



令和8年度 10月分 学校給食予定献立表(前半)



松本市東部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	料理名	・牛乳・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木	牛乳 ごはん ワタンスープ ビビンバ だいこんのナムル		鶏肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく ぜんまい たけのこ きゅうり だいこん	金芽米 ワタンス さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	エネルギー 700 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.2 g
2金	牛乳 ごはん みそキムチ汁 シルバーの西京焼き 梅おかかあえ		豚肉 豆腐 みそ シルバー西京漬け 花かつお	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ漬 長ねぎ もやし きゅうり 乾燥梅	金芽米 じゃが芋		エネルギー 686 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
5月	牛乳 ゆかりごはん さつま汁 たまごやきおろしポン酢 大豆とひじきのサラダ		鶏肉 みそ たまごやき 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 さつま芋 さとう	油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4 g
6火	牛乳 ごはん チキンカレー 松本市のりんご 野菜ソテー		鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご りんごピューレ キャベツ ホールコーン	金芽米 じゃが芋	油	エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g
7水	牛乳 コッパパン 白いんげん豆のスープ ホキのマリネ ハムポテトサラダ		豚肉 手亡豆 ホキ ロースハム	牛乳	にんじん パセリ 赤パプリカ	たまねぎ キャベツ レモン汁 きゅうり	コッパパン じゃが芋 でんぷん さとう じゃが芋	油	エネルギー 702 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.6 g
8木	牛乳 ごはん 中華スープ キムタクごはんの具 海そうサラダ 豆乳みかんクレープ	開成中 希望献立	豚肉 なた 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	もやし たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャベツ きゅうり	金芽米 みかんグループ	ごま油 油	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3 g
9金	牛乳 ごはん いも団子汁 春巻き(2本) ごぼうのツナマヨサラダ		鶏肉 春巻き ツナフレック	牛乳	にんじん みつば	だいこん えのきたけ ごぼう ホールコーン	金芽米 いも団子	油 ノックマヨネーズ	エネルギー 836 kcal たんぱく質 22 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.6 g
13火	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 さばの揚げ南蛮 たくあんあえ		油揚げ みそ さば	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり 細切たくあん	金芽米 じゃが芋 でんぷん さとう	油	エネルギー 801 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.8 g
14水	牛乳 まるパン 大豆入りミネストローネ 柿の香草チーズパフ粉焼き レモンサラダ		豚肉 大豆 ホキ(下味)	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ トマト水煮	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン汁	まるパン じゃが芋 パン粉 さとう	オリーブ油	エネルギー 761 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.9 g
15木	牛乳 ごはん 切干大根のみそ汁 鶏とさつま芋の甘辛揚げ 白菜のごまあえ		油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 はくさい たまねぎ 長ねぎ きゅうり	金芽米 さつま芋 でんぷん さとう	油 白すりごま	エネルギー 750 kcal たんぱく質 28 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g
16金	牛乳 ごはん ちゃんこ汁 ハバ「グ」てりやきソース なっとうあえ		鶏肉 国産ハバ「グ」 ひきわり納豆 花かつお	牛乳	にんじん	だいこん はくさい しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 しらたき さとう でんぷん		エネルギー 707 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 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

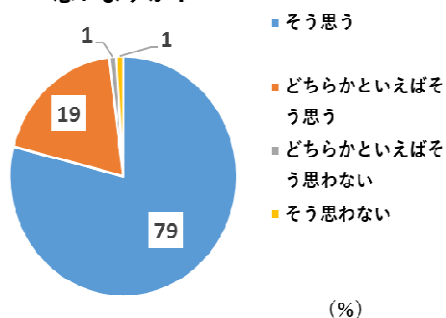


食育だより

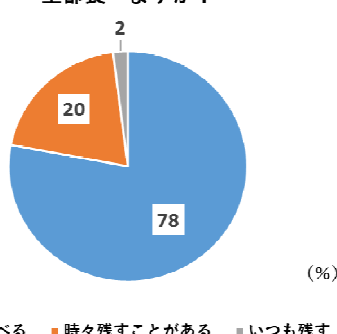
10月 月目標「食品ロスについて考えよう」

食べ物を残すことをもったいないと

思いますか？



学校給食で出され食べ物は、
全部食べますか？



「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)



