

「地場産物を味わう」マーク 今月の地場産物:キャベツ、じゃがいも、にんにく、ほうれん草、 水菜、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さつまいも、 りんご、もち米、りんごピューレ、コーンペースト 「かみかみ食材」マーク 「具だくさんみそ汁」マーク 「郷土料理」マーク				
月	火	水	木	金
今月の献立を紹介します ☆8日:中学1年生の希望献立です。「中1の好きな『食』をつめこみました。」 ☆14日:松本の日。松本の郷土食「塩丸いかの酢の物」を取り入れます。 ☆19日:十三夜献立。十三夜にお供える栗や枝豆、大豆などを取り入れた献立です。 ☆20, 21, 22日:会田中の健康週間に合わせ、保健給食委員のみなさんが丈夫な体、骨をつくるために必要な食品を使って、メニューを考えました。★印がついたメニューです。				
5 牛乳 ごはん 揚げ餃子(2こ) 中華あえ にらたまスープ	6 牛乳 ひじきごはん にじますの塩焼き 千草あえ 大根と油揚げのみそ汁	7 牛乳 ごはん モウカザメとかぼちゃのごまがらめ おかかあえ 鶏団子汁	8 牛乳 ごはん 山賊焼き カミカミサラダ 豚汁 ソーダゼリー	9 牛乳 きのこのスープスパゲティ (ソフトめん、きのこスープ) オニオンドレッシングサラダ アップルパイ
12 スポーツの日	13 牛乳 ごはん たらのチーズホイル焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ 豆腐みそスープ	14 牛乳 ごはん 鶏つくねのみそだれ 塩丸いかの酢の物 厚揚げのみそ汁	15 牛乳 ごはん れんこんチップサラダ 秋野菜のチキンカレー 梨	16 牛乳 抹茶揚げパン 鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ きのこスープ
19 牛乳 栗とサツマイのおこわ 千草卵焼き 枝豆と大豆のおかかあえ 蒟蒻とごぼうのみそ汁	20 牛乳 発芽玄米ごはん 厚揚げの韓国風ソース ★オクラささみの旨辛あえ わかめスープ	21 牛乳 バターライス ★パカク! 鮭と カボチャのみそグラタン コーンサラダ たっぷり野菜とウィンナーのスープ	22 牛乳 ごはん ちくわの甘辛揚げ(小:2本、中:3本) じゃこあえ ★ほねほねパワーごまみそ汁	23 牛乳 カレーうどん (うどん、カレーうどん汁) チキンサラダ 米粉のりんごケーキ
26 牛乳 ごはん 春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ ワンタンスープ	27 牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしの磯マヨあえ じゃがいもと白菜のみそ汁 柿	28 牛乳 ごはん ホキのみもじ焼き ごま酢あえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	29 牛乳 ごはん いかとさつまいもの黒酢あえ ごまブロッコリーサラダ 中華風たまごコーンスープ りんご	30 牛乳 切り込み丸パン チキン南蛮 タルタルソース キャベツのサラダ 豆乳スープ

食育だより

「食品ロス」を知っていますか？

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、年間522万トン(農林水産省及び環境省「令和2年度推計」)の食品ロスが出ています。10月は「食品ロス月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。この機会に、家族で食品ロスについて話し合い、持続できる取り組みについて考えられるといいですね。

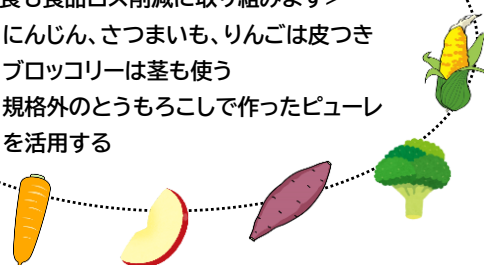
松本市の取り組みを参考に、
“おうち”で「残さず食べよう! 30・10(さんまるいちまる)運動」
毎月30日「冷蔵庫クリーンアップデー」
毎月10日「もったいないクッキングデー」

