



令和8年度

10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	緑	黄	
				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	
1 木	ごはん	きのこと青菜のスープ 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 マツシロト 油 バター	612 kcal 20.9 g 15.4 g 2 g
2 金	ごはん	鶏ごぼう汁 ホキフライ わさレモンサラダ		鶏肉 ホキフライ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	金芽米 油	569 kcal 26.6 g 17.6 g 1.9 g
5 月	ごはん	ABCスープ 豚キムチ炒め ほうれんそうのりマヨナダ スティックネ(シヨウキマム)	しばさわ小学校 きぼうこんだて	シヨルダーベーコン 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 ホリック にんにく しめじ 白菜炒め漬 もやし きゅうり	金芽米 ABCマカロニ スティックネ ごま油 ノアックマヨネーズ	656 kcal 23.9 g 22.8 g 2.2 g
6 火	ごはん	豆腐のみそ汁 さわらの西京焼き やみつきキャベツ		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 はくさい えのきたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 ごま油	529 kcal 26.5 g 16.6 g 2 g
7 水	チャーメン	八宝汁 だいコンサラダ 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 でんぱん ミニまるパン さとう 油	842 kcal 26.5 g 33.9 g 2.6 g
8 木	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 突こんにやく でんぱん 白すりごま ごま油	632 kcal 24.2 g 20.2 g 2.5 g
9 金	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	559 kcal 28.1 g 16.4 g 2.5 g
13 火	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 突こんにやく じゃが芋 でんぱん さとう 油 白いりごま	676 kcal 24.9 g 28.5 g 2 g
14 水	コッパン	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 シヨルダーベーコン 牛乳 シュレットチーズ	にんじん ほうれんそう パセリ じゃが芋 たまねぎ はくさい みかん缶 バイン缶 黄桃缶	コッパン マロニー じゃが芋 カットレリ(ラフランス) バター	620 kcal 21.3 g 18.8 g 2.6 g
15 木	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	金芽米 でんぱん さとう 油 ごま油	523 kcal 26.9 g 17.9 g 2.8 g
16 金	ごはん	あおさのみそ汁 肉どんぶり ごまサラダ		豆腐 みそ 豚肉 ツナフレック 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	578 kcal 25.3 g 19.6 g 1.8 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							



10月 月目標「給食を残さず食べよう」

みんなの給食の量はどのようにきまっているでしょう？

みなさんが毎日元気に過ごし、健康に成長するために必要な量を、年れい、性別、身長、運動量をもとに計算しています。

各学年の平均のごはん量はこの写真の通りです。身長が平均よりも高かったり、運動が多いと必要な量は写真よりも増えます。



1年生は、
松本てまりの絵よりもゆび2本分
くらい下の線まで。
5・6年生は「matsumoto」の字
のすぐ下の線までが目安です。





令和8年度 10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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			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	
19月	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 だいこん ごぼう 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 でんぱん 油 ノイック マヨネーズ	676 kcal 26.2 g 26 g 2.2 g
20火	ごはん	ごまみそ汁 豚肉の生姜焼き 塩丸いかの酢の物 まつもとの日	厚揚げ みそ 豚肉 塩丸いか 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 さつまい さとう 白すりごま	584 kcal 26.4 g 21.1 g 1.6 g
21水	コッパパン	ジュリエンヌスープ フランクフルト 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 りんご	コッパパン さとう 油	638 kcal 26.1 g 26.5 g 3.2 g
22木	ごはん	具だくさんみそ汁 さばのみそ煮 だいこんのこんがあえ	油揚げ みそ さば 牛乳 わかめ 塩こんが	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	573 kcal 25.8 g 19 g 2.3 g
23金	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 しんめい中学校 きぼうこんだて	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん たまねぎ たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぱん マロニー さとう いちごクレープ 油	703 kcal 29.9 g 23.9 g 2.6 g
26月	ごはん	バターチキンカレー 福神漬あえ 梨	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 なし キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 バター	602 kcal 21.9 g 17.4 g 1.7 g
27火	ごはん	みそラーメンスープ 肉しゅうまい(2個) わかめ入りおひたし	豚肉 みそ 肉しゅうまい 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	562 kcal 21.7 g 16.1 g 2 g
28水	パンブキンパン	骨骨ポタージュ ドラキュラビーンズ 魔女のフレンチサラダ ハロウィンこんだて	豚ひき肉 大豆 金時豆 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 にんにく コーンパースト ホールコーン パツ きゅうり 紫キャベツ	コッパパン 米粉 さとう バター	689 kcal 26.6 g 26.9 g 2.7 g
29木	ごはん	はりはり汁 ちくわの南蛮揚げ 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 はくさい 水菜 もやし きゅうり	金芽米 でんぱん さとう 油	559 kcal 21.6 g 17.4 g 1.9 g
30金	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 もったいないこんだて	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 ノイック マヨネーズ	558 kcal 24.4 g 17 g 2.2 g



郷土料理には
このマークがつきます



地産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。

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。



食品ロスを減らす工夫

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3010運動が由来といわれています。何をしたらいいのか、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事ができます。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、きゅうしょ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