令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（前半）

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
2 月	ごはん 豆腐と青菜のスープ 野菜コロッケ ツナサラダ	牛乳 ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ 豆腐 ツナフレーク	たまねぎ だいこん しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 野菜コロッケ 油	546 kcal 16.6 g 17.3 g 1.9 g
4 水	ごはん 厚揚げのみそ汁 肉どんぶり なめたけあえ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり なめたけ にんじん いんげん	金芽米 しらたき さとう 油	544 kcal 23.3 g 17.2 g 1.8 g
5 木	ごはん 五目中華スープ えびしゅうまい（２個） ぷるぷる寒天サラダ	牛乳 ｺﾝﾆｬｸ寒天 豚肉 なると 豆腐 えびしゅうまい	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	金芽米 でんぷん さとう	550 kcal 20.5 g 15.4 g 2.4 g
6 金	ごはん ワカメスープ じゃがいもカレーそぼろ 御浜町のみかん	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 凍り豆腐	はくさい 長ねぎ たまねぎ みかん にんじん いんげん	金芽米 じゃが芋 さとう ごま油 油	541 kcal 21.2 g 13.2 g 1.9 g
9 月	ごはん かつお昆布だしのすまし汁 ほっけの西京焼き 五目きんぴら	牛乳 かまぼこ 豆腐 ほっけ（下味） 豚肉 大豆	はくさい えのきたけ ごぼう にんじん みつば いんげん	金芽米 突こんにゃく さとう ごま油	532 kcal 27.1 g 14.6 g 2.1 g
10 火	メロンパン ミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース マカロニマヨサラダ	牛乳 豚肉 大豆 国産ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パセリ トマト水煮	まるパン メロンビス じゃが芋 さとう でんぷん マカロニ オリーブ油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	777 kcal 29.5 g 30 g 3.4 g
11 水	ごはん 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 奈川産ｷｬﾍﾞﾂと保平かぶの甘酢あえ まつもとの日 こんだて かんきょうにやさしい給食	牛乳 油揚げ みそ 凍り豆腐 豚肉	はくさい 茶色えのきたけ 長ねぎ にんにく 保平かぶ だいこん キャベツ にんじん	金芽米 さつま芋 でんぷん さとう 油	634 kcal 25.3 g 23 g 1.8 g
12 木	ごはん みそけんちん汁 鶏肉の香味焼き もやしひじきサラダ	牛乳 ひじき ゆしどうふ 鶏肉（下味）	だいこん 長ねぎ もやし きゅうり にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう 油 白いりごま	552 kcal 25.1 g 19.3 g 2.1 g
13 金	ごはん かぼちゃいも団子汁 信田煮 ごまあえ	牛乳 鶏肉 信田袋	だいこん しめじ 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん	金芽米 いも団子南瓜入り でんぷん さとう 白すりごま	587 kcal 20.2 g 18 g 2.4 g
16 月	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 ホキの南蛮漬け こんぶあえ	牛乳 塩こんぶ 凍り豆腐 みそ ホキ	はくさい たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん さとう 油	562 kcal 24.3 g 16.7 g 2.1 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「地域の食べ物を知ろう」



郷土食とは、昔から受け継がれてきた、その地域でとれる食材を使った伝統的な料理のことです。
郷土食を知り、食べつないでもらいたいという思いから、給食では毎年提供しています。
「松本の日」献立は郷土食や地域の食材を使った献立なので、注目して食べてみてください。



8月
切昆布の煮物



9月
おてっか



10月
塩丸いかの酢の物



12月
かぼちゃ団子



2月
野沢菜漬けの炒め

松本市のHPでも、郷土食について紹介しています。こちらもぜひご覧ください。
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/115566.html



