令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（前半）

松本市立奈川小中学校

日 曜	主食 （しゅしょく）	主菜（しゅさい） 副菜（ふくさい） 汁もの（しるもの） （デザート） 牛乳（ぎゅうにゅう）	赤の仲間 主に体を作るもとになる食品 1群 （魚・肉・卵・豆・豆製品など）	赤の仲間 2群 （牛乳・乳製品・小魚・海そうなど）	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 （色のこい野菜）	緑の仲間 4群 （その他の野菜・果物）	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる食品 5群 （こく類・いも類・さとう・菓子）	黄の仲間 6群 （油類）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小学校	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 中学校
2 月	ご飯	チキンのコーンフレーク焼き もやしと小松菜のごま和え 白菜のスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン	チーズ しらす干し 牛乳	こまつな にんじん	もやし キャベツ はくさい コーン	金芽米 じゃがいも コーンフレーク パン粉 さとう	マヨネーズ 白すりごま	632 kcal 29.1 g 21.4 g 2.2 g	780 kcal 35.8 g 25.5 g 2.8 g
4 水	抹茶揚げパン	ツナ和え ミネストローネ りんご 牛乳 中 大野川	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり りんご コーン にんにく	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	こめ油	633 kcal 20.5 g 22.6 g 2.7 g	782 kcal 24.6 g 27.0 g 3.5 g
5 木	ご飯	じゃがたらチーズ焼き 切り干し大根の煮つけ 豆腐の味噌汁 牛乳 小6欠食	たらこ 木綿豆腐 からしめんたいこ みそ 油揚げ ちくわ	チーズ わかめ 牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん しいたけ はくさい ねぎ	金芽米 じゃがいも さとう	マヨネーズ 白いりごま	632 kcal 23.7 g 20.6 g 2.5 g	780 kcal 28.8 g 24.4 g 3.2 g
6 金	ご飯	チーズタッカルビ キムチサラダ チンゲンサイのスープ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい にんにく もやし たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	金芽米 さとう じゃがいも	ごま油	622 kcal 27.1 g 21.8 g 2.6 g	767 kcal 33.2 g 26.0 g 3.3 g
9 月	ツナピラフ	ひじきサラダ 白菜とコーンのクリームスープ ココアプリン 牛乳	ツナ たまご ウィンナー	干ひじき 生クリーム アガー 牛乳	にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ はくさい えだまめ コーン キャベツ	金芽米 さとう	こめ油	696 kcal 27.0 g 22.9 g 2.6 g	863 kcal 33.1 g 27.4 g 3.3 g
10 火	ふわふわ丼	ポテトサラダ 豆腐のスープ 牛乳 中 大野川	たまご 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが コーン たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	金芽米 焼きふ じゃがいも	マヨネーズ 白いりごま	635 kcal 27.0 g 20.0 g 2.2 g	784 kcal 33.1 g 23.7 g 2.8 g
11 水	しょうゆラーメン	キャベツのおかか和え 肉まん 牛乳 小3・4欠食	豚肉 なると かつお節	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが もやし キャベツ ねぎ にんにく	中華めん でんぷん 小麦粉 さとう パン粉	ごま油 こめ油	628 kcal 30.2 g 19.7 g 2.8 g	775 kcal 37.2 g 23.3 g 3.6 g
12 木	ご飯	コンコンコロッケ かぶのこんぶあえ 厚揚げの味噌汁 牛乳	油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	塩昆布 わかめ 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	金芽米 じゃがいも さとう	こめ油	634 kcal 26.0 g 22.3 g 2.2 g	783 kcal 31.8 g 26.7 g 2.8 g
13 金	ご飯	マンダイのごまがらめ 白菜のおかか和え もやしのスープ 牛乳	マンダイ かつお節 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい もやし しいたけ	金芽米 でんぷん じゃがいも さとう	こめ油 白いりごま	636 kcal 26.5 g 20.7 g 2.1 g	785 kcal 32.4 g 24.6 g 2.7 g
16 月	ご飯	鶏肉のネギネギソース 大根とツナのサラダ 実だくさんのみそ汁 牛乳	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ しょうが はくさい にんにく えのきたけ だいこん	金芽米 でんぷん さとう じゃがいも	こめ油 ごま油	628 kcal 28.1 g 19.9 g 1.7 g	775 kcal 34.5 g 23.5 g 2.2 g



食育だより

11月の給食目標 「地域の食べ物・食文化を知ろう」

学校給食では、長野県や松本市の郷土料理・特産物・地域に伝わる行事食を給食に取り入れています。また、日本の伝統的な食文化である「和食」の良さを紹介しています。



和食の特徴① 新鮮な食材を活かす技がいろいろ

日本は南北に長い国土に、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で地域の気候や風土が育んだお米や魚、野菜やお肉といったおいしくて新鮮な食材がたっぷり。それぞれの素材が持つ味わいを存分に引き出す調理技術も道具も発達しています。

和食の特徴② 栄養バランスよく、とっても健康的

ご飯を中心に汁もの・おかず・漬物を組み合わせると和食の献立は栄養バランスも抜群。美味しさの基本であるだしの「うま味」やみそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分をおさえた健康的な食生活を実現しています。

世界に誇る和食を未来へつなげよう！



和食の特徴③ 四季を楽しむ、飾りつけやおもてなし

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならでは。桜や紅葉、笹など四季の花で料理を飾りつけしたり、季節に合った器を使ったおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。

和食の特徴④ 絆を育む、年中行事との深いかかわり

「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵である食を分け合い、食の時間を一緒に過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。

