんにゃく	米油, ごま油, 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	517 23.8 14.8 2.3	664 29.6 17.0 2.8 kcal g g g
28月	ごはん 牛乳 お月見すまし汁 あじの漬け焼き 里芋のそぼろ煮	凍り豆腐, まあじ, 鶏ひき肉	牛乳	ほうれんそう, にんじん, 冷凍いんげん	だいこん, 干しいたけ, たまねぎ	金芽米, かぼちゃいも団子, さといも, 上白糖, でんぷん	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	556 26.1 12.6 1.9	721 33.2 14.4 2.3 kcal g g g
29火	ごはん 牛乳 さつまい 五目卵焼き甘酢あんかけ きゅうりのおかかあえ	油あげ, 鶏もも肉, みそ, 丸型五目卵焼き, かに風味かまぼこ, かつおぶし	牛乳	にんじん	だいこん, ごぼう, たまねぎ, ねぎ, えのきたけ, きゅうり, もやし	金芽米, さつまいも, 三温糖, でんぷん		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	545 21.8 15.5 2.2	696 26.8 17.7 2.7 kcal g g g
30水	キムタクごはん 牛乳 ABCスープ レモンソーゼリ チキンのコーンフ레이크焼き ポテトサラダ	豚もも肉, ベーコン, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳	にんじん, ほうれんそう	ねぎ, つぼ漬け, はくさいキムチ漬け, たまねぎ, きゅうり	金芽米, マカロニ(ABC), コーンフ레이크, じゃがいも, レモンソーゼリー	米油, ノイック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	641 26.0 20.3 3.0	819 31.6 23.9 3.7 kcal g g 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

食育だより

鉄火なすの動画(3分)ぜひ見てみてください→

Q 松本市 郷土食 鉄火なす



まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を
プラスしてみましょう

野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20~30代で
少ないです。

果物

果物の摂取も低下傾向。
20~40代では半数以上が
食べていません。

野菜を朝ごはんまで食べられると、
一皿分プラスになります。
具だくさんみそ汁がおすすめです!

「朝ベジ」で



ステキな一日をスタート!

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ適切な食生活につなげましょう。