



令和8年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)

〈Aコース〉

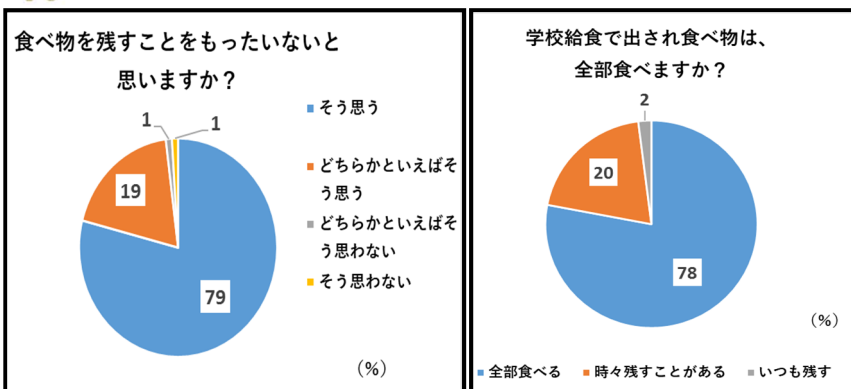
松本市西部学校給食センター

日曜	料理名 ・牛乳 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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・糧実)	
1 木	牛乳 ごはん きのこ青菜のスープ シェパードパイ コールスローサラダ ふりかけ	ロースハム 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマトビュレ	しめじ えのきたけ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 マッシュポテト	油 バター	エネルギー 772 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.6 g
5 月	牛乳 ごはん もったいないみそ汁 鶏肉のアップルソースかけ マヨポテトサラダ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ カチリ	にんじん	キャベツ 長ねぎ しょうが たまねぎ りんごピューレ きゅうり	金芽米 さとう じゃが芋	ノンfat マヨネーズ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.7 g
6 火	牛乳 チャーメン 八宝汁 だいこんサラダ きなこ揚げパン	豚肉 なると いか きな粉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし きくらげ だいこん きゅうり ホールコーン	チャーメン でんぶん ミニ丸パン さとう	油	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 2.3 g
7 水	牛乳 ごはん ABCスープ 豚キムチ炒め ほうれんそうののりマヨサラダ スティックケーキ(シヨラキラムル)	シヨラキラムル 豚肉	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン にんにく しめじ 白菜みず漬 もやし きゅうり	金芽米 ABCマカロニ スティックケーキ	ごま油 ノンfat マヨネーズ	エネルギー 800 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.9 g
8 木	牛乳 ごはん 豚汁 さんまの蒲揚げ おろしあえ	豚肉 みそ さんま	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが たまねぎ 長ねぎ だいこん えだまめ	金芽米 突こんにゃく じゃが芋 でんぶん さとう	油 白いりごま	エネルギー 848 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.5 g
9 金	牛乳 五目ごはん 白菜そぼろ汁 たまごやき じゃこサラダ	鶏ひき肉 たまごやき	牛乳 揚げちりめん	にんじん	しめじ えのきたけ しょうが はくさい キャベツ きゅうり 長ねぎ	金芽米 でんぶん さとう	油 ごま油	エネルギー 697 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.9 g
13 火	牛乳 コッペパン 春雨とほうれん草のスープ ポテトのチーズ焼き フルーツあえ	肉だんご シヨラキラムル	牛乳 シュレットチーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶	コッペパン マロニー じゃが芋 カットセリー(ラフランス)	バター	エネルギー 761 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.3 g
14 水	牛乳 ごはん 根菜汁 あんかけ肉団子(2個) もやしのささみあえ	鶏肉 大豆 いちようかまぼこ 松本一本ねぎ肉団子 ほぐしささみ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん もやし きゅうり	金芽米 里いも 突こんにゃく でんぶん	白すりごま ごま油	エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.2 g
15 木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さばのみそ煮 だいこんのこんぶあえ	油揚げ みそ さば	牛乳 わかめ 塩こんぶ	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 じゃが芋 さとう		エネルギー 730 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.8 g
16 金	牛乳 わかめごはん キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ 豆乳いちごクレープ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 炊込わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぶん マロニー さとう いちごクレープ	油	エネルギー 870 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.4 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