令和8年度　11月分　学校給食予定献立表（後半）

松本市立奈川小中学校

日 曜	主食 （しゅしょく）	主菜（しゅさい） 副菜（ふくさい） 汁もの（しるもの） （デザート） 牛乳（ぎゅうにゅう）	赤の仲間 主に体を作るもとになる食品 1群 （魚・肉・卵・豆・豆製品など）	赤の仲間 2群 （牛乳・乳製品・小魚・海そうなど）	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 （色のこい野菜）	緑の仲間 4群 （その他の野菜・果物）	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる食品 5群 （こく類・いも類・さとう・菓子）	黄の仲間 6群 （油類）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小学校	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 中学校
17 火	ご飯	いかの照り焼き 白菜ともやしの赤しそ炒め ワンタンスープ 牛乳 中　大野川	いか 鶏肉	牛乳	にら しそ葉 にんじん ほうれんそう	はくさい もやし たまねぎ しいたけ	金芽米 さとう ワンタン じゃがいも	こめ油 白いりごま	592 kcal 25.2 g 15.2 g 2.0 g	728 kcal 30.7 g 17.4 g 2.5 g
18 水	ぱったりねぎ豚丼	ほうれん草のいそか和え みかん 牛乳 松本の日献立 御浜町のみかん	豚肉 ツナ	のり 牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが たまねぎ もやし えのきたけ みかん しいたけ	金芽米 こんにゃく さとう でんぷん	こめ油 マヨネーズ	635 kcal 26.2 g 20.4 g 1.8 g	784 kcal 32.0 g 24.2 g 2.3 g
19 木	ご飯	肉豆腐 ごぼうサラダ かきたま汁 牛乳 中　大野川	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ コーン ごぼう はくさい きゅうり キャベツ	金芽米 さとう でんぷん	こめ油 マヨネーズ	636 kcal 23.9 g 23.7 g 2.2 g	785 kcal 29.0 g 28.5 g 2.8 g
20 金	ご飯	こおり豆腐と豚肉の甘辛揚げ 牛乳 奈川産キャベツと保平かぶの甘酢あえ 環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁	こおり豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく はくさい かぶ えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ	金芽米 でんぷん さとう さつまいも	こめ油	679 kcal 27.3 g 23.2 g 2.2 g	841 kcal 33.5 g 27.8 g 2.8 g
24 火	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 抹茶プリン じゃが芋の味噌汁 牛乳	鮭 みそ さつま揚げ 油揚げ	わかめ 生クリーム アガー 牛乳	にんじん	ぶなしめじ キャベツ たまねぎ ごぼう	金芽米 さとう こんにゃく じゃがいも	バター こめ油 白いりごま	730 kcal 30.1 g 25.1 g 3.0 g	908 kcal 37.1 g 30.3 g 3.8 g
25 水	フレンチトースト	コールスローサラダ 赤かぶのポタージュ スイートポテト 牛乳	たまご ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし もやし かぶ	食パン さとう 米粉 さつまいも	こめ油 バター	621 kcal 20.6 g 21.1 g 3.0 g	766 kcal 24.7 g 25.1 g 3.8 g
26 木	わかめご飯	ごぼうせんべい ひじきサラダ さつま汁 牛乳	大豆 ツナ 鶏肉 みそ	わかめご飯の素 干ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	金芽米 でんぷん さとう さつまいも	こめ油	644 kcal 21.6 g 17.1 g 2.1 g	796 kcal 26.0 g 19.9 g 2.7 g
27 金	肉うどん	キャベツときのこの和え物 大学芋 牛乳	豚肉 油揚げ うずら卵 かつお節	昆布 牛乳	こまつな にんじん	しいたけ しめじ はくさい ねぎ キャベツ	うどん さつまいも さとう	白いりごま こめ油	571 kcal 24.9 g 21.2 g 2.7 g	701 kcal 30.3 g 25.2 g 3.5 g
30 月	ご飯	肉じゃが なっとうあえ 大根そぼろ汁 牛乳	豚肉 納豆 かまぼこ	のり 牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ はくさい きゅうり	金芽米 じゃがいも しらたき さとう	こめ油	613 kcal 26.1 g 18.1 g 2.3 g	756 kcal 31.9 g 21.2 g 2.9 g

11月の献立紹介

○ 11月18日(水)「御浜町みかん」

松本市は三重県御浜町と友好親善提携をして交流を行っています。御浜町のみかんを味わいましょう。

○ 11月18日(水)「松本の日献立」

「地域の食文化を知ろう」ということで、11月18日には「松本一本ネギ」を使った「ぱったりねぎ豚丼」を出します。「松本一本ねぎ」は太めで白い部分が曲がった形が特徴のねぎです。煮込み料理などに使うと、肉厚で甘く、とろっとした食感になります。松本市で、主に、江戸時代から昭和時代の初期まで盛んに作られていたものです。現在では、長野県の制度により、信州の伝統野菜に指定されています。

○ 11月20日(金)「環境にやさしい給食の日」

長野県内や松本市で、環境にやさしい農業で育てられた食材を多く使った献立になっています。キャベツ・赤かぶの生産者である「あぐり奈川」さんと一緒に交流給食を行います。

保護者の方へ

日頃から学校給食に関してご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

［給食費について］

11月の口座振替日は11月30日（月）です。

中学生は5，940円です。

口座の確認をお願いいたします。

地産地消を推進

地場産物を食べよう！





地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



郷土料理には、このマークがつきます

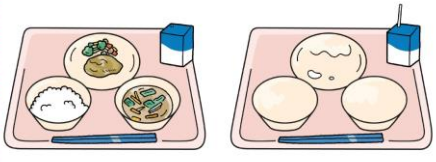
地場産物をたくさん使ったこんだてには、このマークがつきます

かみかみ食材を使ったこんだてにはこのマークがつきます

具だくさんのみそ汁の日には、このマークがつきます

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／　　＼ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。