令和8年度　11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・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 1群（魚・肉・卵・大豆・豆製品）	主に血や肉になる 2群（牛乳・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主に熱や力の元になる 5群（穀類・芋類・砂糖）	主に熱や力の元になる 6群（油脂・種実）	栄養価
2 月	ごはん　牛乳 手作り鶏団子スープ じゃがいものチーズ焼き グリーンサラダ 中学欠	鶏ひき肉,豚ひき肉	牛乳,シュレットチーズ	にんじん,こまつな,冷凍いんげん,ブロッコリー	ねぎ,干しいたけ,はくさい,たまねぎ,きゅうり,キャベツ,えだまめ	金芽米,でんぷん,マロニー,じゃがいも,三温糖	ごま油,米油	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 2.0 g
4 水	ごはん　牛乳 こんにゃく麺スープ さばのみそ煮 のり酢あえ	豚もも肉,なると,さば,みそ	牛乳,角刻みのり	にんじん	たまねぎ,もやし,たけのこ水煮,ねぎ,しょうが,にんにく,はくさい,きゅうり,しめじ	金芽米,こんにゃく麺,三温糖		エネルギー 563 716 kcal たんぱく質 27.5 34.8 g 脂質 15.9 19.1 g 塩分相当量 2.4 3.5 g
5 木	ココア揚げパン　牛乳 ABCスープ アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ 5年3組　希望献立	ベーコン,アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん,ほうれんそう,ブロッコリー	たまねぎ,ホールコーン,キャベツ	コッペパン,上白糖,グラニュー糖,マカロニ	米油,オリーブ油	エネルギー 710 884 kcal たんぱく質 23.8 28.9 g 脂質 28.1 34.0 g 塩分相当量 2.8 3.6 g
6 金	ごはん　牛乳 なめこ汁 厚揚げと豚肉の甘辛丼の具 梅ドレサラダ	油あげ,みそ,豚もも肉,厚揚げ	牛乳	こまつな,にんじん	はくさい,なめこ,ねぎ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,ねり梅	金芽米,つきこん,三温糖,でんぷん,上白糖	米油,白いりごま	エネルギー 554 692 kcal たんぱく質 24.3 29.7 g 脂質 16.9 20.0 g 塩分相当量 2.1 2.6 g
9 月	ごはん　牛乳 豆腐とねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 波田漬けあえ　しそひじき佃煮 松本の日献立 中学読書旬間　本とコラボ給食①金子みすゞの「ちくわ」	木綿豆腐,みそ,焼き竹輪,しそひじき	牛乳,あおのり	こまつな,にんじん	たまねぎ,ねぎ,えのきたけ,波田漬,キャベツ,きゅうり	金芽米,薄力粉	米油,白いりごま	エネルギー 560 703 kcal たんぱく質 20.3 24.9 g 脂質 15.5 17.9 g 塩分相当量 2.5 3.0 g
10 火	玄米入りごはん　牛乳 ポークカレー ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ	豚もも肉,ほうれんそうオムレツ,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,冷凍切りごぼう,きゅうり	金芽米,玄米,じゃがいも	米油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,白すりごま	エネルギー 637 793 kcal たんぱく質 19.7 23.1 g 脂質 20.7 24.7 g 塩分相当量 2.1 2.8 g
11 水	ごはん　牛乳 みそﾗｰﾒﾝが食べたくなっちゃうおみそ汁 山賊焼き　塩いかのサラダ いちごクレープ（乳・卵・小麦不使用） 5年4組　希望献立	豚ひき肉,みそ,鶏もも肉,塩丸いか	牛乳,乾燥わかめ	にんじん	ねぎ,キャベツ,もやし,ホールコーン,しょうが,にんにく,きゅうり	金芽米,でんぷん,クレープ（いちご）	無塩バター,米油	エネルギー 720 877 kcal たんぱく質 27.0 31.9 g 脂質 25.8 29.6 g 塩分相当量 2.1 2.7 g
12 木	食パン　牛乳　チョコ大豆クリーム コンソメスープ コーンポタージュグラタン 豆と五穀米サラダ　御浜町のみかん 本とコラボ給食②まどみちおの「豆」	ベーコン,五種豆と五穀,ツナレトルト	牛乳,丸ごとグラタン（ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ）	にんじん,ブロッコリー	キャベツ,たまねぎ,セロリー,みかん	食パン	米油,チョコ大豆クリーム	エネルギー 676 795 kcal たんぱく質 23.5 27.8 g 脂質 24.4 27.3 g 塩分相当量 2.7 3.5 g
13 金	ごはん　牛乳 豚汁 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮	豚もも肉,みそ,銀鮭,鶏ひき肉	牛乳	にんじん,かぼちゃ,冷凍いんげん	たまねぎ,だいこん,ごぼう,ねぎ,はくさい	金芽米,じゃがいも,こんにゃく,上白糖,でんぷん	米油	エネルギー 620 792 kcal たんぱく質 28.6 36.2 g 脂質 20.3 24.9 g 塩分相当量 1.9 2.2 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