10月 月目標「食品ロスについて考えよう」



「食べ物を残すことをもったいない」と思っている人が98%おり、「給食で出された食べ物を全部食べる」という人が78%いました。これは、長野県全体の結果と比べると、割合が高いです。
給食を残さず食べることは、食品ロス削減だけでなく、みなさんの成長と健康の維持にもなります。これからも、しっかり食べていきましょう！

令和7年度児童生徒の食に関する実態調査
松本市中学2年生 1450名の結果



令和8年度 10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 ・主食 ・汁物 の順で ・主菜 並んでいます ・副菜	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)	
19月	牛乳 ごはん わかめスープ 豚肉の中華炒め ナムル 	豆腐 細切かぼ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ しょうが にんにく まこもだけ しめじ もやし きゅうり	金芽米 さとう	油 白いりごま ごま油	エネルギー 700 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19 g 食塩相当量 3.2 g
20火	牛乳 コッペパン ジュリエンスープ サルサフランク コーンサラダ 松本市のりんご 	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん トマトソース	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン にんにく りんご	コッペパン さとう でんぷん	油 オリーブ油	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 4.2 g
21水	牛乳 ごはん あおさのみそ汁 肉とんぶり ごまサラダ	豆腐 みそ 豚肉 ツナフレーク	牛乳 あおさのり	にんじん	えのきたけ だいこん 長ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	金芽米 じゃが芋 しらたき さとう	油 白すりごま	エネルギー 729 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g
22木	牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 さわらの西京焼き やみつぎキャベツ	豆腐 油揚げ みそ 鯖西京味噌漬	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん	だいこん えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米	ごま油	エネルギー 670 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.5 g
23金	牛乳 ごはん バターチキンカレー やさしいグラタン 福神漬あえ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん カットトマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 やさしいグラタン	バター	エネルギー 861 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.4 g
26月	牛乳 ごはん ざぶ汁  チキン南蛮 千切り大根のサラダ	厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	干しいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ たまねぎ 切干し大根 きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう 小麦粉 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 857 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.5 g
27火	牛乳 パンプキンパン 骨髄バタージュ ドラキュラビーンズ 魔女のフレンチサラダ 	豚ひき肉 大豆 金時豆 ハロウィン献立	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん トマトピューレ	しめじ たまねぎ コーン ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり 紫キャベツ	コッペパン 米粉 さとう	バター	エネルギー 902 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 3.6 g
28水	牛乳 ごはん みそラーメンスープ 肉しゅうまい(3個) わかめ入りおひたし	豚肉 みそ 肉シューマイ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ホールコーン きゅうり はくさい	金芽米 ちゃんぽん麺	油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g
29木	牛乳 ごはん ごまみそ汁  豚肉の生姜焼き 塩丸いかの酢の物 	厚揚げ みそ 豚肉 塩丸いか 松本の日	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さつま芋 さとう	白すりごま	エネルギー 751 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.1 g
30金	牛乳 ごはん はりはり汁 ちくわの南蛮揚げ(2個) もやしののり酢あえ	豚肉 豆腐 ちくわ	牛乳 角ぎざみのり	にんじん	長ねぎ はくさい 水菜 もやし きゅうり	金芽米 でんぷん さとう	油	エネルギー 711 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 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

食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスは食べ物が無駄になる上、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

自分ができる！
家族と取り組む！

食品ロスを減らす工夫

値段が安いからといって
買いすぎると、結局使い
切れずに、捨てることにな
ってしまいます。必要な
分を買うようにしましょう。

食事を食べ残すことも食
品ロスです。自分の食べ
られる量を盛り付け残さ
ずに食べましょう。

10月30日は「食品ロス削減の日」
です。これは松本市で始めた301
0運動が由来といわれています。
何をしたらいいの、それぞれ考
えてできることをしていきましょ
う。

減らそう！
食品ロス



松本市教育委員会 公式note「みんミラ」

始めました

みんなの未来の学校「みんミラ」の実現に向けた各校の
取り組みをみることができます。学校給食の様子も投稿
されているので、ぜひ一度ご覧ください。下のアドレスか
らどうぞ↓

<https://matsumoto-city-edu.note.jp/>

月々の、きゅうしよくゆうび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