松本地域の郷土食、
ぜひ覚えてね♪

令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（後半）

〈Cコース〉

松本市東部学校給食センター

日曜	料理名 ・主食・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	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	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
17 火	 コッペパン コーン入り野菜スープ レバー入りチリビーンズ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバーチップ 大豆 金時豆	たまねぎ ｺｰﾝﾊﾟｰﾙ ホールコーン にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ トマトピューレ ブロッコリー	コッペパン さとう 油	599 kcal 30.7 g 18.7 g 3.1 g
18 水	 ごはん さわに椀 ちくわのかば揚げ（２個） ゆかりあえ	牛乳 豚肉 細切ｶﾏﾎﾞｺ ちくわ	たけのこ だいこん えのきたけ もやし きゅうり にんじん 小松菜	金芽米　しらたき でんぷん さとう 油 白いりごま	534 kcal 19.4 g 16.2 g 2.5 g
19 木	 ごはん さつま汁 根菜入りつくね のり酢あえ	牛乳 角きざみのり 鶏肉 油揚げ みそ 根菜入り平つくね	たまねぎ 長ねぎ もやし きゅうり にんじん　小松菜	金芽米 さつま芋 さとう でんぷん 油	544 kcal 21.8 g 15.1 g 2.1 g
20 金	 ごはん 白菜肉団子汁 赤魚のもみじおろしソース 和風おさつサラダ	牛乳 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 赤魚	たまねぎ はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん	金芽米 でんぷん さとう さつまいも 油	547 kcal 23.3 g 13.6 g 2.2 g
24 火	 背割りコッペパン 野菜スープ フランクフルトトマトソース ← パンにはさんで食べてね かぼちゃのサラダ	牛乳 豚肉 フランクフルト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ トマトピューレ かぼちゃ	コッペパン さとう 油	646 kcal 27 g 26.9 g 3.4 g
25 水	 わかめごはん ＡＢＣスープ 山賊焼き　しみず小学校きぼうこんだて 春雨サラダ　豆乳いちごクレープ ← 乳・卵・小麦なし	牛乳 炊込わかめ 豚肉 鶏肉（下味）	セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん	金芽米 マカロニ でんぷん マロニー さとう 豆乳いちごクレープ 油 ごま油 白いりごま	698 kcal 28.2 g 23 g 3.1 g
26 木	 ごはん ごまキムチ汁 さんまのみぞれ煮 おかかあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんまみぞれ煮 花かつお	たまねぎ だいこん しめじ 白菜キムチ漬 長ねぎ はくさい きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 白ねりごま	572 kcal 24.9 g 20.9 g 2 g
27 金	 ごはん かきたま汁 和風梅チキン ごまじゃこあえ	牛乳 ちりめん 細切ｶﾏﾎﾞｺ 冷凍液卵 鶏肉	たまねぎ えのきたけ ねり梅 だいこん きゅうり にんじん 小松菜	金芽米 でんぷん さとう 油 白いりごま	598 kcal 24.9 g 19.7 g 2.3 g
30 月	 ごはん ポークカレー りんご 福神漬あえ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ りんご キャベツ きゅうり 七福神漬け にんじん	金芽米 じゃが芋 油	604 kcal 19.5 g 16.9 g 2.1 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

11月24日は和食の日



「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されていて、主食・主菜・副菜がそろった食事です。「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを認識するきっかけとなるように、11月24日は「和食の日」と制定されています。
和食は大切な食文化です。給食を通して、和食を好きになってもらえたら嬉しいです。

環境にやさしい給食

11月に今年度2回目の「環境にやさしい給食」を実施します。
環境にやさしい給食とは、松本地域や長野県内で育てられた環境にやさしい地場産物を多く取り入れた献立です。
11月は、梓川産の「さつまいも」が初めて登場します。
さて、どのメニューに入っているでしょう？
ぜひ探しながら食べてみてください。



清水小学校希望献立

～清水小学校からのメッセージ～

全校のみなさんにアンケートをとって、人気のメニューを選びました。栄養バランスも考えたのでおいしく食べてくれると嬉しいです！

第8回 具だくさんみそ汁コンテスト レシピ大募集

詳しくはこちらからどうぞ