29日は「もったいない献立」

<給食も食品ロス削減に取り組みます>

- ◇ にんじん、さつまいも、りんごは皮つき
- ◇ ブロッコリーは茎も使う
- ◇ 規格外のとうもろこしで作ったピューレを活用する

都合により献立を変更することがあります



10月 献立表

令和8年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	1群たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	主食	牛乳	主菜	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
			副菜 汁物 果物・その他									
1 木	ごはん	○	いわしのかば焼き 磯香あえ みそかきたま汁	いわし 豆腐 たまご みそ	牛乳 焼きのり	にんじん にら	しょうが,キャベツ きゅうり,もやし えのきたけ,はくさい,ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 中ざら糖 水あめ	ごめ油 いりごま	600 kcal 25.5 g 18.7 g 2.0 g	750 kcal 31.1 g 21.9 g 2.7 g	
2 金	メロンパン・トースト	○	ジャーマンポテト ツナ大豆サラダ 白菜のミルクスープ	たまご ウィンナー 大豆 ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ,キャベツ きゅうり,はくさい	食パン 上白糖 薄力粉 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン オリーブ油	598 kcal 25.5 g 24.4 g 2.7 g	756 kcal 31.9 g 29.9 g 3.8 g	
5 月	ごはん	○	揚げ餃子 中華あえ にらたまスープ	豚肉 糸かまぼこ たまご	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	ねぎ,はくさい しょうが,にんにく もやし,キャベツ コーン,たまねぎ	金芽米 鉄強化米 きょうざの皮 かたくり粉	ごま油 ごめ油	646 kcal 23.9 g 21.0 g 1.9 g		
6 火	ひじきごはん	○	にじまの塩焼き 千草あえ 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ にじま たまご みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えだまめ,キャベツ もやし,だいこん えのきたけ,ねぎ	金芽米 上白糖	ごめ油 ごま油	571 kcal 36.4 g 21.3 g 2.6 g		715 kcal 44.5 g 25.3 g 3.4 g
7 水	ごはん	○	ゆがメとかぼちゃのごまからめ おかかあえ 鶏団子汁	もうかざめ かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ,もやし きゅうり,しょうが はくさい,ねぎ	金芽米 かたくり粉 米粉 三温糖 水あめ	ごめ油 すりごま	632 kcal 26.5 g 20.9 g 2.2 g		801 kcal 33.1 g 25.2 g 2.8 g
8 木	ごはん	○	山賊焼き カミカミサラダ 豚汁 ソーダゼリー	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 クールゼリーの 素	にんじん	にんにく,しょうが りんごビュレ,キャベツ きゅうり,だいこん ごぼう,ねぎ	金芽米 かたくり粉,米粉 上白糖,こんにゃく じゃがいも サイダー	ごま油 ごめ油	672 kcal 30.4 g 18.7 g 2.1 g	860 kcal 38.9 g 22.6 g 2.5 g	
9 金	ソフトめん	○	オニオンドレッシングサラダ きのこのスープ アップルパイ	ベーコン 鶏肉 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく,たまねぎ しめじ,えのきたけ エリンギ,キャベツ きゅうり,コーン りんご,レモン果汁	ソフトめん パイ生地 上白糖	オリーブ油	699 kcal 23.1 g 25.5 g 1.9 g	808 kcal 27.4 g 27.4 g 2.5 g	
13 火	ごはん	○	たららのチーズホイール焼き 切り干し大根のごまヨサラダ 豆腐みそスープ	たら 糸かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ひじき	パセリ にんじん	たまねぎ,しめじ 切干大根,きゅうり キャベツ,もやし	金芽米 鉄強化米	ノエッグ マヨネーズ ごま油 すりごま	613 kcal 40.0 g 16.6 g 11.6 g	780 kcal 52.3 g 19.7 g 16.0 g	
14 水	ごはん	○	鶏つくねのみそだれ 塩丸いかの酢の物 厚揚げのみそ汁	鶏肉 たまご みそ 塩丸いか 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	たまねぎ,ごぼう きゅうり,キャベツ はくさい,ねぎ	金芽米 パン粉 三温糖 上白糖	ごめ油	586 kcal 26.9 g 17.5 g 2.2 g	740 kcal 33.2 g 21.0 g 2.9 g	
15 木	ごはん	○	れんこんチップサラダ 秋野菜のチキンカレー 梨	鶏肉	牛乳	にんじん カットマト	しょうが,にんにく ごぼう,たまねぎ しめじ,りんごビュレ れんこん,キャベツ きゅうり,なし	金芽米 鉄強化米 さつまいも じゃがいも チャツネ,三温糖	ごめ油 ごま油	648 kcal 17.7 g 18.3 g 2.1 g	812 kcal 21.3 g 22.0 g 2.8 g	
