令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（前半）

〈Cコース〉　　松本市西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 いも団子汁 ホッケの塩焼き ごまあえ　納豆	鶏肉 ホッケ 納豆 牛乳	にんじん みつば だいこん えのきたけ もやし きゅうり	金芽米 いも団子 さとう 白すりごま	585 kcal 30.3 g 15.7 g 1.6 g
4 水	ごはん ふのみそ汁 きんぴらバーグ 野沢菜ポテトサラダ	みそ きんぴら包み焼 花かつお 牛乳	にんじん 野沢菜漬 たまねぎ　えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ キャベツ	金芽米 白玉ふ でんぷん さとう じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	574 kcal 20.6 g 18 g 2.3 g
5 木	わかめごはん キムチ汁 山賊焼き 春雨サラダ　豆乳みかんクレープ かまだちゅうきぼうこんだて	豚肉　豆腐 鶏肉 牛乳 炊込わかめ	にんじん　たまねぎ 白菜キムチ漬　長ねぎ きゅうり キャベツ	金芽米 でんぷん マロニー さとう みかんｸﾚｰﾌﾟ 油	693 kcal 29.4 g 23.5 g 2.4 g
6 金	コッペパン 野菜スープ チリコンカン コールスローサラダ かみかみこんだて	ショルダーベーコン 豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん トマトﾋﾟｭｰﾚ ｵﾆｵﾝｿﾃｰ　セロリー たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　レモン汁	コッペパン じゃが芋 さとう　油	605 kcal 27.6 g 19.8 g 3.1 g
9 月	ごはん 肉だんごスープ はるまき たくあん漬けあえ	肉だんごつくね 豆腐　春巻き 花かつお 牛乳	にんじん　たまねぎ はくさい　細切たくあん キャベツ	金芽米 油	589 kcal 21 g 20.5 g 1.7 g
10 火	ごはん 凍り豆腐の味噌汁 赤魚の香味焼き ほうれんそうののりマヨサラダ	油揚げ こおり豆腐　みそ 赤魚 牛乳　わかめ 角きざみのり	にんじん　ほうれんそう だいこん　はくさい　長ねぎ にんにく　しょうが もやし　きゅうり	金芽米 さとう　油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	528 kcal 24.4 g 16.9 g 2 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 奈川産きゃべつと保平かぶの甘酢あえ かんきょうにやさしいきゅうしょくの日 まつもとの日	油揚げ みそ こおり豆腐 豚肉 牛乳	にんじん はくさい 茶色えのきたけ 長ねぎ にんにく　だいこん 保平かぶ キャベツ	金芽米 さつま芋 でんぷん さとう 油	639 kcal 25 g 21.6 g 2.2 g
12 木	ごはん オニオンスープ バサフィッシュのトマトソース 海そうサラダ	ﾊﾞｻﾌｨｯｼｭ 牛乳 海そうサラダ	にんじん　パセリ トマト水煮 ｵﾆｵﾝｿﾃｰ たまねぎ　しめじ ホールコーン　にんにく キャベツ　きゅうり	金芽米 バターミックス パン粉 さとう 油　オリーブ油	574 kcal 22.9 g 19.5 g 1.7 g
13 金	コッペパン 白菜スープ 照り焼きチキン ツナサラダ	豚肉 鶏肉 ツナフレーク 牛乳	にんじん　パセリ たまねぎ　はくさい キャベツ　きゅうり	コッペパン さとう　でんぷん ごま油	543 kcal 32.3 g 15.4 g 2.6 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