11月　月目標「地域の食文化を知ろう」



食文化とは、「その土地で暮らす人々が、長い歴史の中で育ててきた**『おいしく・楽しく食べるための知恵や習慣』**のこと」です。

郷土食は昔から受け継がれてきた食材や、地域でとれる食材を使った伝統的な料理です。郷土食を知り、引き継いでいってほしいという願いから給食でも毎年提供しています。

松本市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ郷土食についてです→ https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/11

松本地域の郷土食

海のない長野県。海産物は塩漬けしたり、乾燥したものが運ばれてきました。
塩丸いかや切り昆布を使った料理は、昔の人たちの知恵から生まれました。

松本市は湧き水に恵まれ、日照時間が長く気温差も大きいことから、野菜や果物など栽培が盛んです。
おてっかや野沢菜漬けの炒め物は季節の野菜をおいしく食べる工夫から生まれました。



塩丸いかの酢の物



干し揚げと切り昆布の煮物



おてっか



野沢菜漬けの炒め物

令和8年度　11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　・牛乳 ・汁物 ・主菜　の順で ・副菜　並んでいます	主に血や肉になる 1群（魚・肉・卵・大豆・豆製品）	主に血や肉になる 2群（牛乳・小魚・海藻）	主に体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	主に体の調子を整える 4群（その他の野菜・果物）	主に熱や力の元になる 5群（穀類・芋類・砂糖）	主に熱や力の元になる 6群（油脂・種実）	栄養価			
16 月	ごはん　牛乳 やなせたかしの特製野菜スープ さわらのにんにくねぎだれかけ もやしとほうれん草の中華あえ **中3　調理員・生産者との交流給食** **本とコラボ給食③やなせたかしの「特製スープ」**	鶏もも肉,さわら	牛乳,角切り昆布	こまつな,にんじん,冷凍いんげん,ほうれんそう	だいこん,キャベツ,えのきたけ,しょうが,にんにく,ねぎ,もやし	金芽米,三温糖	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	547 26.0 16.8 2.0	690 32.5 20.3 2.3	kcal g g g
17 火	ごはん　牛乳 環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁 凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ 奈川産キャベツと保平かぶの甘酢あえ **環境にやさしい給食の日**	油あげ,みそ,凍り豆腐,豚もも肉	牛乳	にんじん	はくさい,ブラウンえのき,ねぎ,にんにく,保平かぶ,だいこん,キャベツ	金芽米,さつまいも,でんぷん,三温糖,上白糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	635 24.9 20.3 2.1	797 30.5 24.2 2.9	kcal g g g
18 水	ナン　牛乳 キーマカレー チーズサラダ りんご（小1～3 1/6、小4～1/4） **本とコラボ給食④島崎藤村の「りんご」**	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆	牛乳,サイコロチーズ	赤ピーマン,青ピーマン,にんじん	たまねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,りんご	ナン,米粉,上白糖	米油,ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	635 26.0 20.4 3.3	747 30.7 24.0 4.3	kcal g g g