16 金	抹茶揚げパン	○	鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ きのこスープ	鶏肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん	にんにく,キャベツ もやし,えのきたけ しめじ,しいたけ たまねぎ,コーン	コッペパン 上白糖 マーマレード 三温糖	ごめ油 いりごま	735 kcal 30.2 g 28.5 g 3.5 g	816 kcal 34.5 g 33.4 g 4.3 g	
19 月	栗とサツマイモ のおこわ	○	千草卵焼き 枝豆と大豆のおかかあえ 茹蕎とごぼうのみそ汁	たまご 鶏肉,大豆 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ,えだまめ キャベツ,きゅうり ごぼう,だいこん えのきたけ,ねぎ	金芽米 もち米 さつまいも 三温糖 こんにゃく	栗水煮 いりごま ごめ油 ごま油	588 kcal 25.6 g 18.4 g 2.7 g	741 kcal 31.6 g 22.2 g 3.2 g	
20 火	発芽玄米ごはん	○	厚揚げの韓国風ソース オクラささみの旨辛あえ わかめスープ	厚揚げ 豚肉,みそ 鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐	牛乳 焼きのり わかめ	オクラ	にんにく,しょうが ねぎ,だいこん 白菜キムチ,たまねぎ えのきたけ	金芽米 発芽玄米 三温糖 かたくり粉	ごめ油 ごま油 いりごま	577 kcal 26.2 g 20.2 g 2.3 g	729 kcal 32.6 g 24.3 g 2.9 g	
21 水	バターライス	○	パ`ガ`ク`と`が`のみそ`ラッ コーンサラダ たっぷり野菜とウィンナーのスープ	さけ 豆乳 みそ ウィンナー	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ,キャベツ きゅうり,コーン	金芽米 薄力粉 じゃがいも	バター ごめ油	644 kcal 28.8 g 23.5 g 2.7 g	821 kcal 37.1 g 28.6 g 3.5 g	
22 木	ごはん	○	ちくわの甘辛揚げ(小:2本,中:3本) じゃこあえ ほねほねパ`ラ`ごまみそ汁	ちくわ さけ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ,きゅうり だいこん,ねぎ	金芽米 かたくり粉 中ざら糖 三温糖	ごめ油 すりごま	621 kcal 26.6 g 19.7 g 3.0 g	796 kcal 34.1 g 23.9 g 4.1 g	
23 金	うどん	○	チキンサラダ カレーうどん汁 米粉のりんごケーキ	豚肉 油揚げ ソフトチキン水煮 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ,ねぎ キャベツ,もやし りんご,レモン果汁	うどん 上白糖 かたくり粉 米粉	ごめ油 バター	668 kcal 25.4 g 19.1 g 2.2 g	825 kcal 30.8 g 22.7 g 2.9 g	
26 月	ごはん	○	春雨とひき肉の炒めもの 中華サラダ ワンタンスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが,にんにく しめじ,たけのこ水煮 きゅうり,もやし キャベツ,ねぎ	金芽米 マロニー 三温糖 上白糖 ワンタン	ごめ油 ごま油 いりごま	560 kcal 20.8 g 16.8 g 2.4 g	708 kcal 25.3 g 19.6 g 3.0 g	
27 火	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 もやしの磯マヨあえ じゃがいもと白菜のみそ汁 柿	豚肉 大豆 厚揚げ,ツナ 凍り豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん	たまねぎ,もやし キャベツ,しめじ はくさい,ねぎ,かき	金芽米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	ごめ油 ノエッグ マヨネーズ	630 kcal 25.0 g 19.4 g 2.0 g	785 kcal 31.0 g 23.5 g 2.5 g	
28 水	ごはん	○	ホキのみもじ焼き ごま酢あえ 秋野菜の具だくさんみそ汁	ホキ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ,だいこん きゅうり,キャベツ ごぼう,えのきたけ なめこ,ねぎ	金芽米 鉄強化米 上白糖 さといも	マヨネーズ(卵入り) すりごま	561 kcal 24.7 g 19.0 g 2.0 g	710 kcal 31.3 g 22.8 g 2.5 g	
29 木	ごはん	○	いかとさつまいもの黒酢あえ ごまブロッコリーサラダ 中華風たまごコンスープ りんご	いか たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	ごぼう,たまねぎ もやし,キャベツ たけのこ水煮,コーン コーンペースト,ねぎ,りんご	金芽米 かたくり粉 さつまいも 三温糖 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	587 kcal 21.2 g 14.8 g 1.9 g	733 kcal 26.1 g 17.1 g 2.5 g	
30 金	切り込み丸パン	○	チキン南蛮 タルタルソース キャベツのサラダ 豆乳スープ	鶏肉 たまご ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ きゅうり,だいこん,コーン	丸パン かたくり粉 三温糖 じゃがいも	ごめ油 ノエッグ マヨネーズ	747 kcal 33.0 g 31.2 g 3.7 g	855 kcal 39.4 g 37.8 g 4.5 g	
									基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2.9未満	830 kcal 2.5 g未満