松本市東部学校給食センター

〈Aコース〉

日曜	料理名 ・牛乳・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)	
19月	牛乳 ごはん かきたま汁 鶏のレモンソ のり酢あえ	細切かぼ 卵 鶏肉(下味)	牛乳 角きざみのり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ レモン汁 はくさい きゅうり	金芽米 でんぶ さとう	油	エネルギー 746 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g
20火	牛乳 ごはん もずくスープ ソーセージステーキ かぼちゃと枝豆のサラダ	鶏肉 ソーセージステーキ	牛乳 もずく	にんじん トマト水煮 かぼちゃ	たまねぎ だいこん えのきたけ えだまめ	金芽米 さとう	オリーブ油	エネルギー 714 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g
21水	牛乳 食パン(1枚切り) 秋のABCスープ ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ 大豆チョコクリーム	豚肉 ショルダーベーコン	牛乳 シュレットチーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう たまねぎ だいこん ホールコーン キャベツ きゅうり	食パン マカロニ マッシュポテト でんぶ さとう チョコレート レット 大豆 入り	オリーブ油	エネルギー 928 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 4.1 g
22木	牛乳 ごはん 肉だんごスープ 鶏肉のオイスター焼き ツナサラダ	ミートボール 鶏肉(下味) ツナフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	金芽米	油	エネルギー 658 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g
23金	牛乳 ごはん 豚汁 松本一本ねぎ肉団子(3個) 塩丸いかの酢のもの	豚肉 みそ 松本一本ねぎ肉団子 塩丸いか	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり	金芽米 じゃが芋 突こんにゃく さとう		エネルギー 828 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.5 g
26月	牛乳 ごはん さわに椀 タコメンチ 切干大根のいり煮	豚肉 細切かぼ タコメンチ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	たけのこ だいこん えのきたけ 切干し大根	金芽米 しらたき さとう	油	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g
27火	牛乳 ごはん(減量) カレーうどん汁 さんま甘露煮 大根ささみサラダ	豚肉 油揚げ さんま甘露煮 ささみルー	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり	金芽米 うどん さとう でんぶ	油	エネルギー 752 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g
28水	牛乳 ミニコッパパン かきと松本コーンのポタージュ みじん切り最強ミートパ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 大豆の華	牛乳 生クリーム	かきと松本コーン かぼちゃ にんじん トマトピューレ	たまねぎ コーン にんにく はくさい キャベツ きゅうり ホールコーン トマトピューレ	ミニコッパパン マカロニ でんぶ	バター 油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.8 g
29木	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ汁 赤魚の照り焼き ガマイとチーズのサラダ	厚揚げ みそ 赤魚(下味)	牛乳 角チーズ	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり	金芽米 じゃが芋 さつま芋	油	エネルギー 719 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.9 g
30金	牛乳 ごはん 春雨スープ 肉しゅうまい(3個) もやしの中華あえ	豚肉 肉シューマイ	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ もやし きゅうり	金芽米 マロニー さとう	ごま油	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 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



貝だくさんみそ汁の日
にはこのマークがつきます



世界の料理



今年度は、東アジア文化都市2026松本に合わせ、動画配信や記念献立を出してしました。世界にはいろいろな食文化があります。日本・韓国・中国などの東アジアは世界の中で近くにある国なので、食文化は似ていて、でも少しずつ違います。日本では、いろいろな国の食文化を取り入れながら、たくさんのおいしい料理を味わうことができます。10月も引き続き世界の食文化を体験してみようということで、フランス献立とイタリア献立を出します。ぜひ楽しんで食べてください。

感想をくださったみなさん、ありがとうございました。

「東アジア文化都市2026松本」の動画への感想を紹介します！

- 日本と韓国、中国は似ているところも多かったり、でも全然違うところもあって面白いと思った。もっといろいろな文化に触れてみたいですね！
- 松本の食の文化が世界のの人に伝わればいいなと思った。
- 日本と他国の文化などが組み合わせる今の暮らしがあると知ることができて良かったです。
- もし次マーボ豆腐やキムチご飯が家で出たら今日の動画で見たことを少し考えながら食べてみたいと思いました。

松本市教育委員会

公式SNS はじめました

みんなミラ

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



“学都”松本の特色ある教育の実践や、学びのようす、子どもたちや先生の姿などを発信します！
みんなの未来の学校「みんなミラ」の実現に向けた
各校の取り組みにもご注目ください！

学校給食の様子も投稿しています



開成中学校希望献立

全校が大好きな給食を取り入れつつ、バランスを考えて献立を立ててみました。
ぜひおいしく食べてください。