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
野沢菜漬けの炒め物

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〉

松本市西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）	材料名 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
16 月	ごはん じゃがいものみそ汁 さばのうま煮 キャベツのマヨサラダ　豆乳りんごタルト	みそ さば 牛乳	にんじん　えのきたけ たまねぎ　だいこん　長ねぎ しょうが　キャベツ きゅうり　ホールコーン	金芽米 じゃが芋　さとう ﾘﾝｺﾞﾀﾙﾄ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	709 kcal 26.3 g 25.4 g 2.1 g
17 火	ごはん ポテトスープ ハンバーグ もやしのからしあえ	ショルダーベーコン 豚ひき肉　鶏ひき肉 大豆の華　豆乳 牛乳	にんじん　ほうれんそう たまねぎ　ホールコーン えのき氷　もやし　きゅうり	金芽米 じゃが芋 さとう	603 kcal 26.9 g 20.2 g 2.4 g
18 水	ごはん 秋野菜カレー まめコーンサラダ 御浜町のみかん	鶏肉 大豆 牛乳	にんじん　トマト水煮 しょうが　にんにく たまねぎ　しめじ　ごぼう れんこん　みかん りんごピューレ　キャベツ きゅうり　ホールコーン	金芽米　さつま芋 さとう　油 白すりごま　白いりごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	612 kcal 19.5 g 17.6 g 1.6 g
19 木	ごはん よせ鍋汁 蒸し餃子（２個） 梅ゆかりあえ	鶏肉 たら ギョーザ 牛乳	にんじん　はくさい えのきたけ　長ねぎ だいこん　きゅうり　乾燥梅	金芽米 しらたき	519 kcal 20.9 g 13.5 g 1.9 g
20 金	メロンパン ＡＢＣスープ メンチカツ じゃこサラダ すがのしょう きぼうこんだて	ショルダーベーコン メンチカツ 牛乳 揚げちりめん	にんじん　セロリー たまねぎ　キャベツ ホールコーン　きゅうり	丸パン　ﾒﾛﾝﾋﾞｽ マカロニ　さとう 油　ごま油	699 kcal 29.8 g 27.4 g 3.4 g
24 火	ごはん 大根のみそ汁 レバーと豚肉のごまがらめ 元気サラダ	油揚げ　みそ 豚レバー　豚肉 花かつお 牛乳　わかめ 角チーズ　塩こんぶ	にんじん　小松菜 だいこん　えのきたけ キャベツ　きゅうり ホールコーン	金芽米 でんぷん　さとう 油　白いりごま	683 kcal 29.4 g 25.4 g 2 g
25 水	五平餅 かつおと昆布のすまし汁 和風卵焼き 千草あえ わしょくのひ こんだて	豆腐　みそ ひじき入りたまごやき ささみﾌﾚｰｸ 牛乳　わかめ	にんじん　小松菜 えのきたけ たまねぎ　だいこん はくさい	五平もち（みそだれ） さとう	499 kcal 21 g 14.5 g 2.5 g
26 木	ごはん カレーうどん汁 いわし生姜煮 なめたけあえ	豚肉 油揚げ いわし生姜煮 牛乳	にんじん　たまねぎ しめじ　長ねぎ キャベツ　きゅうり なめたけ	金芽米 うどん さとう	560 kcal 24.4 g 16.1 g 1.8 g
27 金	コッペパン コーンスープ ピザフランク ブロッコリーサラダ	鶏肉 ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 牛乳	にんじん　パセリ トマト水煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　たまねぎ　しめじ ｺｰﾝﾍﾟｰｽﾄ　ホールコーン にんにく　キャベツ	コッペパン さとう オリーブ油	640 kcal 27.1 g 25.6 g 3.2 g
30 月	ごはん 具だくさん豚汁 かごかますの塩麹焼き もやしのおかかあえ	豚肉　みそ かごかます 花かつお 牛乳	にんじん　ごぼう しょうが　たまねぎ だいこん　もやし　きゅうり	金芽米 突こんにゃく じゃが芋	534 kcal 27.7 g 15.7 g 1.7 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

11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

給食にも、和食のおいしさを味わえる献立を取り入れています。

環境にやさしい給食の日

今年度２回目の「環境にやさしい給食の日」を実施します。松本地域を中心に低農薬の地場産物を使った献立です。

奈川産「保平かぶ」は信州の伝統野菜のひとつでもあります、大切な郷土の味を受け継いでいきましょう。



第８回 具だくさんみそ汁コンテスト レシピ大募集

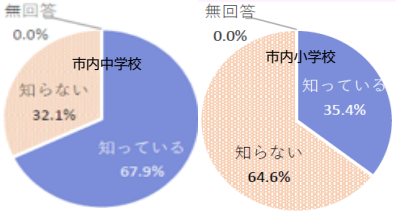
詳しくはこちらからどうぞ

↓

https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/1732.html

長野県や住んでいる地域の料理（郷土食）を知っていますか？

（R7児童生徒の食に関する実態調査より）



給食では郷土食を次世代へ伝える目的で提供しています。松本市では郷土食を知っている割合がさらに多くなることを目標としています。