19 木	コッペパン　牛乳 ジュリエンヌスープ 焼フランクフルト ポテトサラダ　みかん **小4欠**	ベーコン,ロングフランク	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,みかん	コッペパン,三温糖,じゃがいも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	667 24.2 26.7 3.0	818 29.2 31.8 4.2	kcal g g g
20 金	ごはん　牛乳 さつま汁 ハンバーグ きゅうり入り野菜サラダ **本とコラボ給食⑤谷川俊太郎の「ハンバーグ」**	油あげ,鶏もも肉,みそ,おからとしめじの信州バーグ	牛乳	にんじん,ブロッコリー	だいこん,ごぼう,ねぎ,たまねぎ,レモン汁,キャベツ,きゅうり	金芽米,さつまいも,三温糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	613 24.7 19.5 1.9	776 30.6 23.4 2.5	kcal g g g
24 火	ごはん　牛乳 カツオ昆布だしのすまし汁 厚揚げの肉みそかけ きんぴらごぼう　プチたい焼き **和食の日献立**	厚揚げ,豚ひき肉,大豆の華,みそ,豚もも肉	牛乳,角切り昆布	みつば,にんじん	えのきたけ,はくさい,たまねぎ,しょうが,冷凍切りごぼう,えだまめ	金芽米,手まり麸,三温糖,でんぷん,つきこん,たい焼き	米油,白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	651 26.7 19.9 1.9	800 32.6 23.6 2.5	kcal g g g
25 水	ごはん　牛乳 豆腐のみそ汁 ホキのカップ焼き まぜっこサラダ　ココア牛乳のもと	木綿豆腐,みそ,ホキ	牛乳,乾燥わかめ,パルメザンチーズ,揚げちりめん,ひじき	こまつな,にんじん	たまねぎ,ブラウンえのき,キャベツ,きゅうり	金芽米,じゃがいも,パン粉,ミルメーク（ココア）	米油,白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	601 29.8 16.3 2.2	747 37.4 18.7 2.9	kcal g g g
26 木	コッペパン　牛乳 あさりチャウダー チリコンカン カリポリサラダ	あさり水煮,豚ひき肉,大豆,金時豆（ゆで）	牛乳,生クリーム	にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,ホールコーン,にんにく,えだまめ,きゅうり,だいこん	コッペパン,じゃがいも,米粉,三温糖	無塩バター,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	668 26.3 24.0 2.9	834 32.3 28.7 4.1	kcal g g g
27 金	ごはん　牛乳 キムチ汁 チキン南蛮 寒天サラダ **中学2年1組　希望献立**	豚もも肉,焼き豆腐,鶏むね肉,刻みゆでたまご,ロースハム	牛乳,寒天	にんじん,こまつな	だいこん,ねぎ,はくさいキムチ漬け,たまねぎ,キャベツ,えだまめ	金芽米,でんぷん,三温糖	米油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	667 31.3 23.4 2.1	829 37.5 27.8 2.6	kcal g g g
30 月	さつまいもごはん　牛乳 沢煮椀　ごましお シルバー漬け焼き マカロニ入り大豆の親子サラダ	スクール糸かまぼこ,シルバー,水煮大豆	牛乳	にんじん,こまつな	冷凍切りごぼう,えのきたけ,だいこん,えだまめ,ホールコーン,キャベツ	金芽米,さつまいも,マカロニ	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	557 25.8 15.4 2.4	699 32.6 18.0 3.1	kcal g g 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





詳しくは、【松本市　具だくさんみそ汁】で検索し、松本市のHPをご覧ください。

松本市HP